

Envolvendo Rapazes e Homens na Transformação das Relações de Género: Manual de Actividades Educativas



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



EngenderHealth
for a better life

the **ACQUIRE** project



PROMUNDO

The ACQUIRE Project

c/o EngenderHealth
440 Ninth Avenue
New York, NY 10001 U.S.A.
Telephone: +1-212-561-8000
Fax: +1-212-561-8067
e-mail: info@acquireproject.org
www.acquireproject.org

Promundo

Rua México, 31/1502
Rio De Janeiro - RJ
CEP: 20031-144
Brazil
Tel/Fax: +55 (21) 2544-3114
e-mail: promundo@promundo.org.br
www.promundo.org.br

Esta publicação se tornou possível graças ao generoso apoio do povo americano através do Escritório de População e Saúde Reprodutiva, Agência dos Estados Unidos Para o Desenvolvimento Internacional (USAID), sob os termos do acordo cooperativo GPO-A-00-03-00006-00. Seu conteúdo é de responsabilidade do Projecto Acquire e não necessariamente reflete a visão de USAID ou do Governo dos Estados Unidos.

Desenho e arranjo gráfico: LimeBlue
Capa: LimeBlue
ISBN 978-1-885063-77-9

Agradecimentos

Algumas pessoas contribuíram para a criação deste manual. Os membros da equipe da EngenderHealth Kent Klindera, Andrew Levack, e Manisha Mehta e os membros da equipe da Promundo Christine, Ricardo e Fabio Verani que redigiram o manual. Muitas das seções e actividades foram extraídas ou adaptadas da publicação “Programa H – Série trabalhando com homens jovens” produzida pelo Promundo, ECOS, PAPAI e Salud y Genero e “Homens como parceiros: um programa para complementar a formação de educadores Life Skill”, Currículo da 2a Edição produzido pela EngenderHealth.

Gostaríamos de agradecer à Megan McKenna que editou o manual e à LimeBlue na África do Sul pela elaboração do design.

Também somos muito gratos a Laura Skolnik, Sara Wilhemsen e Patricia McDonald pela sua assistência e por terem dado o seu parecer sobre o manual. Finalmente, gostaríamos de agradecer a todos os participantes que assistiram às formações na Namíbia e na Etiópia, onde pré-testamos este manual.

Para mais informações, entre em contacto com:

Manisha Mehta

Team Leader, Gender Initiative
EngenderHealth/ACQUIRE Project
440 Ninth Avenue
New York, NY, 10001 U.S.A.
+ 1 (212) 561-8394
Email: mmehta@engenderhealth.org

Christine Ricardo

Coordinator, Gender and Health Program
Promundo
Rua México, 31/1502
Rio De Janeiro – RJ, Brazil, 20031-144
+55 (21) 2544-3114
Email: c.ricardo@promundo.org.br

Índice

I. Introdução	11
II. Sobre o Manual	17
III. Guia de Treinamento	23
IV. Exemplo de Agendas	43
V. Actividade Introdutória: O Bastão Falante	57
1. Género e Poder	61
1.1. Analisando Nossas Atitudes	61
1.2. Aprendendo sobre Género	65
1.3. Aja como Homem	69
1.4. Pessoas e Coisas	73
1.5. Ainda Bem que Sou...Se Eu Fosse...	77
1.6. Roda de Conversa sobre o Género	79
1.7. Diversidade e Direitos: Eu e os Outros	81
1.8. Analisando a Opressão	85
2. Sexualidade	91
2.1. Compreendendo a Sexualidade	91
2.2. Corpo Erótico	97
2.3. Mensagens sobre Sexualidade	99
2.4. Preocupações Comuns Sobre Sexualidade	103
2.5. Tempestade de Ideias do Prazer	109
2.6. Quero... Não Quero...Quero... Não Quero...	111
2.7. Direitos e Responsabilidades Sexuais	117
2.8. Orientação Sexual	119
3. Homens e Saúde	125
3.1. Cuidando de Si: Homens, Género e Saúde	125
3.2. O Corpo do Homem e o da Mulher	129
3.3. A Saúde do Homem	141
4. Drogas	145
4.1. O que são Drogas?	145
4.2. Drogas nas Nossas Vidas e Comunidades	151
4.3. Os Riscos do Abuso do Álcool	157
4.4. Prazeres e Riscos	163
4.5. Tomada de Decisões e Uso de Substâncias	167

5. Relacionamentos Saudáveis 171

5.1. Quem sou Eu: Como Desenvolver um Perfil Pessoal	171
5.2. Ele(a): Como Definir o Parceiro Ideal	175
5.3. Da Violência para Respeito na Relação Íntima	177
5.4. Comunicação Eficiente	181
5.5. Sexo Consentido	185
5.6. Assédio Sexual	187
5.7. Relações Saudáveis e Não-Saudáveis	191
5.8. Expressão e Manifestação das Emoções	195

6. Prevenção de DSTs e HIV 199

6.1. Perguntas Quentes sobre as DSTs	199
6.2. Árvore de Problemas da DST	203
6.3. Mitos e Factos sobre HIV/SIDA	205
6.4. Positivo e Negativo	211
6.5. Níveis de Risco de HIV	215
6.6. Vulnerabilidades	219
6.7. Parceiros Sexuais Múltiplos, Sexo Intergeracional e Sexo Transacional	223
6.8. Alfabetos de Prevenção	225
6.9. Prevenção da Transmissão do HIV em Bebés e Crianças Pequenas	227
6.10. Definindo Abstinência	231
6.11. Aprendendo sobre Preservativos	233
6.12. Falando sobre o Uso de Preservativos	239
6.13. Fazendo o Teste de HIV	243
6.14. A Circuncisão Masculina como Uma Estratégia de Prevenção de HIV	245

7. Vivendo com HIV 249

7.1. Vida Positiva	249
7.2. Vivendo Positivamente – Histórias Digitais	253
7.3. Homens Vivendo Positivamente	257
7.4. Árvore de Problemas do Estigma	261
7.5. Encenações sobre Revelação do HIV	263

7.6. Mapeando os Serviços Existentes para PVCHA's	265
7.7. Os Factos: Compreendendo os Anti-retrovirais (ARVs) da Perspectiva de Quem os Toma	267
7.8. Os Factos: Compreendendo os ARVs	269
7.9. O Tratamento do HIV Enquanto um Direito Humano	277
7.10. Os Homens, as Mulheres, o Cuidar	279
8. Paternidade	285
8.1. Papéis de Género: A Divisão do Trabalho e dos Cuidados com os Filhos em Casa	285
8.2. Pensando na Paternidade	287
8.3. Você Vai ser Pai!	289
8.4. Paternidade (Histórias digitais)	293
8.5. Cuidado em Famílias	297
9. Violência	301
9.1. O que é Violência?	301
9.2. Violência Sexual em Nosso Cotidiano	307
9.3. Os Homens Enquanto Vítimas da Violência	309
9.4. Ciclo da Violência	311
9.5. Que Faço Quando Estou com Raiva?	315
9.6. Reduzindo os Impactos da Violência em Nossas Comunidades	319
10. Mudando e Tomando Providências	323
10.1 O Papel do Homem na Promoção da Saúde	323
10.2 Novas Formas de Coragem	325
10.3 Não Fique só Assistindo, Tome uma Atitude	329
10.4 Homens que Responsabilizam outros Homens	333
10.5 Movimentos para Acabar com a Violência	337
10.6 Promovendo Mudanças nas Nossas Vidas e na Vida das Nossas Comunidades	343
Apêndice 1: Ferramenta de Observação e de retorno para Facilitadores das formações Envolvimento Masculino (EM)	347
Apêndice 2: Questionário dos Pré e Pós-testes	351
Apêndice 3: Violência de Género	355



Introdução

Por que direccionar o foco para homens jovens e adultos?

Durante muitos anos, no que diz respeito à saúde de homens e meninos, sempre foram levantadas algumas hipóteses como a seguinte: eles estão bem e têm menos necessidades do que as mulheres e meninas. Em outros momentos, supomos que é difícil trabalhar com eles, que são agressivos e não se preocupam com sua saúde. Com frequência, temos visto os homens como os perpetradores da violência – contra outros homens, contra eles próprios e contra as mulheres – sem parar para entender como a socialização dos rapazes e dos homens encoraja essa violência. Contudo, novas pesquisas e perspectivas têm demandado uma compreensão mais cuidadosa da forma como homens e meninos são socializados, do que precisam em termos de desenvolvimento saudável e de como os educadores da área da saúde, dentre outros, podem auxiliá-los de maneira mais adequada.

Além disso, nos últimos 20 anos, muitas iniciativas foram buscadas para empoderar mulheres e corrigir desigualdades de gênero. Mas vários defensores dos direitos das mulheres aprenderam que promover a saúde e o bem-estar de mulheres jovens e adultas também requer o envolvimento de homens jovens e adultos. A Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento (ICPD), em 1994 e a IV Conferência Mundial sobre Mulheres, em Beijing, em 1995, lançaram as bases para a inclusão de homens jovens e adultos em esforços voltados para melhorar o status de mulheres jovens e adultas. O Programa de Ação da ICPD, por exemplo, busca “promover a igualdade de gênero em todas as esferas da vida, incluindo a vida familiar e comunitária, encorajar e permitir que os homens assumam responsabilidade pelo seu comportamento sexual e reprodutivo, bem como pelos seus papéis familiares e sociais”.

Também tem havido maior reconhecimento, nos últimos anos, do custo das rígidas construções de masculinidade para os homens e meninos – incluindo maiores taxas de morte por acidente de trânsito, suicídio e violência, em comparação às mulheres, bem como maiores taxas de uso de drogas e ingestão de álcool. Esses problemas confirmam que os homens são vulnerabilizados pelas rígidas normas sociais relativas ao que significa ser homem, e, ao mesmo tempo, vulnerabilizam também as mulheres. Nesse contexto, abordar as vulnerabilidades dos homens, no que diz respeito ao desenvolvimento e à saúde, requer a aplicação de uma perspectiva de gênero ao programa.^{1,2}

Mas, o que significa aplicar uma “perspectiva de gênero” no trabalho com homens? Gênero – em oposição a sexo – refere-se às formas pelas quais somos socializados para nos comportar, agir e vestir para sermos homens ou mulheres; é a forma como esses papéis, normalmente estereotipados, são reforçados, interiorizados e ensinados. Às vezes, achamos que a maneira como homens e meninos se comportam é “natural” – que “meninos serão meninos”. Entretanto, as raízes de muitos comportamentos dos homens – seja a negociação ou não da abstinência ou do uso de preservativo com a parceira, o cuidado dos filhos ou o uso de violência contra a parceira – são encontradas no modo como esses homens são criados. Em muitos ambientes, homens jovens e adultos podem aprender que ser “homem de verdade” significa ser forte e agressivo e ter várias parceiras sexuais. Eles podem também ser condicionados a não expressar as suas emoções e a usar a violência para resolver conflitos e manter a sua “honra”. Mudar o modo de criar e ver os homens jovens e adultos não é fácil, mas faz parte da construção de comunidades mais saudáveis e equitativas.

¹ World Health Organization. 2000. *What about boys? A literature review on the health and development of adolescent boys*. Geneva, Switzerland.

² World Health Organization. 2002. *World report on violence and health*. Geneva, Switzerland.

Portanto, aplicar uma perspectiva de género no trabalho com homens jovens e adultos implica em dois pontos principais:

- (1) Equidade de género:** Envolver os homens³ nas discussões e reflexões sobre as desigualdades de género, pensar sobre como as mulheres são geralmente colocadas em posição de desvantagem e como se tem esperado que elas assumam, por si só, responsabilidades relacionadas ao cuidado dos filhos, às questões de saúde reprodutiva e sexual e às tarefas domésticas. Equidade de género significa justiça na distribuição dos benefícios e responsabilidades entre mulheres e homens⁴ —ou seja, é o processo de ser justo com homens e com mulheres. O trabalho com homens voltado para uma postura de maior equidade de género ajuda a alcançar a igualdade de género, o que significa que homens e mulheres gozam do mesmo status e têm as mesmas oportunidades para realizarem os seus direitos humanos e tanto contribuir como se beneficiar de todas as esferas da sociedade (económica, política, social, cultural). Assim, equidade de género leva à igualdade de género. Por exemplo, uma política de acção afirmativa que promove maior apoio a empresas cujas proprietárias sejam mulheres, podem ser consideradas políticas de equidade de género porque levam à garantia de direitos iguais entre homens e mulheres.
- (2) Especificidade de género:** Considerar as necessidades específicas que os homens têm em termos de sua saúde e desenvolvimento com base na forma como são socializados. Isso significa, por exemplo, envolver os homens em discussões sobre abuso de substâncias ou comportamentos arriscados e ajudá-los a entender por que podem sentir-se pressionados a comportar-se de tal forma.

Este manual propõe-se a incorporar essas duas perspectivas.

Os homens e o HIV/SIDA

Em todo o mundo, o comportamento de muitos homens jovens e adultos coloca-os, tanto a eles como às suas parceiras, em risco de contrair o HIV. Em média, os homens têm mais parceiros sexuais do que as mulheres. O HIV é mais facilmente transmitido de um homem para uma mulher do que o contrário. Um homem infectado pelo HIV tem a probabilidade de infectar mais pessoas do que uma mulher com HIV-positivo. O envolvimento de homens, de uma forma mais abrangente, na prevenção do HIV, tem o enorme potencial de reduzir o risco de as mulheres contraírem o HIV.

Em muitas outras partes do mundo, são os homens jovens e adultos quem controla, de modo geral, as circunstâncias em que o sexo ocorrerá e se um método contraceptivo será ou não utilizado. Para muitos homens, à volta do mundo, a experiência sexual é frequentemente associada à iniciação à masculinidade.⁵

Os homens podem sofrer pressão dos colegas para serem sexualmente activos e terem múltiplos parceiros para provarem que são homens de verdade, o que aumenta sua vulnerabilidade em relação ao HIV. Dados recentes indicam que novas infecções pelo HIV em países de alta prevalência é resultado de relações sexuais com parceiros concorrentes ou concomitantes.⁶ Há pesquisas que mostram que homens que decidem abster-se costumam ser ridicularizados por seus pares.^{7,8} Do mesmo modo, baixos índices de uso de preservativos entre homens estão associados a diferentes factores, dentre eles, a pouca percepção do risco que correm, a falta de acesso, ou acesso limitado a preservativos e a crença de que sexo sem protecção dá mais prazer e que a gravidez é uma prova de masculinidade e virilidade.

³ Neste manual, por motivo de abreviação, quando nos referirmos ao trabalho com homens, estaremos incluindo meninos, homens jovens e adultos.

⁴ World Health Organization. 2001. Transforming health systems: gender and rights in reproductive health. Geneva, Switzerland.

⁵ Wight, D., et al. 2005. Contradictory sexual norms and expectations for young people in rural Northern Tanzania. *Social Science & Medicine* 62: 987-997.

⁶ Hayes, R. et H. Weiss. 2006. Understanding HIV epidemic trends in Africa. *Science* Feb3:311(5761):620-17.

⁷ Ijumba, A., et al. 2006. Developing community-based behavior change communications (BCC) interventions for youth: a participatory assessment in Iringa region, Tanzania. Arlington, VA: Family Health International.

⁸ Wight, D., et al. 2005. Contradictory sexual norms and expectations for young people in rural Northern Tanzania. *Social Science & Medicine* 62:987-97.

Também é importante abordar o uso de violência e coerção por parte dos homens em relacionamentos sexuais e sua associação com normas de gênero e comportamentos de risco. Pesquisas demonstram que alguns homens consideram a violência contra mulheres como uma extensão da autoridade masculina no âmbito privado e um meio aceitável de controlar ou disciplinar, mais especificamente em relacionamentos conjugais e de mais longa duração.^{9,10} Além disso, pesquisas mostram que muitos homens têm uma visão muito estreita sobre o que pode ser definido como “sexo forçado”. Ou seja, podem achar que apenas o acto sexual sob coação seria categorizado como sexo forçado e que é aceitável usar violência física ou presentes para “persuadir” as parceiras a fazerem sexo.¹¹ Todas as formas de violência e coerção, contudo, reforçam a dinâmica de poderes desiguais e limitam a probabilidade de um casal negociar comportamentos preventivos como a abstinência ou o uso de preservativo.

Em muitos contextos, apenas um pequeno número de homens procuram fazer o teste de HIV. Isso deve-se a diferentes razões, dentre as quais o acesso limitado aos serviços de saúde e a percepção comum entre homens de que clínicas são espaços “femininos” e que “homens de verdade” não ficam doentes. As normas de gênero também colocam sobre as mulheres o ônus desproporcional de cuidar de assuntos relacionados ao HIV e à SIDA. Os homens, normalmente, não participam de forma tão plena como as mulheres do cuidado dos filhos ou dos familiares com SIDA. Um conjunto de estudos de todo o mundo conclui que os pais contribuem em cerca de um terço do tempo dedicado pelas mães ao cuidado dos filhos.¹² Estudos da República Dominicana e do México constataram que mulheres casadas com HIV normalmente voltam para a casa dos pais porque é improvável que recebam o cuidado adequado de seus maridos.¹³

Os homens e a saúde reprodutiva

Na socialização dos homens, a reprodução não é tão importante como a sexualidade. Um bom exemplo é a importância ligada à menarca, a primeira menstruação, versus a semenarca – a primeira ejaculação masculina. De modo geral, há uma falta de comunicação entre as mães e as filhas sobre a transformação do corpo das meninas e da sua fertilidade. O silêncio, no entanto, costuma ser ainda maior entre os pais e seus filhos, quando se trata da semenarca. Alguns estudos demonstram que os jovens rapazes reagem à experiência da semenarca com surpresa, confusão, curiosidade e prazer. Alguns deles não sabem o que é o líquido seminal e pensam que é urina. É importante, portanto, que os homens jovens recebam orientação durante a puberdade para que se sintam mais seguros ao lidar com as mudanças do seu corpo e para que entendam que o seu corpo é reprodutivo. Mesmo após a semenarca, a maior parte dos homens jovens e adultos lida com a sua sexualidade como se a fertilidade não existisse. Em muitos contextos, a contracepção é considerada “assunto de mulher” e embora os preservativos sejam, de modo geral, a melhor escolha de contraceptivos masculinos, pois servem tanto para prevenir as DSTs como anticonceptivo, muitos homens sentem-se inseguros ao usar um preservativo, com receio de perder a ereção. Com a crescente consciencialização sobre o HIV/SIDA, o uso de preservativos masculinos tem aumentado em diferentes contextos, porém, continua inconsistente. O preservativo feminino, outra opção para a prevenção do HIV e da gravidez, também foi introduzido em diferentes ambientes, até um certo ponto e foi testado e adaptado em vários países.

⁹ Heidi, L., et al. 2004. Exploring the association between HIV and violence: young people's experiences with infidelity, violence and forced sex in Dar es Salaam, Tanzania. *International Family Planning Perspectives* 30(4):200–206.

¹⁰ Barker, G. and Ricardo, C. 2005. Young men and the construction of masculinity in Sub-Saharan Africa: implications for HIV/AIDS, conflict and violence. Washington, DC: World Bank.

¹¹ Heidi, L., et al. 2004. Exploring the association between HIV and violence: young people's experiences with infidelity, violence, and forced sex in Dar es Salaam, Tanzania. *International Family Planning Perspectives* 30(4):200–206.

¹² Bruce, J., et al. 1995. *Families in focus: new perspectives on mothers, fathers and children*. New York: Population Council.

¹³ Rivers, K. & Aggleton, P. 1998. *Men and the HIV epidemic, gender and the HIV epidemic*. New York: UNDP HIV and Development Program.

Cada vez mais os educadores da saúde têm-se concentrado na protecção dupla, ou seja, enfatizando o facto de que o preservativo é adequado para se evitar a gravidez não planeada, bem como as DSTs. Além disso, os programas de educação sexual têm também prestado atenção para a importância de promover o uso de preservativo nos jogos sexuais, como parte das preliminares e geralmente apresentam o preservativo como um estímulo erótico e de sedução na relação sexual. Enquanto a discussão franca e aberta sobre o uso de preservativos tem sofrido resistência em alguns países, o seu uso crescente tem sido um dos principais factores de sucesso em países que conseguiram reduzir as taxas de transmissão do HIV. Finalmente, a promoção cada vez maior do uso de anticonceptivos pelos homens é necessária, mas não suficiente. Ademais, ou como uma forma de se envolver mais no uso de anticonceptivo, os homens devem ser sensibilizados quanto ao seu papel como indivíduos procriadores ou reprodutores, que, junto com a parceira, devem decidir quando, se e como ter filhos.

Partindo para a acção

Este manual destaca a importância de unir as actividades educacionais à acção. Ele introduz o Modelo Ecológico. Trata-se de uma ferramenta que pode ser usada em uma formação para ajudar os participantes a identificar acções que devem ser tomadas para cobrir as questões que são por eles levantadas. A ferramenta pode ser utilizada ao final de cada actividade para que se mantenha um registo de todas as sugestões de acção dadas pelos participantes. Esse modelo costuma ser usado em processos de planeamento de acções durante formações, porque permite que os participantes levem consigo as habilidades e os conhecimentos obtidos na formação e os ponham em prática para realizar uma mudança social.

O Modelo Ecológico

Introdução ao Modelo Ecológico¹⁴

O Modelo Ecológico oferece uma estrutura conceitual para uma abordagem mais abrangente para o trabalho com homens. O modelo enfatiza que, para mudar o comportamento individual, os programas precisam não apenas trabalhar com indivíduos, mas também abordar os sistemas e grupos – pares, famílias, comunidades, mídia, políticas – que influenciam os indivíduos. Este modelo encoraja grupos de género misto e de homens a pensar sobre:

- Mudanças necessárias em todos os sectores da sociedade;
- Diferentes estratégias nos diferentes níveis de acção que são necessárias para que ocorram tais mudanças;
- Função dos diferentes actores sociais em tais mudanças.

O Modelo Ecológico destaca os diferentes níveis de acção necessários para que sejam feitas mudanças nas esferas da saúde reprodutiva e sexual, da igualdade de género e da violência. Os níveis são os seguintes:

Os níveis do modelo ecológico¹⁵

1. Fortalecimentos dos Conhecimento e das Habilidades Individuais

Ajudar homens a entender como o género e as normas sociais podem pôr em risco os seus parceiros, a suas família e a si próprios e como promover comportamentos alternativos mais saudáveis

¹⁴ Adaptado do trabalho do Instituto de Prevenção, Oakland, CA, USA focado na prevenção de violência, incluindo violência de género.

¹⁵ Adaptado do trabalho relacionado ao engajamento masculino em questões de saúde sexual e reprodutiva, prevenção de HIV, cuidado ou apoio e prevenção de violência.

2. **Criação de Estruturas de Apoio dos Pares e da Família**
Orientar pares e membros da família sobre os riscos à saúde e formas de apoiarem os indivíduos a realizar acções que promovam saúde e segurança
3. **Orientação de Profissionais da Saúde**
Informar e orientar educadores sobre o envolvimento masculino, para que possam transmitir conhecimentos e habilidades para outros. Os educadores podem encorajar e apoiar homens a buscar assistência médica e ajudar as suas parceiras a ter acesso a informações e serviços de saúde.
4. **Mobilização dos Membros da Comunidade**
Orientar os membros e grupos da comunidade sobre os risco para a saúde e sobre formas de auxiliar indivíduos a realizar acções que promovam a saúde e a segurança. Os programas também podem mobilizar grupos e indivíduos para desenvolverem estratégias coerentes para a promoção do envolvimento masculino.
5. **Mudança das Práticas Organizacionais**
Adoptar políticas, procedimentos e práticas organizacionais que apoiem os esforços voltados para o aumento do envolvimento masculino.
6. **Influência sobre a Legislação das Políticas no Nível Social**
Desenvolver estratégias para mudar leis e políticas para exercer influência sobre resultados

Trabalho em todos os níveis

Ao utilizar o Modelo Ecológico, é importante prestar atenção aos elos entre os diferentes níveis. Ou seja, nenhum nível deve ser considerado independente dos outros. Assim, fica claro que o trabalho de políticas afecta e é afectado pela orientação da comunidade. Esse aspecto, por sua vez, afecta e tem impacto nas formas como os indivíduos, em uma dada sociedade, encaram uma questão específica.

Informações a serem registadas

Para cada nível, o modelo pode ajudar os participantes a identificarem:

- QUAIS acções realizar
- QUEM realiza tais acções
- COMO o sucesso desta acção deveria ser avaliada? Esta última coluna é usada para se manter um registo das sugestões dadas pelo grupo dos indicadores de sucesso. Tais indicadores respondem à seguinte pergunta: Como saberemos se as acções são bem-sucedidas?

Se você deseja utilizar o Modelo Ecológico no planeamento de acções, crie a tabela abaixo, num flipchart (veja o exemplo abaixo) ou numa folha de papel, para passar para os participantes. Lembre-se de que provavelmente será necessária mais de uma folha para distribuir durante a formação. Se uma actividade em especial contribui para que os participantes pensem em novas maneiras de envolver mais os homens no trabalho que fazem, peça-lhes que utilizem o Modelo Ecológico para registar essas ideias no papel. Eles podem escrever as ideias na tabela, de acordo com os diferentes níveis do Modelo Ecológico. Isso será útil para eles depois do treinamento, quando forem desenvolver os seus planos de acção.

Exemplo: O Modelo Ecológico

	QUAIS? Acção	QUEM? Pessoa ou organização
1. Fortalecimento dos Conhecimentos e das Habilidades Individuais		
2. Criação de Estruturas de Apoio dos Pares e da Família		
3. Orientação de Profissionais da Saúde		
4. Mobilização dos Membros da Comunidade		
5. Mudança das Práticas Organizacionais		
6. Influência Sobre a Legislação das Políticas no Nível Social		

Princípios Norteadores

A EngenderHealth é uma organização internacional de saúde reprodutiva com base na cidade de Nova Iorque. Por meio do seu Programa Men as Partners (MAP) [Homens como Parceiros], essa organização tem integrado abordagens de envolvimento masculino e trabalhado com o envolvimento de homens, desde 1996. Por meio do seu trabalho inovador, esse programa trabalha com homens para que desempenhem papéis construtivos na promoção da igualdade de género e da saúde em suas famílias e comunidades. A EngenderHealth trabalha com indivíduos, comunidades, profissionais da saúde e sistemas de saúde nacionais para aprimorar a consciencialização de homens e seu apoio nas escolhas das suas parceiras relativas à sua saúde reprodutiva; aumentar o acesso dos homens aos serviços abrangentes de saúde reprodutiva e mobilizar homens de forma a posicionarem-se activamente em relação à igualdade de género e contra a violência, com base no género. Até ao momento, a EngenderHealth já desenvolveu programas MAP em mais de 15 países em África, na Ásia, na América Latina e nos Estados Unidos.

A Promundo é uma organização não-governamental brasileira com base no Rio de Janeiro. Desde 2000, a Promundo lidera uma rede global de ONGs e de parceiros da ONU para desenvolver, testar, implementar e avaliar um conjunto de intervenções que promovam a igualdade de género – primeiro com o foco em homens jovens (Programa H – H para hombres e homens, as palavras em espanhol e português) e posteriormente incorporando o trabalho com mulheres jovens e adultas (Programa M – M para mujeres e mulheres, as palavras em espanhol e português). A iniciativa do Programa H, que consiste em actividades educacionais de grupo para envolver homens jovens e adultos na igualdade de género, em campanhas comunitárias, treinamento de equipas e num modelo avaliativo de impacto, actualmente, está a ser implementado em mais de 20 países da América Latina, da Ásia e da África Subsaariana.

O trabalho da Promundo e da EngenderHealth com homens reconhece que os actuais papéis de género muitas vezes dão ao homem a capacidade de influenciar e determinar as escolhas da mulher relativas a sua saúde reprodutiva. Os actuais papéis de género também comprometem a saúde dos homens, ao encorajá-los a assumir vários comportamentos arriscados, ligados ao conceito do que é ser “macho”, ou “homem de verdade”, e ao mesmo tempo os encoraja a ver como um sinal de fraqueza o comportamento que busca cuidados com a saúde.

Entretanto, nós temos uma abordagem positiva ao trabalhar com homens, porque acreditamos que eles fazem um investimento pessoal ao desafiar a ordem actual. Além disso, acreditamos que eles podem ser aliados na melhoria da sua própria condição de saúde e da saúde das mulheres e crianças que, muitas vezes, ficam em posição de risco devido a esses papéis de género. Reconhecemos que os homens, mesmo aqueles que são, por vezes, violentos ou não demonstram respeito para com as suas parceiras, têm o potencial de se tornarem parceiros respeitosos e cuidadosos, de negociar na relação com diálogo e respeito, de partilhar as responsabilidades pela saúde reprodutiva, o cuidado e a prevenção do HIV de interagir, viver em paz e coexistência ao invés da violência.

Sobre o Manual

Guia para participantes do treinamento

Sobre este manual

Este é um manual educativo para se trabalhar com homens, visando questionar visões não-igualitárias sobre a masculinidade e desenvolver atitudes mais positivas, para evitar comportamentos nocivos à saúde, que colocam em risco os homens, suas parceiras e famílias. Também pode ser utilizado para treinar facilitadores que implementarão actividades de formação com grupos de homens.

As actividades foram desenvolvidas para se trabalhar com homens de todas as idades, embora algumas adaptações possam ter de ser feitas, dependendo da faixa etária e do contexto do país e da comunidade. Essas actividades também podem ser adaptadas para o uso em grupos de homens e mulheres.

Como este manual foi elaborado?

Este manual é uma compilação das actividades mais frequentemente usadas em dois currículos educacionais – o Manual do Programa H, da Promundo e o Manual do Programa MAP, da EngenderHealth – e foi adaptado para o uso com grupos de homens e grupos mistos em diversos contextos, incluindo escolas, clubes de juventude, instituições militares e grupos comunitários em todo o mundo, incluindo Botswana, Brasil, Gana, Índia, Quênia, África do Sul, Suazilândia, Tanzânia e Uganda.

O uso destas actividades educacionais com homens tem resultado em mudanças positivas no conhecimento, nas atitudes e nos comportamentos relacionados à saúde sexual e reprodutiva, incluindo a prevenção do HIV e do violência com base no género.

Como este manual deve ser usado?

Antes de se iniciarem os trabalhos com homens, é importante que o facilitador e/ou treinador leia todo o manual e entenda como ele é organizado e qual é o seu conteúdo.

O manual contém as seguintes secções:

A Parte II do manual contém diretrizes e exercícios para se obterem habilidades e informações básicas necessárias ao facilitador para realizar as actividades das formações.

A Parte III do manual contém a amostra de uma agenda/cronograma. As sessões deste manual podem ser realizadas continuamente, durante vários dias ou podem ser divididas em sessões com maior intervalo de tempo. É preciso decidir o que é mais apropriado para o seu programa e os seus participantes.

A Parte IV apresenta uma variedade de actividades para a formação de envolvimento masculino (EM), organizada em 11 secções temáticas. As actividades são delineadas no modelo de aprendizagem experimental, no qual os homens são encorajados a questionar as suas próprias vidas e experiências para entenderem como o género pode, muitas vezes, perpetuar o poder desigual nas relações e deixar tanto homens como mulheres vulneráveis a problemas de saúde reprodutiva, à SIDA e ao HIV. Mais importante, as actividades levam os homens a reflectirem sobre como realizar mudanças positivas em suas vidas e comunidades.

Esse processo de questionamento e mudança leva tempo. Pela experiência no uso deste manual, percebemos que é melhor utilizar as actividades como um conjunto completo (ou seleccionando grupos de actividades das diferentes secções) do que usar apenas uma ou duas actividades. Muitas das actividades se complementam entre si e quando usadas juntas contribuem para reflexões mais ricas e gratificantes, do que se utilizadas individualmente. Como a maioria das actividades é participativa, elas têm mais efectividade quando realizadas em pequenos grupos de 10 a 20 participantes.

Part V contém os apêndices do manual, que incluem um formulário de observação e feedback (retorno) para os facilitadores da formação e um pré e pós-teste a ser aplicado aos participantes para avaliarem o impacto do treinamento.

O manual foi originalmente escrito em inglês padrão para que possa ser utilizado por uma ampla gama de pessoas. Contudo, ele contém alguns termos técnicos que podem ser de mais difícil compreensão.

O que está incluído neste manual?

A Parte II cobre os seguintes tópicos

- **O Processo de Treinamento:** inclui um guia para os elementos básicos necessários aos facilitadores para realizar o seu trabalho e um exercício de retorno. Também inclui respostas às perguntas mais frequentes feitas pelos facilitadores das oficinas.
- **O Processo de Aprendizagem:** Fazendo Funcionar o Envolvimento Masculino – inclui um guia para os princípios e práticas da aprendizagem de adultos.
- **Planeamento de uma Formação de Envolvimento Masculino:** apresenta os passos principais para o planeamento da oficina.
- **Tornando-se um Melhor Facilitador:** inclui directrizes e exercícios para aperfeiçoar as práticas e as habilidades de facilitação.
- **Como Lidar com a Revelação da Doença:** apresenta informações sobre como melhor lidar com a revelação da doença durante actividades educacionais.

A Parte IV do manual oferece um conjunto de actividades educativas para o uso em Formações de EM. Essas actividades são apresentadas nas 11 secções a seguir:

Introdução

A actividade introdutória oferece a oportunidade para os homens compartilharem as suas expectativas para as Formações de EM e decidir colectivamente sobre as regras básicas que regerão as discussões e participações.

1. Género e Poder

Esta secção é uma introdução da ideia de género como construto social e como ele influencia a dinâmica de poder nos relacionamentos.

2. Sexualidade

Esta secção oferece um entendimento abrangente sobre sexualidade e como ela pode influenciar valores e comportamentos pessoais.

3. Homens e Saúde

Esta secção se concentra nas ligações entre a socialização dos homens, seus comportamentos, sua saúde e a importância do bem-estar físico e emocional.

4. Drogas

Esta secção identifica os efeitos (físicos, mentais, emocionais e comportamentais) do uso do álcool e outras substâncias e discute situações em que o abuso de certas substâncias aumenta o risco de se contraírem DSTs, incluindo HIV/SIDA.

5. Relacionamentos Saudáveis

Esta secção traz informações sobre as diferenças entre relacionamentos saudáveis e prejudiciais e formas de se criar uma relação saudável.

6. Prevenção de DSTs e HIV

Esta secção concentra-se na vulnerabilidade dos homens ao HIV/SIDA e na importância de comportamentos preventivos e da negociação nas relações sexuais.

7. Vivendo com o HIV

Esta secção promove maior entendimento das vidas e experiências de pessoas que vivem com o HIV/SIDA (PVCHA), incluindo o preconceito e a discriminação que têm de enfrentar, e ilustra como pessoas com HIV e SIDA podem viver positivamente.

8. Paternidade

Esta secção concentra-se no papel do homem como cuidador e os benefícios a ele associados para homens, mulheres, crianças e comunidades.

9. Violência

Esta secção explora as várias formas de violência que existem e a sua relação com género e poder.

10. Mudando e Tomando Providências

Esta secção leva os homens a fazerem reflexões individuais e colectivas sobre como podem fazer mudanças positivas em suas vidas e comunidades relativas aos assuntos ligados à saúde, ao HIV/SIDA e à violência.

Que informações estão incluídas em cada actividade?

O manual apresenta as informações para cada actividade em um formato padronizado. Incluem-se informações sobre:

- **Objectivos** da actividade
- **Público** que tem melhor aproveitamento da actividade
- **Tempo** necessário para a actividade
- **Materiais** necessários para a actividade
- **Passos** para a implementação da actividade
- **Notas** sobre os processos da actividade
- **Pontos-chave** a serem transmitidos por meio da actividade
- **Folhas** de apoio que podem ser entregues aos participantes durante a actividade
- **Exemplos** de material extra para complementar as aulas

Cada elemento deste formato padronizado é discutido com mais detalhes nos itens abaixo:

Objectivos

Este tópico descreve o que os participantes devem aprender como resultado da actividade. Uma boa ideia é começar cada actividade informando aos participantes os objectivos de aprendizagem. Isso ajuda-os a entender por que estão a realizar a actividade em questão e o que esperar dela. A menos que esteja especificado de forma diferente nas explicações relativas a uma dada actividade, compartilhar os objectivos de aprendizagem com os participantes contribui para a sua (dos objectivos) revisão no fim de cada dia. Essa revisão ajuda o facilitador a verificar se a formação está a funcionar, ou seja, se os participantes estão a assimilar o conteúdo.

Público

Este tópico procura mostrar os grupos e situações para os quais a actividade melhor se adequa, na forma como se apresenta no manual. Vale lembrar que todas as actividades podem ser adaptadas para atender a diferentes grupos e situações. Por exemplo, uma actividade que requer muitos recursos pode ser adaptada para funcionar num ambiente com poucos recursos.

As categorias são:

Faixa etária: Jovens (14-24); adultos (acima de 24); jovens ou adultos (14 e acima)

Sexo: Homens ou grupos mistos (funciona tanto para grupos só de homens, como de homens e mulheres), grupos mistos (funciona para grupos de homens e mulheres), apenas homens (grupos só de homens)

Grau de Instrução: Qualquer nível (não há actividades de leitura ou de redacção nem terminologia complicada), médio (alguma leitura e redacção com terminologia um pouco complicada: igualdade de género, etc.)

Recursos: Baixos (não há necessidade de flipchart, pincel atómico ou outros recursos além de poucas folhas de apoio que podem ser preparados com antecedência), médio (flipchart ou base para escrever e pincel atómico), alta (projector Powerpoint ou aparelho de DVD; muito material impresso)

Tempo

Este tópico define o tempo de realização da actividade com base na experiência prática. Dependendo do número de participantes e de outros factores, o tempo de execução pode variar. As actividades deste manual foram desenvolvidas para durar de 45 minutos a 2 horas e, em alguns casos, o tempo necessário estará descrito. É mais importante trabalhar ao ritmo dos participantes. Também é importante lembrar que, geralmente, o cronograma de qualquer formação é de tempo integral. Se uma actividade levar muito tempo, isso pode impedir que as outras sejam realizadas. Portanto, tente enquadrá-las no tempo sugerido.

Materiais

São os materiais necessários para cada actividade. Parte desse material terá de ser preparado antes das formações. Na sua maioria, são materiais básicos como flipchart, papel e pincéis atómicos. Nos casos em que o material listado não seja de fácil acesso, há a liberdade de improvisar. Por exemplo, flipchart e pincéis atómicos podem ser substituídos por quadro negro e giz.

Preparação prévia

Esta secção informará o facilitador sobre a preparação necessária antes da realização da actividade.

Notas para o facilitador

Essas notas ajudarão o facilitador a melhor executar as actividades. Elas destacam aspectos importantes do processo da actividade que devem ser alvo de reflexão ou informações extras e dicas que ajudarão o facilitador a preparar-se para a actividade. A leitura dessas notas é imprescindível antes do início da actividade.

Passos

São os passos a serem seguidos para que a actividade seja bem executada. Essas instruções são numeradas e devem ser seguidas por ordem. Na sua maioria, as actividades foram elaboradas de forma que se adaptem facilmente a grupos com diferentes níveis de instrução, mas o facilitador deve estar atento para perceber se os passos sugeridos são mesmo apropriados e viáveis para o grupo em questão. Por exemplo, quando o procedimento for a leitura individual de um texto pelos participantes, o facilitador pode lê-lo em voz alta.

Os passos também costumam incluir perguntas que ajudam a direccionar a discussão sobre o tópico da actividade. O facilitador deve sentir-se à vontade para acrescentar perguntas ou adaptá-las ao contexto local. Além disso, não é necessário que o grupo discuta todas as questões sugeridas ou que a ordem seja seguida rigorosamente. Em vez disso, o facilitador deve concentrar-se em encorajar os participantes a expressar suas opiniões ao máximo. É importante ser paciente, já que alguns participantes podem ficar mais tímidos no início ou não se sentir confortáveis ao discutir certos tópicos com os colegas. O facilitador nunca deve forçar ninguém a falar.

Encerramento

Esta secção destaca os pontos principais que os participantes devem aprender como resultado da actividade. Pode ser útil retomar esses pontos-chave durante a facilitação da discussão. Eles também podem ser abordados no final da actividade, no momento em que se faz um resumo da discussão.

Folhas de apoio

Algumas actividades possuem folhas de apoio. Elas são apresentadas no final da actividade e trazem informações para os participantes levarem consigo ou para serem revistas com eles pelo facilitador. Se possível, devem ser feitas cópias para todos os participantes.

Outra possibilidade é escrever as informações nas folhas de um flipchart para que os participantes as consultem durante a actividade.

Folhas de Recursos

Essas são informações adicionais para serem revistas pelo facilitador ao preparar a actividade. Nem todas as actividades possuem folhas de recursos.

Exemplos

Algumas actividades incluem exemplos de diagramas ou tabelas. Use o exemplo como um guia de como desenhar uma tabela ou diagrama.

Elos

Referências a outras actividades do manual que reforçam ou exploram com mais profundidade tópicos semelhantes.

Guia para a Formação de Facilitadores de EM

Introdução

Esta segunda parte do manual oferece orientação para a formação de facilitadores de EM, para a execução de actividades educativas com homens e grupos de género misto na comunidade.

Conteúdo

A Parte B começa com um guia do processo de formação. Ela discute a importância da experiência, da prática e retorno (feedback) como passos essenciais para o desenvolvimento das habilidades que os facilitadores devem ter ao usar as actividades educativas. A secção seguinte apresenta os principais elementos de um processo de aprendizagem efectivo para adultos. Estão incluídas directrizes para auxiliar os facilitadores a criar um ambiente positivo de aprendizagem nas suas formações educativas.

A próxima secção traz directrizes sobre o planeamento de uma formação de EM e os principais passos envolvidos, bem como as questões a serem consideradas. Ela aborda as principais habilidades necessárias para tornar-se um melhor facilitador e apresenta exercícios que os potenciais facilitadores podem usar para aperfeiçoar as suas habilidades de facilitação. Também discute como lidar com pessoas e situações difíceis numa formação educativa. Há informações sobre como lidar com a revelação da doença e como melhor responder aos desafios relacionados a isso.

A. O Processo de Formação

Informações relativas ao pano de fundo

A formação de facilitadores para implementarem actividades de EM costuma começar com uma introdução ao programa em si e uma explicação de como as formações educativas se inserem no programa como um todo. É especialmente importante para os facilitadores entenderem a filosofia do envolvimento masculino como é descrita acima e que está subjacente às formações educativas.

Se o programa estiver inserido em esforços de envolvimento masculino regionais, nacionais ou globais, também é importante que os facilitadores de EM entendam como o seu trabalho se encaixa no quadro maior. Isso os motivará a aprender durante o curso de formação e a implementar as actividades de EM após o curso. Sua compreensão de todo o escopo das actividades de EM também ajudá-los-á a pensar sobre possíveis rumos futuros deste trabalho na sua organização e comunidade.

Componentes do processo de formação

Há três componentes principais em qualquer processo de formação de pessoas para facilitar actividades educativas de EM com grupos. A formação de facilitadores para uso de actividades de EM envolverá a sua condução pelos três estágios abaixo:

1. Vivenciar a actividade

2. Praticar a facilitação da actividade com um grupo
3. Receber retorno sobre sua facilitação da actividade

Experiência

O primeiro passo para formar alguém na facilitação de uma actividade educativa de EM é permitir que a vivencie. A primeira experiência como “participante” ajuda os candidatos a facilitadores a compreender melhor os pontos fortes (e possíveis pontos fracos) de uma actividade. Isso também ajuda-os a pensar e a aprender mais sobre as questões abordadas por essa actividade.

É importante que os instrutores sirvam de exemplo, demonstrando boas habilidades de facilitação ao dar o curso para os facilitadores em formação, quando estiverem vivenciando a actividade educativa de EM como participantes. Quando a actividade é concluída, os instrutores devem discutir com os alunos sobre a actividade. Isso envolverá a leitura da descrição presente neste manual e discussão de cada aspecto da actividade (objectivos, materiais, passos, notas do facilitador, pontos-chave).

Prática

O segundo aspecto essencial para aprender a facilitar uma actividade educativa de EM é praticar a facilitação com um grupo de colegas. Muitos facilitadores em formação ficarão nervosos diante do desafio de praticar diante de seus colegas. Portanto, é importante que os instrutores se esforcem para criar uma atmosfera confortável. Os instrutores também devem estabelecer expectativas razoáveis que enfatizem que a razão da prática é melhorar e aprender, mas não acertar e ser perfeito logo da primeira vez.

Retorno (Feedback)

Bom retorno é o terceiro e último componente do processo de formação do facilitador. No seu treinamento, os facilitadores devem esperar receber retorno sobre sua prática das actividades educativas.

Receber bom retorno dos seus instrutores ajudará os facilitadores em formação a desenvolver as suas habilidades e confiança. Solicitar retorno dos colegas e dar-lhes retorno, também é uma maneira importante de se construir uma comunidade de apoio entre os facilitadores em formação. É importante que tanto os aspectos positivos da facilitação como as áreas que devem ser melhoradas sejam abordados no retorno dado a cada um. Os facilitadores em formação também devem ter a oportunidade de reflectir sobre as técnicas de facilitação eficientes e as que precisam de ser aperfeiçoadas.

Como dar um bom retorno

Cada um tem um modo diferente de dar e receber retorno. Algumas pessoas são muito abertas em relação a isso, outras são mais tímidas. Da mesma forma, as pessoas se diferenciam também na forma como recebem retorno das outras. Apesar dessas diferenças de estilo, há alguns elementos comuns a um bom retorno.

Foco no comportamento: o retorno é útil (e assimilado) quando é feito sobre comportamentos ou declarações específicas. Por outro lado, o retorno é muito menos útil quando é uma declaração geral sobre a personalidade ou as crenças da pessoa. Isso geralmente faz com que a pessoa que está a receber o retorno assuma uma atitude defensiva. Como resultado, é improvável que o retorno seja usado, independentemente de ter sido útil ou não.

Foco na mudança: um retorno eficiente aborda um comportamento que é relativamente fácil de ser mudado. Dar retorno sobre comportamentos dificilmente modificáveis (como hábitos pessoais, por exemplo) não é útil. Isso geralmente gera ansiedade e vergonha sobre o comportamento, em vez de mudá-lo. Isso também estimula uma atitude defensiva.

Seja específico: concentrar o retorno em comportamentos ou declarações específicas ajuda as pessoas a entenderem melhor o que de facto precisa ser melhorado. Isso torna mais provável uma acção relativa ao retorno dado.

Seja construtivo: as pessoas nem sempre gostam de receber um retorno sobre as suas acções, porque esperam que seja uma crítica negativa. Um bom retorno costuma, sim, ser uma crítica, mas de forma construtiva, que ajude a melhorar. A crítica construtiva identifica o que precisa ser melhorado no contexto do que foi bem feito.

Assuma responsabilidade pessoal: o retorno é a visão de uma pessoa sobre o desempenho da outra. Não se trata de uma verdade definitiva ou da palavra final. Ao dar retorno, é importante que se “tome posse” dele, iniciando as frases com expressões do tipo: “Eu penso que..” ou “Eu sinto que..”. Isso permite que a outra pessoa assuma a responsabilidade sobre como agir diante do que foi dito.

Dê liberdade para a pessoa mudar ou não: o retorno tem o propósito de ajudar as pessoas a melhorarem o seu trabalho. Contudo, cabe a cada um acatar ou não o retorno dado. Alguém que tem boas habilidades para dar retorno ajuda as pessoas a escolherem suas acções futuras com base na informação que se lhes está a ser apresentada.

Como receber bem um retorno

Também é útil que os facilitadores em formação sejam orientados sobre como receber retorno de forma a ajudá-los da melhor maneira possível. Boas práticas para aprender a receber retorno incluem:¹⁶

- Apenas escute/ouça
- Não justifique o seu comportamento
- Peça apenas esclarecimentos
- Agradeça o retorno

Incluimos aqui um exercício para treinar as habilidades de dar e receber retorno. O Apêndice 1 inclui uma ferramenta de observação e retorno que os instrutores podem usar na formação de facilitadores.

Exercício de retorno

Em negrito, imprima os nomes dos quatro animais a seguir em quatro folhas de papel, um nome em cada folha: “cão,” “golfinho,” “leão,” e “coruja.” Use as figuras desses animais também, se você conseguir arranjá-las. (Observação: os animais usados nos exercícios podem ser mudados, se o instrutor achar adequado.)

Coloque uma folha com o nome de um animal em cada canto da sala. Se você conseguir as figuras, você pode substituí-las pelas folhas com o nome.

Explique aos participantes que você irá conduzir um exercício sobre como dar e receber retorno. Peça-lhes que compartilhem as suas ideias sobre a razão do retorno e a importância

¹⁶ Solter, C., et al. 2007. Advanced training of trainers. Watertown, MA: Pathfinder International.

de dar e receber retorno dos colegas. Explique que o exercício os ajudará a entender os estilos pessoais de retorno de cada um.

Reúna todos os participantes de pé no meio da sala e peça-lhes que pensem sobre o seu estilo de dar retorno. Diga-lhes que eles devem escolher um animal que melhor represente o seu estilo de dar retorno. Dê um tempo para que eles pensem nisso. Depois peça que eles se dirijam ao canto da sala onde esteja o animal que representa o seu estilo.

Dê cinco minutos aos participantes para que eles discutam, no seu grupo, a razão de terem escolhido aquele animal específico. Depois peça que os membros do grupo de cada animal compartilhem as razões da sua escolha para todo o grupo. Isso deve levar dez minutos. Por exemplo, um participante pode dizer: “Eu escolhi o cachorro porque os cães são muito leais e bondosos. Eu nunca quero ofender ninguém, então sou muito cuidadoso ao dar retorno. Minha preocupação principal é garantir que ninguém vai ficar chateado.”

Depois que os grupos menores compartilharem com o grupo maior suas razões, peça a todos que voltem ao meio da sala. Nesse momento, peça aos participantes que se dirijam até o animal que representa a forma como recebem retorno.

Deixe que eles discutam entre si por cinco minutos. Depois, dê 10 minutos para que eles compartilhem o que foi dito com o grupo todo. Um participante pode responder a essa situação dizendo: “Eu sou como um leão quando recebo retorno, porque posso ser muito temperamental. Se eu ouvir muitos comentários negativos, fico agressivo e na defensiva, como uma leoa protegendo a sua cria.”

Depois de todos os grupos terem compartilhado as suas ideias com o grupo todo, faça as perguntas abaixo para fomentar a discussão:

- Por que é importante saber qual é o nosso estilo de dar e receber retorno?
- Como esta actividade mudou a forma como você dá ou recebe retorno?
- Qual é a coisa mais importante que devemos lembrar ao dar retorno a alguém?
- Qual é a coisa mais importante que devemos lembrar ao receber retorno de alguém?

Aproveite os pontos-chave sobre dar e receber retorno (ver acima) para resumir as principais lições deste exercício.

B. O Processo de Aprendizagem: Fazendo com que o Envolvimento Masculino Funcione

A aprendizagem é central para o Envolvimento Masculino

As actividades apresentadas na Parte C (abaixo) deste manual darão aos homens (e mulheres) a oportunidade de aprender. Os participantes da formação irão adquirir novas informações sobre a saúde sexual e reprodutiva e sobre as suas próprias atitudes em relação ao género e a sexualidade. Também conhecerão algumas habilidades que contribuem para uma saúde melhor, melhores relacionamentos e vidas mais seguras. Os facilitadores de formação devem entender os fundamentos do processo de aprendizagem de adultos para melhor promoverem uma efectiva.

Um aprendizado efectivo requer

Os instrutores podem usar as informações abaixo, inclusive uma folha de apoio sobre a Aprendizagem de Adultos, para explicar os fundamentos do processo de aprendizado. A Secção 1 na Parte C inclui actividades que os facilitadores podem praticar para criar um ambiente positivo de aprendizagem. As pessoas têm maneiras diferentes de aprender, mas alguns elementos em comum são necessários.

Respeito

É provável que haja desacordos entre os participantes de uma oficina de EM. Isso ocorre porque as actividades educativas levantam questões sobre as quais as pessoas têm posicionamentos, sentimentos e opiniões formadas. Considerando essa situação, é importante que todos os participantes de uma formação ou de um evento se sintam ouvidos e respeitados. É essencial que as regras básicas da formação abordem a questão do respeito ao direito do outro de emitir a sua opinião.

Segurança

Promover um ambiente confortável e seguro é essencial. Qualquer formação ou evento de EM deve incluir regras básicas sobre: confidencialidade, compartilhamento aberto de informações, comunicação não-violenta (incluindo regras sobre machismo, homofobia e racismo) e a motivação para participar.

Apoio

A participação em um evento ou formação EM pode trazer à superfície lembranças a pessoas que tiveram alguma experiência traumática ou dolorosa no passado (como abuso sexual na infância). Isso pode colocar as pessoas em risco de violência imediata. É essencial que os facilitadores conheçam os serviços de apoio disponíveis e que sejam capazes de encaminhar os participantes, se necessário. Também é importante explicar aos participantes as obrigações legais relativas às denúncias. Isso inclui situações em que o facilitador é acusado de abuso pela vítima, pelo perpetrador ou quando se suspeita de abuso ou negligência.

Relevância

É importante que os participantes vejam a relevância do que estão a aprender para o seu trabalho e para as suas vidas. Se não compreenderem essa relevância, é provável que não tenham motivação para aprender. É bastante útil explicar a relevância das actividades à medida que são realizadas. Também é uma boa ideia criar oportunidades para que os participantes dêem um retorno sobre a relevância do que estão a aprender.

Energia

Aprender requer esforço. É essencial prestar atenção aos níveis de energia das formações ou eventos de EM. Os facilitadores devem fazer uso de jogos energizantes, quando o nível de energia cair. O planeamento da formação também deve se concentrar no ritmo das actividades e em como elas podem manter bons níveis de energia entre o grupo.

Mão na massa

Pesquisas mostram que nós nos lembramos de 20% do que ouvimos, 40% do que vemos e 80% do que fazemos. As pessoas aprendem melhor quando desempenham um papel activo na sua aprendizagem. As actividades da formação educativa de EM são interactivas e requerem que as pessoas participem activamente em vez de simplesmente sentar e ouvir.

Folha de Apoio 1: Aprendizagem de Adultos

Os adultos (tanto os jovens como os mais velhos) aprendem de forma diferente se comparados às crianças. A tabela abaixo define as principais diferenças.

Crianças	Adultos
• Baseiam-se nos outros para decidir o que é importante ser aprendido	• Decidem por si sós o que é importante ser aprendido
• Aceitam as informações apresentadas sem questionar	• Precisam validar a informação com base nas suas crenças e experiências
• Esperam que o que estão a aprender seja útil no futuro de longo prazo	• Esperam que o que estão a aprender seja útil imediatamente
• Têm pouca ou nenhuma experiência sobre a qual se construir – são como “folhas em branco”	• Têm muita experiência passada sobre a qual se basearem e podem ter opiniões formadas
• Têm pouca capacidade de servir como fonte de conhecimento, ou recurso para o(a) professor(a) e seus colegas	• Têm enorme capacidade de servir como fonte de conhecimento ou recurso para o(a) professor(a) e seus colegas

Princípios da aprendizagem de adultos:

- Os adultos precisam saber por que devem aprender algo;
- Os adultos precisam se auto-orientar;
- Os adultos precisam usar as suas experiências durante a aprendizagem;
- Os adultos estão prontos para aprender quando precisam saber de alguma coisa;
- Os adultos preferem uma abordagem centrada em tarefas para a aprendizagem.

Como criar um ambiente positivo de aprendizagem para adultos:

Programe intervalos frequentes. As pessoas não conseguem concentrar-se por longos períodos de tempo, principalmente se estiverem desconfortáveis ou se estão com outros assuntos em mente. Intervalos ajudam na concentração.

Apresente a informação mais importante primeiro. As pessoas lembram-se do início e do fim dos eventos com mais frequência do que do meio. Portanto, apresente as informações mais importantes no início e resuma-as no final.

Faça a revisão das lições frequentemente. As pessoas tendem a lembrar-se das informações mais recentes.

Construa relações. As pessoas se lembram melhor das informações se elas estiverem relacionadas a alguma coisa. Assim, una a teoria e a prática. Por exemplo, após discutir a teoria dos papéis dos géneros, faça uma actividade que una a teoria à experiência das pessoas.

Seja surpreendente. As pessoas lembram-se de coisas diferentes, inusitadas, ou inesperadas. Portanto, use humor, jogos, músicas, poesia – qualquer coisa que chame a atenção das pessoas e desperte o seu interesse.

Repita as informações. Informações repetidas ficam guardadas na memória. Assim, revisão sempre e lembre os participantes dos pontos-chave de uma lição durante uma formação ou evento MAP.

Use palavras e conceitos-chave. Cada actividade deste manual inclui um conjunto de lições cujo conceito-chave está em negrito.

C. Planeamento de uma Formação de Envolvimento Masculino

Apresentamos aqui algumas directrizes para auxiliar os facilitadores no planeamento de suas oficinas. Os instrutores podem usar essas informações como base para a apresentação sobre o planeamento de uma oficina de envolvimento masculino.

Conheça o espaço

Se você não conhece a sala onde será realizada a formação, é melhor fazer uma visita ao local com alguns dias de antecedência. Isso irá ajudá-lo a perceber o que deve ser mudado para criar um ambiente mais positivo para o curso. Por exemplo, pode ser necessário mudar de lugar as mesas e cadeiras para aproveitar melhor a iluminação. Tente evitar arranjos do tipo sala de aula. Além disso, o espaço deve ser privado, para fazer com que os participantes se sintam à vontade ao discutir tópicos sensíveis e opiniões pessoais. Se a sala não for adequada, haverá então a oportunidade de procurar outra sala antes do início da formação.

Conheça seu público

Se você não sabe quem serão os participantes da formação, tente descobrir mais sobre eles. Uma boa ideia é tentar descobrir se a sua participação na acção de formação é voluntária ou se foram encaminhados para o curso por alguém. Isso dar-lhe-á uma ideia do nível de abertura dos participantes em relação à formação, no início. Se possível, descubra se eles já participaram de algum curso sobre HIV/SIDA ou direitos humanos e outros assuntos relacionados. Isso lhe ajudará a “ajustar” as actividades ao nível dos participantes.

Saiba qual é o seu papel

O seu papel é criar um ambiente aberto e respeitoso no qual os participantes possam sentir-se confortáveis para compartilhar e aprender a partir das suas próprias experiências. É importante que você seja simpático e que haja empatia entre você e os participantes. Como discutido acima, as actividades são elaboradas para desencadear um processo de reflexão e de aprendizagem participativa, um processo facilitado, não ensinado. Muitos dos temas – violência, sexualidade, saúde mental, paternidade e HIV/SIDA são complexos e sensíveis. Há muitos grupos de participantes que se abrem e expressam seus sentimentos durante o processo, enquanto outros simplesmente não querem falar. O factor chave nesse processo é você. Você deve abordar as actividades sem crítica ou julgamento prévio das atitudes, linguagens ou comportamentos dos participantes. Cabe a si prestar atenção ao nível de conforto dos participantes e perceber quando um ou outro participante estiver a precisar de atenção individual, e, em alguns casos, ser encaminhado para profissionais ou aconselhamento.

Antes de conduzir uma formação educativa de EM, é importante que você se sinta confortável para discutir questões relacionadas ao género e “sexualidade” e que você tenha passado por um certo nível de reflexão sobre as suas próprias experiências e dificuldades relativas aos temas deste manual. Como facilitador, você irá tornar-se um importante exemplo e fonte de informações e apoio para os participantes.

Por essa razão, é importante que você tenha recebido treinamento suficiente no trabalho com pessoas sobre os temas discutidos neste manual e que tenha uma estrutura de apoio e de recursos das organizações e/ou outros educadores e facilitadores.

Conheça seu co-facilitador

Se você estiver a conduzir a formação de EM com um outro facilitador, é importante que vocês se encontrem antes da formação e planeiem o vosso trabalho. Isso inclui a divisão das actividades e também envolve acertar a forma como se irão apoiar mutuamente durante a formação. Por exemplo, vocês podem combinar que enquanto um estiver a facilitar a actividade o outro permanece na sala e realiza tarefas como escrever no flipchart, etc.

Leia o manual

Leia todo o manual antes de começar a formação. Antes de realizar uma actividade, leia novamente o trecho correspondente a ela. Se você estiver confuso ou preocupado sobre qualquer informação presente no manual, consulte outro facilitador.

Prepare os materiais

Prepare as folhas de apoio e flipcharts com antecedência. Verifique se há cópias suficientes para todos os participantes. Em algumas actividades será necessário escrever no flipchart antes dela começar. É importante certificar-se de que todos os materiais necessários para uma actividade estão disponíveis antes do seu início. Na descrição de cada actividade, há uma lista desses materiais.

Descubra serviços de apoio disponíveis

A participação em um evento ou formação de EM pode trazer lembranças dolorosas às pessoas, de experiências que tenham vivido no passado como abuso sexual na infância. Alguns participantes podem se deparar com risco de violência como resultado da participação na formação. É importante que os facilitadores identifiquem os serviços de apoio disponíveis e que tenham capacidade de encaminhar participantes aos referidos serviços, se necessário.

Confira os convites

Certifique-se de que os participantes saibam qual é a data, a hora e o local da formação. Talvez seja da sua responsabilidade ligar para eles e chamá-los para a formação. Mesmo que não seja este o caso, pode ser uma boa ideia verificar se as pessoas receberam as informações relativas a data, hora e local da formação.

Ajude os participantes a relaxar

Crie uma atmosfera relaxada na sala. As actividades educativas elaboradas neste manual lidam com algumas questões sérias e muitas vezes dolorosas. É importante que desde o início você se esforce por criar uma atmosfera de relaxamento na formação. Isso envolve: colocar as cadeiras em círculo; tirar as mesas da sala; pendurar quadros e figuras nas paredes, oferecer lanche nos intervalos da manhã e da tarde. Pense numa maneira de criar esse ambiente confortável onde os participantes com quem você esteja a trabalhar se sintam relaxados.

Ajude os participantes a aprender

Siga a orientação dos princípios de aprendizagem de adultos e as melhores práticas descritas na secção anterior e a folha de apoio que a acompanha sobre Aprendizagem de Adultos. A Secção Um possui várias actividades que os facilitadores podem praticar e depois usá-las para criar um ambiente positivo de aprendizagem para uma formação. Lembre-se de que os participantes respondem positivamente a actividades do tipo participativa que são divertidas e educativas. Por exemplo, actividades de encenação/teatro podem permitir que os participantes explorem problemas em relação aos quais podem não se sentir confortáveis se discutidos em outros contextos. A encenação de situações também os ajuda a praticar diferentes habilidades, como negociação, recusa, tomada de decisões, bem como usar correctamente um preservativo. Uma alternativa à encenação é usar debates nos quais os participantes terão de argumentar e defender perspectivas que não considerariam normalmente.

Prepare-se para a avaliação

A avaliação é um elemento importante em um evento ou formação de EM. No planeamento da oficina, é muito útil preparar-se tanto para avaliações de curto prazo da oficina em si como de mais longo prazo, relativas ao impacto da formação.

No curto prazo, é relevante avaliar a formação de envolvimento masculino ao final da acção visando:

- Aprender como melhorar a formação;
- Elevar o moral do programa de envolvimento masculino como um todo destacando o que foi bem;
- Produzir documentação sobre o programa que será útil para o levantamento de recursos e para a promoção e defesa do programa.

O Apêndice 2 possui uma ferramenta de avaliação da formação de envolvimento masculino. Esse formulário de avaliação deve ser preenchido antes e depois do curso pelo participante. O ideal é que a pós-avaliação seja aplicada meses depois do final do curso. Isso permite avaliar se o curso teve um impacto sustentável sobre o conhecimento, as atitudes e o comportamento dos participantes.

Se não for possível realizar essa pós-avaliação meses depois do curso, ela pode ser aplicada imediatamente após o curso. Se as sessões tiverem um bom intervalo de tempo entre elas, será possível ver se houve de facto uma mudança no conhecimento, nas atitudes e nos comportamentos dos participantes. Se o treinamento for dado durante vários dias seguidos sem intervalo entre eles, será possível avaliar o conhecimento e as atitudes, mas não o impacto comportamental, já que não terá passado tempo suficiente entre o início e o fim do curso, de modo a permitir que a pessoa exiba uma mudança no comportamento.

Avaliações de mais longo prazo são ainda mais úteis em mostrar o impacto de um programa de EM. Mas essas avaliações costumam ser mais complicadas. Em termos práticos, pode não ser fácil retomar o contacto com todos os participantes depois do encerramento da formação. Ainda, assim ao se planejar uma oficina, é importante pensar em maneiras de fazer um acompanhamento dos participantes e quais passos tomar para facilitar esse contato futuro.

Analiticamente, pode ser muito difícil saber se a mudança em termos de conhecimento, atitude e conhecimento que os participantes relatam após uma oficina são de fato resultado da oficina e não de uma outra coisa. Portanto, ao se planejar uma oficina, é útil pensar sobre métodos

específicos que podem ser usados para avaliar o aprendizado produzido pela oficina. Por exemplo, você pode pedir aos participantes, durante a oficina, que façam um diário de suas reacções ao aprendizado na oficina. Depois, ao término da oficina, retome o diário com eles.

D. Tornando-se um facilitador melhor

Introdução

Não é difícil criar um bom ambiente de aprendizagem e não é necessário ser um especialista para isso. Mas é importante esforçar-se para se tornar um melhor facilitador, desenvolvendo atitudes e habilidades que serão necessárias para desempenhar esse trabalho.

Pensar sobre atitudes é especialmente importante para homens que se estejam a preparar para se tornarem facilitadores. Quando um homem assume esse papel de facilitação, espera-se dele não só ajudar grupos de homens a discutir questões relativas a género, violência e saúde sexual, mas também servir de modelo quanto a suas atitudes e comportamentos necessários para esse homem proteger a sua saúde, seu bem-estar e segurança, bem como de outros. É muito importante que homens que estejam a preparar-se para tornar-se facilitadores de EM tenham a oportunidade de falar uns com os outros sobre o impacto das suas atitudes sobre o trabalho dos outros e da sua capacidade de servir como um modelo que assume novas formas de ser homem. Ver secção preparação pessoal (abaixo), para mais detalhes.

Também é importante que os facilitadores desenvolvam habilidades de ouvir activamente, fazer questionamentos efectivos e facilitar discussões em grupo. Essas habilidades irão ajudá-lo a tornar-se um facilitador mais bem preparado para um evento ou formação de EM. Os instrutores podem usar as informações abaixo para ajudar na formação de melhores facilitadores.

Preparação pessoal

Na qualidade de facilitador em processo de formação para realizar o trabalho de EM, será necessário olhar para seus próprios pensamentos e sentimentos e como eles podem afectar o seu trabalho, bem como o uso que fará das actividades de EM. Por exemplo, pode ser que você se sinta desconfortável ao tratar de certos temas (por exemplo, um aspecto da sexualidade como a masturbação). Isso poderá dificultar a facilitação de uma discussão franca. Pode ser que você discorde de certos tópicos (por exemplo, mulheres terem consigo preservativos). Isso também poderá dificultar a facilitação de uma discussão aberta sem impor a sua visão pessoal. Ao fazer esse trabalho, você também deve lembrar-se de experiências do passado nas quais você tenha sofrido ou causado sofrimento a outros. Ao lembrar-se dessas experiências, pode ser difícil para você falar sobre certos tópicos.

Para ajudar homens e mulheres a discutir esses assuntos, da forma mais aberta possível, é importante reservar um tempo para pensar sobre suas próprias ideias, sentimentos e experiências. Isso pode envolver:

- Encontrar-se com um colega para discutir pensamentos e sentimentos sobre o trabalho EM. Falar sobre o que você espera deste trabalho e o que o deixa nervoso ou incerto. Fale sobre questões que o deixam desconfortável e discuta porquê. Planeie uma maneira de lidar com esse desconforto quando você estiver a realizar o trabalho de EM.
- Reserve um tempo também para um encontro em grupo onde seja feita a mesma discussão. Se possível, traga um facilitador externo experiente e bem preparado para ajudar os membros da equipa nessa discussão.

- Escolha alguém em quem você confia e considera capaz de ouvi-lo e apoiá-lo (colega, amigo, familiar). Fale resumidamente sobre suas experiências do passado que lhe preocupam. Compartilhe num nível de detalhamento, muito ou pouco, que o faça sentir-se confortável.

Diga para alguém como você acha que as suas experiências do passado podem afectar o seu trabalho. Explique as suas preocupações e como você gostaria de receber apoio ao lidar com as lembranças dessas experiências. Planeie uma forma de receber esse apoio. Se você achar que não terá como receber o apoio necessário, ou as lembranças da experiência são muito fortes e dolorosas, lembre-se de que você tem a opção de não fazer este trabalho, ou alguns aspectos dele.

Ouvir de forma activa

Ouvir de forma activa é uma habilidade básica para facilitar discussões em grupo. Ouvir activamente significa mais que ouvir. Significa ajudar as pessoas a sentirem-se ouvidas e compreendidas. Ouvir activamente ajuda as pessoas a compartilharem suas experiências, pensamentos e sentimentos mais abertamente. Ouvir activamente é uma forma de mostrar aos participantes que as suas ideias têm valor e que é importante encontrar soluções para esses problemas. Ouvir activamente envolve:

- Usar linguagem corporal para demonstrar interesse e compreensão. Na maioria das culturas isso inclui balançar a cabeça positivamente (como se dizendo "sim") e virar-se para a pessoa que está a falar.
- Usar a expressão facial para demonstrar interesse e compreensão - em relação ao que está sendo dito. Também pode incluir olhar directamente para a pessoa que está a falar. Em algumas comunidades, o contacto visual directo pode não ser apropriado, até que se estabeleça confiança entre as pessoas que estiverem a falar e aquelas que estiverem a ouvir.
- Ouvir não apenas o que está sendo dito, mas como está sendo dito, prestando atenção à linguagem corporal da pessoa.
- Fazer perguntas para a pessoa que estiver a falar para mostrar que você a está entendendo.
- Resumir as discussões ao final, para verificar a compreensão do que foi dito e pedir retorno.

Pode-se usar umas das actividades abaixo com os participantes, para que pratiquem a habilidade de ouvir:

Exercício 1 para aprender a ouvir

Ouvir activamente significa ouvir tanto com os ouvidos como com os olhos. Este exercício reforça essa mensagem, ajudando as pessoas a passar pela experiência de ouvir alguém virado de costas para a pessoa e ouvi-la olhando para ela.

Divida o grupo em pares. Peça a cada membro da dupla que se sente de costas para o outro.

Peça a uma das pessoas da dupla que fale (sobre qualquer assunto) durante 3 - 4 minutos enquanto seu parceiro ouve. Inverta os papéis.

Converse com o grupo perguntando a eles como foi ouvir alguém sem ver essa pessoa. Pergunte também como foi ser ouvido por alguém que você não vê.

Volte para as duplas, mas desta vez, peça que sentem de frente um para o outro. Repita o exercício, com uma pessoa falando e a outra ouvindo e depois inverta os papéis.

Converse com o grupo sobre as diferenças entre ouvir de costas e ouvir cara-a-cara. Pergunte ao grupo o que essas diferenças significam em termos de ouvir activamente e o que isso envolve.

Exercício 2 para aprender a ouvir

Este exercício contrasta técnicas “más” e “boas” para se ouvir alguém. Ao fazer isso, reforça os pontos-chave de como ouvir activamente.

Faça uma breve apresentação dos pontos-chave sobre como ouvir activamente. Divida o grupo em pares. Em cada par, uma pessoa fará o papel de quem fala e a outra de quem ouve.

Explique que a pessoa vai falar por 3 a 4 minutos (sobre qualquer assunto) e a que estiver a ouvir demonstrará técnicas más, ou seja, o oposto do que acabou de ser apresentado.

Quando as duplas terminarem, converse com o grupo para saber como a pessoa que esteve a falar se sentiu ao dirigir-se a um mau ouvinte. Pergunte-lhes o que os maus ouvintes fizeram ou deixaram de fazer.

Volte para as duplas e inverta os papéis. Desta vez, oriente o ouvinte a praticar boas técnicas. Quando essa segunda fase terminar, pergunte às pessoas que estiveram a falar como elas se sentiram ao dirigir-se a um bom ouvinte. Pergunte o que os bons ouvintes fizeram ou deixaram de fazer. Dessa discussão, extraia os pontos principais relativos a ouvir activamente.

Exercício 3 para aprender a ouvir

É importante que todos pratiquem a habilidade de ouvir activamente e que experimentem diferentes estilos de ouvintes para que os pontos principais sejam levantados. Este exercício é uma forma divertida de se fazer isso.

Divida o grupo ao meio. Peça que uma metade forme um círculo com as cadeiras e as pessoas voltadas para fora e que a outra metade forme um círculo, também com as cadeiras, externo ao círculo já formado, com as pessoas voltadas para dentro. Ou seja, as pessoas do círculo interno ficaram de frente para as do círculo externo.

Diga às pessoas do círculo interno que elas serão os ouvintes. Elas devem demonstrar boas habilidades ao ouvirem o parceiro do círculo externo.

Peça às pessoas do círculo externo que falem durante 2 a 3 minutos ao seu ouvinte no círculo interno. Quando o tempo acabar, peça que cada pessoa do círculo externo se mude para a cadeira à direita, de forma que cada um passe a falar para um novo ouvinte. Repita esse procedimento mais duas ou três vezes.

No final, peça àqueles que estiveram a falar que comparem seus diferentes ouvintes e que identifiquem o que torna uma pessoa um bom ouvinte activo. Pergunte aos ouvintes como foi ouvir as diferentes pessoas e em que situações foi mais fácil ou mais difícil ouvir bem. Dessa discussão extraia os pontos principais relativos a ouvir activamente.

Aprendendo a não julgar

Lembre-se que as informações devem ser apresentadas de forma neutra, nãoautoritária e livre de julgamentos. O facilitador nunca deve impor seus sentimentos aos participantes.

Questionamento efectivo

Ser capaz de fazer perguntas efectivas também é uma das principais habilidades que um facilitador de EM deve ter. Perguntas efectivas ajudam o facilitador a identificar questões, a esclarecer factos e a estimular a expressão de visões diferentes sobre um mesmo assunto. Ser hábil em questionar de forma efectiva também é útil para desafiar certas suposições, mostrar que está a ouvir activamente e demonstrar que as opiniões e os conhecimentos do grupo têm valor. O questionamento efectivo também aumenta a participação das pessoas nas discussões do grupo e motiva-as a apresentar soluções para problemas relacionados a questões delicadas ou difíceis.

O questionamento efectivo envolve:

- Fazer perguntas abertas, por exemplo, utilizando as seis palavras-chave (Por quê? O quê? Quando? Onde? Quem? Como?);
- Fazer perguntas investigativas: fazendo novas perguntas a cada resposta dada pela pessoa, de forma a aprofundar uma questão ou problema;
- Fazer perguntas esclarecedoras: colocando por outras palavras a pergunta anterior;
- Fazer perguntas sobre o ponto de vista da pessoa, questionando não só o que ela sabe, mas também o que ela sente.

Exercício 1 de questionamento

Fazer perguntas abertas que não podem ser respondidas por um simples “sim” ou “não” é uma habilidade importante, porque abre a porta para a discussão e ajuda a colectar mais informações. Este exercício pratica essa habilidade.

Prepare uma breve historinha (um parágrafo) sobre um homem típico da comunidade local, descrevendo suas circunstâncias de vida, suas atitudes e comportamentos. Divida o grupo em grupos menores, de seis pessoas e dê duas cópias da historinha para cada grupo, explicando que ninguém deve lê-la ainda.

Explique que cada grupo de seis terá duas equipas (A e B) de três pessoas. Em cada equipa, haverá um “homem local”, um questionador e um observador. Peça ao “homem local” de cada equipa que leia suas historinhas, mas que não mostre para os outros membros da equipa.

Explique às equipas A que o questionador só pode fazer perguntas fechadas e que o papel do observador é certificar-se disso. Nas equipas B de cada grupo, o questionador só pode fazer perguntas abertas e o observador tem o papel de controlar isso.

Explique aos questionadores que eles têm cinco minutos para descobrir o maior número de informações possível sobre o “homem local” da sua equipa.

Ao final dos cinco minutos, peça aos questionadores das equipas A que contem ao grupo o que conseguiram descobrir e depois que os questionadores das equipas B façam a mesma coisa. Compare a diferença entre as informações colectadas a partir de perguntas abertas e de perguntas fechadas e discuta com o grupo.

Pode-se usar qualquer uma das actividades abaixo para praticar a habilidade de questionamento dos participantes:

Exercício 2 de questionamento

Este exercício ajuda os participantes a praticarem a habilidade de investigar mais profundamente um assunto, fazendo perguntas seqüenciais. Os facilitadores de EM geralmente começarão uma discussão em grupo com algumas perguntas já em mente, mas é essencial que sejam capazes de responder de forma flexível às perguntas que recebem e que saibam usar outras perguntas para abordar um assunto com mais profundidade.

Divida o grupo em pares. Peça a um membro da dupla que pense em uma história ou incidente que não seja do conhecimento do seu parceiro. Explique que o parceiro fará perguntas sobre essa história. A sua tarefa é responder a essas perguntas do modo mais breve possível.

Oriente os parceiros (o questionador) a tentar usar cada uma das palavras-chave (Porquê? O quê? Quando? Onde? Quem? Como?) pelo menos duas vezes para tentar obter informações sobre a história ou incidente.

Após cinco minutos, encerre a sessão de perguntas e converse com o grupo para saber como foi tentar investigar, ou se aprofundar numa questão. Inverta os papéis e repita o exercício.

Exercício 3 de questionamento

Saber fazer a mesma pergunta com outras palavras para ajudar a pessoa a entender sua pergunta é muito útil.

Faça uma lista de cinco perguntas complicadas que podem ser feitas em uma discussão de grupo de EM. Peça a cada pessoa do grupo para pensar em duas ou três formas mais simples de se fazerem essas perguntas.

Reúna as pessoas em grupos de três para compararem suas perguntas simplificadas. Discuta o que envolve refazer perguntas com outras palavras e por que é importante saber fazer isso.

Facilitando discussões em grupo

Não há uma única forma adequada de se facilitar uma discussão em grupo. Diferentes facilitadores têm diferentes estilos. Diferentes grupos têm necessidades diferentes. Mas há alguns aspectos em comum para uma boa facilitação de grupos que estão descritos abaixo.

Definição das normas

É importante que se criem “normas básicas” com o grupo as quais os membros concordem em cumprir. Certifique-se de que as regras básicas estabelecidas incluem noções de respeito, confidencialidade, participação e atenção ao ouvir.

Envolvimento de todos

Ajudar todos os membros do grupo a participarem das discussões é um aspecto muito importante da facilitação. Isso requer atenção para identificar quem domina as discussões e quem não está contribuindo. Se um dos participantes fica muito quieto durante as discussões, você pode tentar envolvê-lo fazendo-lhe perguntas diretas. Mas lembre-se: as pessoas têm diferentes razões para ficarem quietas. Elas podem estar fazendo uma profunda reflexão! Se um participante for muito falante, você pode pedir que ele permita que outros participem da discussão e pedir a outros que reajam ao que aquela pessoa diz.

Encoraje a honestidade e a abertura

Encoraje os participantes a serem honestos e abertos. Eles não devem recear discutir assuntos delicados. Encoraje os participantes a expressar honestamente o que pensam e sentem, em vez de dizerem o que eles acham que o(s) facilitador(es) ou os outros colegas gostariam de ouvir.

Mantenha o foco do grupo

É importante ajudar o grupo a manter-se concentrado nas questões que estão sendo discutidas. Se a discussão começar a tomar outros rumos, lembre o grupo dos objectivos da actividade e traga-os de volta ao foco.

Verificações

Faça verificações constantes. As verificações costumam ser feitas no início de cada sessão. Nesses momentos, você pode perguntar aos participantes:

- Como foi desde a última vez que nos encontramos?
- Aconteceu alguma coisa?
- Vocês falaram com alguém sobre as questões que discutimos no nosso último encontro?

Se questões importantes surgirem durante a verificação, não seja tão rígido quanto à programação planejada. Dê espaço para que os participantes tratem das questões trazidas.

Gerindo um conflito

Considerando que uma formação de EM aborda questões delicadas e problemas difíceis, pode haver discordâncias entre o facilitador e um participante ou entre os participantes. As pessoas têm posições muito firmes e opiniões formadas quanto ao gênero e sexualidade. Isso significa que divergências podem facilmente se transformar num conflito. Divergências são saudáveis e devem ser bem-vindas, não desencorajadas. Muitas vezes, é por meio de uma divergência que chegamos a uma melhor compreensão sobre os nossos próprios pensamentos e sentimentos.

Mas o conflito não é saudável. Ele afasta a atenção dos objectivos de aprendizagem de um trabalho de EM. O conflito redirecciona as energias da exploração das questões, voltando-as para a defesa de posições fixas. Gerir esse tipo de conflito é uma tarefa importante que cabe aos facilitadores. Uma boa forma de lidar com um participante que o esteja desafiando é direccionar o desafio ao grupo todo, em forma de pergunta.

Lidando com pessoas difíceis

Como deixa claro o exercício, é comum que as pessoas desempenhem papéis específicos quando estão em grupo. Alguns desses papéis podem interferir na aprendizagem durante a formação. Facilitar uma discussão de grupo pode significar lidar com pessoas negativas ou conflituosas ou com alguém que interrompe a discussão o tempo todo. Relembrar as regras básicas para o grupo e pedir que todos se responsabilizem pela sua manutenção é uma boa forma de lidar com pessoas difíceis.

Se houver alguém reclamando com frequência, você pode pedir que a pessoa especifique a sua reclamação e tentar lidar com isso, bem como repassar a reclamação para o grupo. Se um participante for conflituoso, o facilitador pode envolver o grupo para que este peça que a pessoa ajude o grupo, em vez de o atrapalhar, ou lidar com a pessoa pessoalmente em um outro momento.

Para se chegar a um acordo

Nem sempre será possível chegar-se a um acordo. Porém, um bom facilitador saberá destacar as áreas onde há acordo entre o grupo, bem como os pontos de divergência para discussões futuras. O facilitador também deve resumir os pontos principais da discussão, bem como as ações acordadas e agradecer ao grupo pelas suas contribuições à formação.

As actividades abaixo podem ser utilizadas para se trabalharem as habilidades de facilitação dos participantes:

Exercício 1 de facilitação

Os facilitadores de EM em formação, podem ter mais experiência no trabalho com grupos, como palestrantes do que como facilitadores. Eles podem estar mais acostumados a transmitir informações a grupos em vez de facilitar a discussão entre eles. Este exercício aponta diferenças importantes no papel de facilitador.

Divida os participantes em dois grupos. Peça ao primeiro que faça uma “tempestade de ideias” (ou brainstorm) para completarem a frase abaixo: “Um bom palestrante é capaz de ...”. Peça ao segundo grupo que faça uma “tempestade de ideias” para completar a frase abaixo: “Um bom facilitador é capaz de...”.

Reúnam-se novamente para comparar as duas listas. Debata com o grupo, listando as habilidades de um bom facilitador.

Exercício 2 de facilitação

As pessoas, em grupo, costumam assumir diferentes papéis. Por exemplo, o papel silencioso, o papel de líder, o papel do piadista, o que interrompe as discussões, o que distrai o grupo fugindo do tema, e etc. Um bom facilitador consegue identificar os diferentes papéis de cada um e é capaz de garantir que os objectivos da discussão sejam alcançados.

Incite os alunos para ajudarem a fazer uma lista dos papéis que as pessoas podem assumir em um grupo.

Discuta a razão das pessoas assumirem esses diferentes papéis. Discuta como factores como idade, gênero, status social/económico, etnia podem influenciar na escolha e no desempenho desses papéis. Discuta sobre as habilidades que um facilitador precisa ter para trabalhar com pessoas no momento em que elas assumem esses diferentes papéis.

Escreva em cartões, cada um desses papéis e use-os no exercício seguinte.

Exercício 3 de facilitação

Uma boa maneira de um facilitador estar consciente dos papéis que cada um assume em um grupo é prestando atenção à linguagem corporal das pessoas. Este exercício ajuda os participantes a praticarem essa habilidade.

Distribua os cartões para as pessoas do grupo, sem que as outras vejam o que está escrito no cartão de cada um. Peça a cada pessoa para pensar como desempenhará esse papel que recebeu sem dizer nada, apenas usando a linguagem corporal. Explique que quando começar a actividade, eles devem assumir seu papel silenciosamente.

Peça a um voluntário que assuma o papel de facilitador. Peça ao voluntário que assuma sua posição no grupo e comece a actividade silenciosa. A tarefa do facilitador é adivinhar quem está representando que papel. Se ele ou ela tiver dificuldade, chame outro facilitador.

Discuta com o grupo quais são as dicas que cada pessoa pode dar através da linguagem corporal ao desempenhar o seu papel. Discuta também as diferentes maneiras de um bom facilitador estar atento para a linguagem corporal das pessoas e como ele pode ajudá-las a mudar de papel para facilitarem a discussão em grupo.

Lidando com situações difíceis

O manual de EM aborda muitos tópicos sensíveis e de difícil discussão. As atividades deste manual criam maneiras de se discutirem tais questões abertamente em contextos de grupos. Mas é provável que os facilitadores de EM se deparem com o problema de lidar com participantes que fazem afirmações que não se alinham às visões e aos valores do programa. Dentre elas, opiniões e comentários machistas, homofóbicos ou racistas. Todos têm o direito de ter uma opinião própria, mas não têm o direito de oprimir os outros com as visões que expressam.

Por exemplo, um homem pode dizer, "Se uma mulher for estuprada, é porque ela provocou. O homem que a estuprou não tem culpa nenhuma." É importante que o facilitador de EM desafie sua opinião e ofereça um ponto de vista que reflecta a filosofia do programa. Isso pode ser difícil, mas é essencial para ajudar os participantes a trabalharem em direcção a uma mudança positiva. O processo abaixo é uma sugestão para se lidar com esse tipo de situação:

Passo 1: Peça esclarecimento

"É bom que você compartilhe sua opinião comigo. Você poderia explicar porque você se sente assim?"

Passo 2: Busque uma opinião alternativa

"Obrigado. Pelo menos uma pessoa se sente assim, mas outras não. O que o resto do grupo pensa sobre isso? Quem pensa diferente?"

Passo 3: Se não surgir nenhuma opinião alternativa, apresente uma

"Sei que muitas pessoas discordam completamente dessa declaração. A maior parte dos homens e mulheres que eu conheço acreditam que o único culpado por um estupro é o estuprador. Cada indivíduo tem a responsabilidade de respeitar o direito da outra pessoa de dizer 'não'".

Passo 4: Apresente fatos que apoiem um ponto de vista diferente

"Os factos são claros. A lei define que todo indivíduo tem o direito de dizer não a uma actividade sexual. Independentemente da roupa que uma mulher esteja usando ou do que ela esteja fazendo, ela tem o direito de não ser estuprada. O estuprador é o único culpado."

Perceba que mesmo depois de o facilitador seguir esse procedimento para tratar essa dificuldade, é muito improvável que a pessoa abertamente mude de opinião. Contudo, ao desafiar a sua declaração, o facilitador apresenta um ponto de vista alternativo que o participante poderá considerar depois, e, espera-se, adoptar futuramente.

Os facilitadores de EM também devem ser capazes de fazer apresentações sobre uma ampla gama de assuntos e tópicos durante o curso de formação de EM. Abaixo estão algumas dicas para fazer apresentações para grupos:

- Pratique a apresentação com antecedência.
- Saia de trás do pódio ou da mesa e aproxima-se do público

- Olhe para a pessoa que está fazendo a pergunta e ouça-a.
- Seja sensível às sensibilidades de seu público.
- Use humor, mas não espere que as pessoas dêem risadas.
- Nunca dê uma apresentação genérica. Tente adequá-la para o grupo, pois há muitas formas diferentes de cobrir o mesmo material

E. Como Lidar com a Revelação da Doença

Introdução

Os números crescentes de pessoas infectadas pelo HIV e que fazem exames de sangue para verificar a presença do HIV significam que cada vez mais participantes das Formações de EM sabem que são portadores do vírus. Isso faz com que a revelação da condição de saúde da pessoa, especialmente sobre o HIV, seja uma questão mais real do que costumava ser no passado.

O preconceito e a discriminação contra pessoas com HIV/SIDA (PVCHS) ainda são um problema sério em muitos países. Os custos de se assumir como HIV positivo ainda são muito altos. PVCHS têm perdido emprego, amigos e até mesmo a protecção de suas famílias quando revelam a sua condição de HIV positivo. Algumas PVCHS foram até assassinadas por terem contado a outras pessoas sobre a sua condição.

Um componente crucial no curso de formação de facilitadores de EM é ajudá-los a lidar com os desafios práticos e emocionais impostos pela divulgação da condição de HIV positivo durante uma formação EM. Esses desafios estão ligados às diferentes razões que podem levar uma pessoa a divulgar ou não a sua condição. Os pontos abaixo são apresentados para orientar o facilitador a lidar com a confidencialidade ou a revelação.

Crie o ambiente adequado

A primeira tarefa de um facilitador de EM é criar um ambiente seguro e que ofereça apoio e suporte na formação de EM. Isso permitirá que os participantes escolham revelar sua a condição de HIV positivo, se o desejarem. A criação deste ambiente começa com o convite aos participantes. A participação de PVCHS deve ser fortemente estimulada. As regras básicas também desempenharão um papel importante para a criação desse ambiente. Do mesmo modo, o facilitador deve garantir que essas regras sejam obedecidas.

Ofereça apoio

Alguns participantes podem decidir revelar a sua condição porque querem ter apoio do grupo ou do programa de EM. Muitas PVCHS sentem-se isoladas e têm medo de contar às pessoas mais próximas sobre sua a condição, com receio de serem rejeitadas. Revelar a própria condição de pessoa portadora do HIV pode quebrar esse isolamento e permitir que as PVCHS compartilhem as suas histórias. Pode não haver muito tempo, durante as Formações de EM, que costumam ter a agenda bem apertada, para os participantes falarem muito sobre suas experiências com HIV/SIDA. Mas é importante encorajar os participantes a compartilharem resumidamente as suas histórias pessoais e oferecer-lhes a possibilidade de falar mais sobre isso após a sessão da formação.

Lide com a crise

Alguns participantes podem decidir revelar a sua condição de HIV positivo porque estão em crise e precisam urgentemente de ajuda. A tarefa do facilitador EM nessa situação é avaliar a urgência da necessidade de ajuda e encaminhar o participante para alguma outra instância que lhe possa oferecer essa ajuda. Como já foi dito, é realmente muito importante que o facilitador de EM conheça os serviços de apoio disponíveis do contexto local. Numa situação de crise, o facilitador pode precisar se ocupar durante um intervalo, ou num caso mais sério, durante a própria formação, para lidar com isso. Isso envolveria avaliar a situação do participante, fazendo um encaminhamento ou mesmo levando o participante ao serviço de atendimento directamente.

Auto-revelação

Alguns facilitadores de EM podem ter conhecimento sobre a sua própria condição de HIV positivo. Esses facilitadores terão de decidir com antecedência em quais situações pode ser útil para os objectivos de aprendizagem da oficina revelar a sua própria condição.



Amostra de Programações e Agendas

Abaixo temos amostras de programações e agendas para o curso com base no número de dias disponíveis ou o número de aulas/sessões que o facilitador deseje cumprir com os participantes. (O manual foi elaborado de forma que o facilitador pode extrair as sessões que irá de facto utilizar com os participantes). A selecção das sessões deve ser feita com base nas necessidades do seu programa e no nível de conhecimento de seus participantes em relação às diferentes áreas e tópicos. Por exemplo, se os participantes em questão tiverem bom conhecimento sobre género, mas precisam desenvolver mais habilidades e aprender mais sobre violência com base no género (VBG), o facilitador poderá retirar as sessões sobre género e incluir mais actividades relacionadas a VBG à programação do curso. É possível também encurtar as sessões para que sejam menos de sete por dia.

Como mencionado anteriormente, dependendo do contexto programático e da disponibilidade de tempo dos participantes e dos facilitadores, as sessões podem ser realizadas durante vários dias seguidos, ou intercaladas. Se elas foram intercaladas, é importante que não haja muito espaço de tempo entre elas. Se esse for o caso, o ideal é ter uma sessão por semana.

Exemplo de Agenda: 2 dias ou 14 sessões

Primeiro dia:

8:30-9:15	Boas Vindas e Apresentações
9:15-9:30	Revisão da Agenda e dos Objectivos da Oficina
9:30-10:00	Actividade: <i>Analisando Nossas Atitudes</i>
10:00-10:15	Intervalo para café
10:15-11:00	Actividade: <i>Aprendendo sobre Género</i>
11:00-12:00	Actividade: <i>Aja como Homem</i>
12:00-1:00	Actividade: <i>Compreendendo a Sexualidade</i>
1:00-2:00	ALMOÇO
2:00-3:00	Actividade: <i>Tempestade de Ideias do Prazer</i>
3:00-4:00	Actividade: <i>Os Riscos do Abuso do Álcool</i>
4:00-4:20	INTERVALO PARA O CHÁ
4:20-5:20	Actividade: <i>Alfabetos de Prevenção</i>
5:20-5:30	<i>Encerramento</i>

Segundo dia:

8:30-8:50	Actividade de Aquecimento
8:50-9:50	Actividade: <i>Vulnerabilidades</i>
9:50-10:05	INTERVALO PARA O CAFÉ
10:05-11:00	Actividade: <i>Fazendo o Teste de HIV</i>
11:00-12:00	Actividade: <i>Vida Positiva</i>
12:00-1:00	Actividade: <i>O que é Violência?</i>
1:00-2:00	ALMOÇO
2:00-3:00	Actividade: <i>Novas Formas de Coragem</i>
3:00-4:00	Actividade: <i>Promovendo Mudanças nas Nossas Vidas e na Vida das Nossas Comunidades, Parte 1</i>
4:00-4:20	INTERVALO PARA O CAFÉ
4:20-5:20	Actividade: <i>Promovendo Mudanças nas Nossas Vidas e na Vida das Nossas Comunidades, Parte 2</i>
5:20-5:30	Encerramento

Exemplo de Agenda: 3 dias ou 21 sessões

Primeiro Dia:

8:30-9:15	Boas Vindas e Apresentações
9:15-9:30	Actividade: <i>Revisão da Agenda e Objectivos da Oficina</i>
9:30-10:00	Actividade: <i>Analisando nossas Atitudes</i>
10:00-10:15	INTERVALO PARA O CAFÉ
10:15-11:00	Actividade: <i>Aprendendo sobre Gênero</i>
11:00-12:00	Actividade: <i>Aja como Homem</i>
12:00-1:00	Actividade: <i>Pessoas e Coisas</i>
1:00-2:00	ALMOÇO
2:00-3:00	Actividade: <i>Cuidando de Si: Homens, Género e Saúde</i>
3:00-4:00	Actividade: <i>Compreendendo a Sexualidade</i>
4:00-4:20	INTERVALO PARA O CAFÉ
4:20-5:20	Actividade: <i>Tempestade de Ideias do Prazer</i>
5:20-5:30	Encerramento

Segundo dia

8:30-8:50	Actividade de Aquecimento
8:50-9:50	Actividade: <i>Ele(a): como definir o Parceiro Ideal</i>
9:50-10:05	INTERVALO PARA O CAFÉ
10:05-11:00	Actividade: <i>Os Riscos do Abuso do Álcool</i>
11:00-12:00	Actividade: <i>Positivo ou Negativo</i>
12:00-1:00	Actividade: <i>Alfabetos da Prevenção</i>
1:00-2:00	ALMOÇO
2:00-3:00	Actividade: <i>Definindo Abstinência</i>
3:00-4:00	Actividade: <i>Quero... Não Quero... Quero... Não Quero</i>
4:00-4:20	INTERVALO PARA O CAFÉ
4:20-5:20	Actividade: <i>Fazendo o Teste de HIV</i>
5:20-5:30	Encerramento

Terceiro dia

8:30-8:50	Aquecimento
8:50-9:50	Actividade: <i>Vivendo Positivamente –Histórias Digitais</i>
9:50-10:05	INTERVALO PARA O CAFÉ
10:05-11:00	Actividade: <i>O Que é Violência?</i>
11:00-12:00	Actividade: <i>Que Faço Quando Estou com Raiva?</i>
12:00-1:00	Actividade: <i>Ciclo da Violência</i>
1:00-2:00	ALMOÇO
2:00-3:00	Actividade: <i>Novas Formas de Coragem</i>
3:00-4:00	Actividade: <i>Promovendo Mudanças nas Nossas Vidas e na Vida das Nossas Comunidades, Parte 1</i>
4:00-4:20	INTERVALO PARA O CAFÉ
4:20-5:20	Actividade: <i>Promovendo Mudanças nas Nossas Vidas e na Vida das Nossas Comunidades, Parte 2</i>
5:20-5:30	Encerramento

Exemplo de Agenda: 4 dias ou 28 Secções

Primeiro Dia:

8:30-9:15	Boas vindas e Apresentações
9:15-9:30	Revisão da Agenda e Objectivos da Oficina
9:30-10:00	Actividade: <i>Analisando Nossas Atitudes</i>
10:00-10:15	INTERVALO PARA CAFÉ
10:15-11:00	Actividade: <i>Aprendendo sobre Género</i>
11:00-12:00	Actividade: <i>Aja como Homem</i>
12:00-1:00	Actividade: <i>Pessoas e Coisas</i>
1:00-2:00	ALMOÇO
2:00-3:00	Actividade: <i>Compreendendo a Sexualidade</i>
3:00-4:00	Actividade: <i>Cuidando de Si: Homens, Género e Saúde</i>
4:00-4:20	INTERVALO PARA O CAFÉ
4:20-5:20	Actividade: <i>Expressão e Manifestação das Emoções</i>
5:20-5:30	Encerramento

Segundo dia

8:30-8:50	Aquecimento
8:50-9:50	Actividade: <i>Vulnerabilidades</i>
9:50-10:05	INTERVALO PARA O CAFÉ
10:05-11:00	Actividade: <i>Tempestade de Ideias do Prazer</i>
11:00-12:00	Actividade: <i>Ele(a): como definir o Parceiro Ideal</i>
12:00-1:00	Actividade: <i>Os Riscos do Abuso do Álcool</i>
1:00-2:00	ALMOÇO
2:00-3:00	Actividade: <i>Positivo ou Negativo</i>
3:00-4:00	Actividade: <i>Alfabetos de Prevenção</i>
4:00-4:20	INTERVALO PARA O CAFÉ
4:20-5:20	Actividade: <i>Definindo Abstinência</i>
5:20-5:30	Encerramento

Terceiro dia

8:30-8:50	Aquecimento
8:50-9:50	Actividade: <i>Quero... Não Quero... Quero... Não Quero...</i>
9:50-10:05	INTERVALO PARA O CAFÉ
10:05-11:00	Actividade: <i>Fazendo o Teste de HIV</i>
11:00-12:00	Actividade: <i>Vida Positiva</i>
12:00-1:00	Actividade: <i>Homens como Cuidadores de PVHS</i>
1:00-2:00	ALMOÇO
2:00-3:00	Actividade: <i>Papéis de Género: A Divisão do Trabalho e dos Cuidados com os Filhos em Casa</i>
3:00-4:00	Actividade: <i>Pensando na Paternidade</i>
4:00-4:20	INTERVALO PARA O CAFÉ
4:20-5:20	Actividade: <i>O que é Violência?</i>
5:20-5:30	Encerramento

Quarto dia

8:30-8:50	Aquecimento
8:50-9:50	Actividade: <i>Que Faço Quando Estou com Raiva?</i>
9:50-10:05	INTERVALO PARA O CAFÉ
10:05-11:00	Actividade: <i>Ciclo da Violência</i>
11:00-12:00	Actividade: <i>Diversidade e Direitos: Eu e os Outros</i>
12:00-1:00	Actividade: <i>Novas Formas de Coragem</i>
1:00-2:00	ALMOÇO
2:00-3:00	Actividade: <i>Não Fique só Assistindo, Tome uma Atitude</i>
3:00-4:00	Actividade: <i>Promovendo Mudanças nas Nossas Vidas e na Vida das Nossas Comunidades, Part 1</i>
4:00-4:20	INTERVALO PARA O CAFÉ
4:20-5:20	Actividade: <i>Promovendo Mudanças nas Nossas Vidas e na Vida das Nossas Comunidades, Parte 2</i>
5:20-5:30	Encerramento

Exemplo de Agenda: 5 dias e 35 secções

Primeiro Dia

8:30-9:15	Boas-vindas e Apresentações
9:15-9:30	Revisão da Agenda e dos Objectivos da Oficina
9:30-10:00	Actividade: <i>Analisando Nossas Atitudes</i>
10:00-10:15	INTERVALO PARA O CAFÉ
10:15-11:00	Actividade: <i>Aprendendo sobre Género</i>
11:00-12:00	Actividade: <i>Aja como Homem</i>
12:00-1:00	Actividade: <i>Pessoas e Coisas</i>
1:00-2:00	ALMOÇO
2:00-3:00	Actividade: <i>Compreendendo a Sexualidade</i>
3:00-4:00	Actividade: <i>Cuidando de Si: Homens, Género e Saúde</i>
4:00-4:20	INTERVALO PARA O CAFÉ
4:20-5:20	Actividade: <i>Expressão e Manifestação das Emoções</i>
5:20-5:30	Encerramento

Segundo dia

8:30-8:50	Aquecimento
8:50-9:50	Actividade: <i>Vulnerabilidades</i>
9:50-10:05	INTERVALO PARA O CAFÉ
10:05-11:00	Actividade: <i>Tempestade de Ideias do Prazer</i>
11:00-12:00	Actividade: <i>Ele(a): como definir o Parceiro Ideal</i>
12:00-1:00	Actividade: <i>Orientação Sexual</i>
1:00-2:00	ALMOÇO
2:00-3:00	Actividade: <i>Os Riscos do Abuso do Álcool</i>
3:00-4:00	Actividade: <i>Prazeres e Riscos</i>
4:00-4:20	INTERVALO PARA O CAFÉ
4:20-5:20	Actividade: <i>Positivo ou Negativo</i>
5:20-5:30	Encerramento

Terceiro Dia

8:30-8:50	Aquecimento
8:50-9:50	Actividade: <i>Níveis de Risco de HIV</i>
9:50-10:05	INTERVALO PARA O CAFÉ
10:05-11:00	Actividade: <i>Alfabetos da Prevenção</i>
11:00-12:00	Actividade: <i>Definindo Abstinência</i>
12:00-1:00	Actividade: <i>Fazendo o Teste do HIV</i>
1:00-2:00	ALMOÇO
2:00-3:00	Actividade: <i>Quero... Não Quero... Quero... Não Quero...</i>
3:00-4:00	Actividade: <i>Homens Como Cuidadores de PVHS</i>
4:00-4:20	INTERVALO PARA O CAFÉ
4:20-5:20	Actividade: <i>Papéis de Género: A Divisão do Trabalho e dos Cuidados com os Filhos em Casa</i>
5:20-5:30	Encerramento

Quarto Dia

8:30-8:50	Aquecimento
8:50-9:50	Actividade: <i>Pensando na Paternidade</i>
9:50-10:05	INTERVALO PARA O CAFÉ
10:05-11:00	Actividade: <i>O que é Violência?</i>
11:00-12:00	Actividade: <i>Violência Sexual em Nosso Cotidiano</i>
12:00-1:00	Actividade: <i>Permissão para o Sexo</i>
1:00-2:00	ALMOÇO
2:00-3:00	Actividade: <i>O que Fazer Quando Estou com Raiva?</i>
3:00-4:00	Actividade: <i>Ciclo da Violência</i>
4:00-4:20	INTERVALO PARA O ALMOÇO
4:20-5:20	Actividade: <i>Da Violência para Respeito na Relação Íntima</i>
5:20-5:30	Encerramento

Quinto Dia

8:30-8:50	Aquecimento
8:50-9:50	Actividade: <i>Decidindo</i>
9:50-10:05	INTERVALO PARA O CAFÉ
10:05-11:00	Actividade: <i>Novas Formas de Coragem</i>
11:00-12:00	Actividade: <i>Não Fique Só Olhando, Tome uma Atitude</i>
12:00-1:00	Actividade: <i>O papel do Homem na Promoção da Saúde</i>
1:00-2:00	ALMOÇO
2:00-3:00	Actividade: <i>Homens que Responsabilizam Outros Homens</i>
3:00-4:00	Actividade: <i>Promovendo Mudanças nas Nossas Vidas e na Vida das Nossas Comunidades, Parte 1</i>
4:00-4:20	INTERVALO PARA O CAFÉ
4:20-5:20	Actividade: <i>Promovendo Mudanças nas Nossas Vidas e na Vida das Nossas Comunidades, Parte 2</i>
5:20-5:30	Encerramento

Actividade Introdutória: Bastão Falante

Objectivos

1. Promover uma comunicação e diálogo baseados no respeito entre os jovens.

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens e grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** baixos

Tempo

40 minutos

Materiais

- Um pedaço de pau (preferencialmente madeira trabalhada ou cerimonial)
- Flipchart
- Marcadores

Notas para o facilitador

Esta actividade pode ser utilizada em futuras sessões, em combinação com outras actividades deste manual, pois facilita a organização da discussão em grupo.

A história do bastão falante

A ideia do bastão falante começou com grupos indígenas norte-americanos que o usavam em cerimónias como uma espécie de cetro. Às vezes, grupos de homens da tribo sentavam-se em círculo ao final do dia para discutir desentendimentos ocorridos ou para os índios mais velhos passarem informações e tradições orais para os mais novos. O bastão falante representava o poder do chefe, do cacique ou do líder. Quando ele tomava o bastão, era um sinal de que os outros deviam ficar quietos e ouvir as suas palavras. Quando um outro homem queria usar da palavra, ele pedia permissão para segurar o bastão, e então era reconhecido pelos demais como tendo o direito de falar naquele momento. Simbolicamente, passar o bastão adiante significa passar o poder e o direito de ser ouvido também pelos outros membros da tribo.

Em muitos casos, o bastão também pode ser usado como uma arma. É um pedaço de madeira ou uma clava pesada que também pode ser usado para defender alguém ou atacar uma pessoa ou animal. A pessoa que segura o bastão tem nas suas mãos uma arma em potencial. O relacionamento e as discussões entre as pessoas têm um sentido semelhante: com as nossas palavras e o nosso corpo, podemos construir relações baseadas no respeito ou podemos agredir alguém. A mesma habilidade de falar e nos expressar pode trazer as pessoas para perto, assim como pode também produzir insultos. A mesma mão que pode afagar outra pessoa ou dar um abraço, também pode bater. O bastão falante pode ser usado pelo grupo como um símbolo de cooperação ou como uma arma.

O objectivo do bastão falante é promover o entendimento e diálogo, distribuindo o poder entre todos. Cada membro do grupo tem o direito de pedir o bastão e deve respeitar a pessoa que está na posse dele, esperar que ela acabe de falar. E cada um que segura o bastão deve repassá-lo também.

Essa técnica foi utilizada inicialmente com um grupo de homens jovens na periferia do Rio de Janeiro. Os rapazes não tinham o hábito de esperar a sua vez para falar e pouco respeitavam a fala do outro, quer fosse adulto ou um amigo jovem. A conversa ou discussão entre eles, às vezes chegava a ameaças de uso de força ainda que leves, a críticas e risos sobre a fala dos demais. Com o uso da técnica do bastão falante, vimos uma clara mudança de atitudes nas reuniões de grupo. Começaram a escutar os outros e os

Passos

1. Pedir ao grupo que se sente em círculo;
2. Segurando o bastão na sua frente, contar a história do bastão falante para o grupo;
3. Passar o bastão por todo o grupo, mostrando que todos têm a chance de tê-lo nas mãos;
4. Quando o bastão retornar a si, pedir ao grupo que fale sobre o que pensa sobre o uso do bastão como uma forma de começar a discussão. Use esta pergunta como uma oportunidade de introduzir o ritual do bastão falante. Os participantes que quiserem falar devem dirigir-se a si para pedir o bastão, e então, o próximo participante deve se dirigir a quem tem o bastão no momento, para pedi-lo e assim por diante. Como facilitador do grupo, o bastão não deve retornar a você a cada vez. Ele deve ser passado directamente entre os membros do grupo, permitindo que eles mesmos controlem a discussão. Quando o facilitador quiser falar, deve pedir a vez a quem estiver com o bastão;
5. Explicar ao grupo que você irá ler uma série de casos ou histórias para discutir no grupo. Usando o bastão, pedir aos membros do grupo que discutam cada caso, apresentando as suas opiniões. Se os participantes quiserem falar sem pedir o bastão antes, reforçar as regras do ritual;
6. Se o tempo permitir, e dependendo do grupo e do facilitador, discuta casos adicionais da mesma forma;
7. Discuta as questões a seguir:
 - ▶ Como o uso do bastão falante o afecta na discussão desses temas?
 - ▶ Como se sente quando está a segurar o bastão, ou quando mais alguém pede o direito de falar?
 - ▶ Quando você está num grupo de amigos, como é que as discussões acontecem?
 - ▶ Quando estamos discutindo um determinado tema ou um caso no grupo, todos devem concordar?
 - ▶ Qual a diferença entre consenso e unanimidade?
 - ▶ É possível chegar a um consenso mesmo quando nem todo mundo concorde com a decisão ou opinião final?
 - ▶ Por que às vezes não queremos falar no grupo?

- ▶ Pensando nos exemplos desses casos relatados, o que é violência? Existe uma definição clara ou simples?

Encerramento

Pergunte ao grupo se quer continuar a usar o bastão falante em outras técnicas. Você pode também perguntar ao grupo se quer responsabilizar-se pela guarda do bastão falante entre as sessões.



1. Género e Poder

1.1 Analisando as Nossas Atitudes

Objectivos

1. Explorar as atitudes sobre diferenças de género, papéis e desigualdades

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Baixos

Tempo

45 minutos

Materiais

- Quatro cartazes (“Concordo fortemente”, “Discordo fortemente”, “Concordo,” e “Discordo”)
- Marcadores
- Fita adesiva

Preparação prévia

Antes do início da actividade, coloque os quatro cartazes ao redor da sala. Deixe espaço suficiente entre eles para que os participantes possam se reunir à volta deles. Revise as frases abaixo. Escolha cinco ou seis que, na sua opinião, mais contribuirão para a discussão.

Frases

- É mais fácil ser homem do que ser mulher.
- As mulheres desempenham melhor o papel materno do que os homens, o paterno.
- O planeamento familiar é responsabilidade da mulher.
- Um homem é mais “homem” se tiver muitas parceiras sexuais.
- O sexo é mais importante para os homens do que para as mulheres.
- Não há problema se o homem fizer sexo fora do relacionamento, desde que sua parceira não saiba.
- Uma mulher que tenha consigo, na sua bolsa, preservativos, é uma mulher “fácil”.
- Os homens são mais inteligentes que as mulheres.
- As mulheres que usam roupas sensuais estão a pedir para serem estupradas/violadas.
- A homossexualidade é natural e normal.

Notas para o facilitador

Se todos os participantes concordarem sobre uma das frases, seja o “advogado do diabo”. Vá para o lado oposto da sala e pergunte “por que alguém escolheria este outro lado da sala? (ex. Que valores essa pessoa teria que a levariam a escolher esta opção?)”

Alguns participantes podem dizer que não sabem se concordam ou discordam e não escolher nenhum dos cartazes. Se isso acontecer, peça ao participante que fale mais sobre as suas reacções à frase em questão. Depois estimule-o a escolher um cartaz para se posicionar ao lado dele. Se, ainda assim, ele não souber, deixe-o permanecer no meio da sala como grupo “não sei”.

Passos

1. Explique aos participantes que esta actividade foi elaborada para lhes dar uma compreensão geral das suas próprias atitudes e valores, bem como dos outros colegas, em relação a género. Foi elaborada também para desafiar suas ideias actuais sobre questões de género e para ajudá-los a esclarecer certas questões. Lembre-os de que todos têm direito a ter sua opinião e a opinião de todos deve ser respeitada.
2. Leia em voz alta a primeira frase que você escolheu. Peça aos participantes que se aproximem do cartaz que diz o que eles pensam sobre a frase dita. Depois de eles terem -se dirigido ao ponto escolhido, peça que um ou dois participantes expliquem a razão de terem escolhido aquele cartaz. Peça que eles digam porque se sentem assim em relação à frase lida.
3. Depois de alguns participantes terem falado sobre as suas atitudes em relação à frase, pergunte se alguém quer mudar de ideia e dirigir-se para outro cartaz. Depois reúna-os a todos no meio da sala e leia a frase seguinte.
4. Repita os passos 2 e 3. Continue o mesmo procedimento para cada frase escolhida.
5. Depois de ler todas as frases, inicie uma discussão fazendo as perguntas abaixo:
 - ▶ Em relação a que frases, se houver alguma, vocês tinham opiniões já formadas ou sentimentos mais fortes? Por quê?
 - ▶ Como vocês se sentiram ao falar sobre uma opinião que divergia de outros participantes?
 - ▶ Como vocês acham que as atitudes das pessoas sobre uma mesma frase podem afectar a forma como lidam com homens e mulheres nas suas vidas?
 - ▶ Como vocês acham que as atitudes das pessoas sobre as frases ajudam ou atrapalham a promoção da igualdade de género, a redução da violência contra mulheres ou a redução da disseminação do HIV/SIDA?
6. Encerre a actividade lembrando os participantes sobre a importância de se pensar sobre as suas próprias atitudes em relação género. Estimule as pessoas para continuarem desafiando seus próprios valores e crenças sobre género durante a oficina e mesmo depois.

Encerramento

Todos têm sua própria atitude em relação a género. Muitas vezes, as nossas atitudes em relação ao género podem estar em conflito com as dos outros. É importante respeitar as atitudes dos outros em relação ao género, mas também desafiá-las se suas atitudes e valores lhes podem ser nocivas as outras pessoas. Ao se trabalhar com género, é igualmente importante desafiar seus próprios valores e crenças pessoais sobre a matéria.



1.2 Aprendendo sobre Gênero

Objectivos

1. Entender a diferença entre os termos “sexo” e “gênero”
2. Entender as diferenças entre os termos equidade de gênero e igualdade de gênero

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Baixo; **Recursos:** Médios

Tempo

45 - 60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Pincéis atômicos
- Fita adesiva
- Cópias suficientes da folha de Apoio 2: [O Jogo do Gênero](#) para todos os participantes
- Folha de Recursos 1: [Respostas para o Jogo do Gênero](#)

Passos

1. Explique que esta sessão ajudará a esclarecer parte da terminologia que será usada na formação. Também ajudará a compreender o significado desses termos nas nossas vidas.
2. Pergunte aos participantes se eles podem explicar a diferença entre os termos “sexo” e “gênero.” Após receber retorno do grupo, esclareça os pontos, fornecendo-lhes as seguintes definições:
 - **Sexo** refere-se a atributos psicológicos que identificam uma pessoa como feminina ou masculina;
 - **Gênero** refere-se às ideias e expectativas amplamente compartilhadas que dizem respeito aos homens e às mulheres. Dentre elas, ideias sobre características e capacidades tipicamente femininas ou masculinas e expectativas compartilhadas sobre como mulheres e homens devem comportar-se em diferentes situações.
3. Distribua a folha de apoio e peça aos participantes que indiquem se as declarações referem-se a sexo ou a gênero. Após oferecer-lhes a chance de lerem e responderem sozinhos, discuta cada resposta com o grupo todo.
4. Explique que há vários termos relacionados à palavra “gênero” que também precisam ser explicados. Pergunte aos participantes se eles conhecem o termo “igualdade de gênero.” Pergunte-lhes o que eles acham que isso significa. Separe tempo suficiente para a discussão.
5. Após ouvi-los, transmita-lhes a definição abaixo:
 - Igualdade de gênero significa que homens e mulheres gozam do mesmo status. Ambos compartilham as mesmas oportunidades para realizarem os seus direitos e potenciais humanos para contribuir com todas as esferas da sociedade (económica, política, social e cultural) e se beneficiar delas

6. Pergunte ao grupo se a definição faz sentido. Dê-lhes a oportunidade de fazerem perguntas
7. Depois disso, peça ao grupo para discutir se igualdade de gênero de facto existe no seu país. À medida que o grupo discute, tome nota de declarações que expliquem porque as mulheres não compartilham do mesmo status dos homens em todas as esferas da sociedade. Não deixe de incluir alguns dos pontos abaixo, caso eles não sejam mencionados

Encerramento

A meta principal de um programa de EM é apoiar comunidades para que sejam mais sensíveis à questão do gênero, para que os homens e as mulheres tenham vidas mais saudáveis e felizes e evitar a infecção pelo HIV. Para se alcançar isso, precisamos encorajar comportamentos que busquem e promovam a equidade de gênero, como a decisão conjunta de homens e mulheres sobre sua saúde, homens respeitando as mulheres quanto ao seu direito de dizer “não” ao sexo, homens e mulheres resolverem suas diferenças sem violência, e homens e mulheres compartilhando sua responsabilidade sobre os filhos e o cuidado dos outros.

Folha de Apoio 2: O Jogo do Género

Jogo do Género:

Identifique se as afirmações abaixo se referem a género ou a sexo.

Género	Sexo	
		1. Mulheres dão à luz bebés, homens não.
		2. Meninas devem ser delicadas, meninos devem ser durões.
		3. Em todo o mundo, as mulheres jovens e adultas são quem assume o cuidado daqueles com doenças relacionadas à SIDA em mais de dois terços das famílias
		4. Mulheres podem amamentar bebés, homens podem alimentá-los através do biberão.
		5. Muitas mulheres não tomam decisões com liberdade, especialmente as que dizem respeito à sexualidade e as relações do casal
		6. A voz dos homens muda com a puberdade, a das mulheres não.
		7. Quatro quintos de todos os usuários de drogas injectáveis do mundo são homens.
		8. As mulheres recebem menos que os homens para realizarem o mesmo trabalho.

Folha de Recursos 1: Respostas para o Jogo do Género

1. Sexo

2. Género

3. Género

4. Sexo

5. Género

6. Sexo

7. Género

8. Género

1.3 Aja como Homem

Objectivos

1. Identificar diferenças entre as regras de comportamento para homens e mulheres
2. Entender como essas regras de género afectam a vida de homens e mulheres

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Baixos.

Tempo

45-60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Fita adesiva
- Folha de Recursos 2: [Exemplos de Tabelas para a Actividade “Aja como Homem”](#)

Notas para o facilitador

Esta actividade é uma boa forma de entender a ideia de normas de género. Mas lembre-se que essas normas de género também podem ser afectadas por classe, raça, etnia e outras diferenças.

Também vale lembrar que as normas de género estão a mudar em muitos países. Em alguns lugares, homens e mulheres estão a ter mais facilidade de se enquadrar fora do “modelo” pré-estabelecido de comportamento. Se houver tempo, discuta com o grupo os factores que facilitam essa mudança de comportamento por parte de homens e mulheres em alguns lugares.

Passos

1. Pergunte aos participantes do sexo masculino, se alguma vez na vida alguém já lhes disse para “agir como um homem”. Peça-lhes para partilhar experiências de alguém lhes dizendo essa frase ou algo semelhante. Pergunte: Por que você acha que isso lhe foi dito? Como você se sentiu ao ouvir isso?
2. Agora pergunte às participantes do sexo feminino se alguma vez na vida alguém já lhes disse para “agir como uma mulher”. Peça-lhes para partilhar experiências de alguém lhes dizendo essa frase ou algo semelhante. Pergunte: Por que você acha que isso lhe foi dito? Como você se sentiu ao ouvir isso?
3. Diga aos participantes que você gostaria de analisar essas duas frases com mais profundidade. Explique que ao reflectir sobre essas frases, podemos começar a entender como a sociedade cria regras bem diferenciadas para o comportamento que esperam dos homens em comparação àquele que esperam das mulheres. Explique que essas regras também são chamadas de “normas de género”. Isso porque elas ditam o que é “normal” para homens pensarem, sentirem e agirem, bem como o que é “normal” para mulheres. Explique que essas regras restringem/limitam a vida tanto de homens quanto de mulheres.

Elas tentam manter os homens dentro de uma caixa com o rótulo “Aja como homem” e as mulheres numa outra caixa com o rótulo “Aja como mulher”.

4. Em letras grandes, escreva numa folha do flipchart a frase: “Aja como homem”. Pergunte aos participantes o que se espera dos homens nas suas comunidades em relação ao seu comportamento. Escreva essas mensagens na folha de papel. Verifique os exemplos para ver os tipos de mensagens que costumam ser listadas. Acrescente algumas que não tenham sido mencionadas durante a discussão.
5. Quando o grupo não tiver mais nada a acrescentar, faça as perguntas abaixo para incitar à discussão.
 - ▶ Quais dessas mensagens podem ser potencialmente nocivas/prejudiciais? Porquê? (desenhe uma estrela ao lado de cada mensagem e discuta cada uma individualmente)
 - ▶ Como a pressão para se enquadrar na “caixa” ou no “modelo” pode causar impacto na saúde de um homem bem como na de outras pessoas incluindo em relação ao HIV/SIDA?
 - ▶ Como a pressão para se enquadrar na “caixa” ou no “modelo” pode afectar a vida de homens e daqueles que os rodeiam?
 - ▶ O que acontece com homens que tentam não seguir as regras de género? (ex. “não se enquadrar no modelo”)? O que as pessoas dizem sobre eles? Como são tratados?
6. Escreva em outra folha do flipchart a frase “Aja como mulher”. Pergunte aos participantes o que se espera das mulheres nas suas comunidades em relação ao seu comportamento. Escreva essas mensagens na folha de papel.

Verifique os exemplos para ver os tipos de mensagens que costumam ser listadas. Acrescente algumas que não tenham sido mencionadas durante a discussão.
7. Quando o grupo não tiver mais nada a acrescentar, faça as perguntas abaixo para incitar à discussão.
 - ▶ Quais dessas mensagens podem ser potencialmente nocivas/prejudiciais? Porquê? (desenhe uma estrela ao lado de cada mensagem e discuta cada uma individualmente)
 - ▶ Como a pressão para se enquadrar na “caixa” ou no “modelo” pode causar impacto na saúde de uma mulher, bem como na de outras pessoas, incluindo em relação ao HIV/SIDA?
 - ▶ Como a pressão para se enquadrar na “caixa” ou no “modelo” pode afectar a vida de mulheres e daqueles que as rodeiam?
 - ▶ O que acontece com homens que tentam não seguir as regras de género? O que as pessoas dizem sobre elas? Como são tratadas?
8. Depois, desenhe uma tabela que tenha uma coluna para os homens e outra para as mulheres. Escreva acima “Homens/Mulheres Transformados”. Peça aos participantes para listarem características de homens que “não se enquadram no modelo/na caixa”. Anote suas respostas. Depois que você tiver de 7 a 9 respostas, faça a mesma pergunta sobre mulheres que “não se enquadram no modelo/caixa”. Ajude os participantes a reconhecerem que, no final das contas, que as características de equidade de género entre homens e mulheres são de facto semelhantes.

9. Faça as seguintes perguntas aos participantes:

- ▶ Nossas percepções sobre os papéis de homens e mulheres são afectadas pelo que nossa família e amigos pensam? Como?
- ▶ A mídia exerce alguma influência sobre as normas de gênero? De que forma? Como a mídia retrata as mulheres? Como a mídia retrata os homens?
- ▶ Como vocês, na vossa vida, podem desafiar expectativas diferentes de comportamento masculinos? E como vocês podem desafiar as expectativas diferentes de comportamento femininos

Encerramento

No decurso da vida, homens e mulheres recebem mensagens da família, da mídia e da sociedade sobre como devem agir na qualidade de homens e como devem se relacionar com mulheres e outros homens. Como vimos, muitas dessas diferenças são construídas pela sociedade e não fazem parte da nossa natureza ou da nossa formação biológica. Muitas dessas expectativas são perfeitamente razoáveis e ajudam-nos a desfrutar das nossas identidades, tanto como homens quanto como mulheres. Porém, todos nós temos a capacidade de identificar mensagens nocivas/prejudiciais e o direito de impedir que elas limitem nosso potencial pleno como seres humanos. À medida que nos tornamos mais conscientes de certos estereótipos de gênero e como eles podem ter um impacto negativo nas nossas vidas e comunidades, podemos reflectir de forma construtiva sobre como desafiar-los e promover relações e papéis de gênero mais positivos nas nossas vidas e comunidades. Portanto, estamos todos livres para criarmos nossas próprias “caixas” ou “modelos” de gênero, de acordo com a maneira que escolhemos viver as nossas vidas como homens e mulheres.

Actividades Opcionais

As actividades abaixo podem ser acrescentadas à sessão, mas exigem mais tempo.

- Encenações para iniciar a sessão:

Divida os participantes em três grupos pequenos e peça-lhes para desenvolver uma curta encenação (um ou dois minutos) que retrate alguém dizendo a outra pessoa “aja como homem” ou “aja como mulher”.

Folha de Recursos 2: Exemplos de Tabelas para a Actividade "Aja como Homem"

Aja como homem	Aja como mulher
• Seja durão	• Seja passiva e quieta
• Não chore	• Seja a cuidadora e a responsável pelo lar
• Seja o provedor	• Aja com sensualidade, mas não seja muito sensual
• Assuma o controlo e não desista	• Seja inteligente, mas não muito inteligente
• Faça sexo quando desejar	• Siga o comando dos homens
• Faça sexo com várias parceiras	• Agarre seu homem – dê-lhe prazer sexual
• Obtenha prazer sexual das mulheres	• Não reclame
• Gere filhos	• Não discuta sobre sexo
• Case-se	• Case-se
• Arrisque-se	• Gere filhos
• Não peça ajuda	• Seja bonita
• Use a violência para resolver conflitos	• Seja vista, não ouvida
• Beba	
• Fume	
• Ignore a dor	
• Não fale sobre seus problemas	
• Seja ousado	
• Seja corajoso	
• Tome decisões para os outros	
Homens transformados	Mulheres transformadas
• Amável	• Amável
• Carinhoso	• Carinhosa
• Comunicador assertivo	• Comunicadora assertiva
• Capaz de expressar as emoções de forma construtiva e no momento apropriado	• Capaz de expressar as emoções de forma construtiva e no momento apropriado
• Fiel a um(a) parceiro(a)	• Fiel a um(a) parceiro(a)
• Fazer testes de HIV com frequência	• Fazer testes de HIV com frequência
• Usar preservativo sempre	• Usar preservativo sempre
• Aguardar a actividade sexual até que ambos estejam prontos	• Aguardar a actividade sexual até que ambos estejam prontos
• Defender a igualdade de género	• Defender a igualdade de género
• Desafiar outras pessoas a reconhecerem as normas de género nocivas/prejudiciais e se transformarem	• Desafiar outras pessoas a reconhecerem as normas de género nocivas/prejudiciais e se transformarem

1.4 Pessoas e Coisas

Objectivos

1. Facilitar o reconhecimento das relações de poder e identificar os códigos de comunicação que são utilizados nestas relações. Analisar como as relações de poder influem na negociação de práticas de sexo seguro

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Baixos

Tempo

45 - 60 minutos

Materiais

Nenhum

Notas para o facilitador

Lembre-se que, geralmente, quando os papéis se invertem, ou seja, quando uma pessoa deixa um papel de submissão e assume um de poder e autoridade, ao invés de ela buscar relações de equidade, repete exactamente as mesmas relações de poder, mesmo já tendo passado por experiências que havia considerado injustas. É importante que, como educadores, enfatizemos o papel que os padrões culturais e sociais das relações de poder têm na vida das pessoas. Discutir como as pessoas que não se respeitam e não se aceitam, que vivem insatisfeitas consigo mesmas, necessitam exercer esse tipo de poder sobre os demais para sentirem que têm controlo de suas vidas.

Passos

1. Divida o grupo em dois com uma linha imaginária. Cada lado deve ter um número igual de participantes.
2. Informe que o nome da actividade é: Coisas e Pessoas. Escolha, aleatoriamente, um grupo para ser as "coisas" e o outro as "pessoas".
3. Leia as regras para cada grupo:
 - **COISAS:** As coisas não podem pensar, não sentem, não podem tomar decisões, não têm sexualidade, têm que fazer aquilo que as pessoas lhes ordenam. Se uma coisa quer se mover ou fazer algo, tem que pedir permissão à pessoa.
 - **PESSOAS:** As pessoas pensam, podem tomar decisões, têm sexualidade, sentem e, além disso, podem pegar as coisas que queiram.
4. Peça para o grupo das "pessoas" pegar "coisas" e fazer com elas o que quiser. Poderão ordenar que façam quaisquer actividades.
5. Dê ao grupo 5 minutos para que "pessoas" e "coisas" desempenhem os papéis designados dentro do espaço da sala.

6. Passados 5 minutos, diga às pessoas e às coisas que troquem de papel: quem foi pessoa passa a ser coisa e quem foi coisa passa a ser pessoa. Dê ao grupo mais 5 minutos para desenvolver os papéis.
7. Solicite aos grupos que regressem aos seus lugares e facilite uma discussão com as questões seguintes:
 - ▶ Para as “coisas”: Como vocês foram tratados pelas “pessoas”? O que vocês sentiram? Vocês se sentiram impotentes? Porquê?
 - ▶ Para as “pessoas”: Como vocês trataram as “coisas”? Como você se sentiu ao tratar alguém desta maneira? Você se sentiu com mais poder? Porquê?
 - ▶ Por que as “coisas” obedeceram as instruções dadas pelas “pessoas”?
 - ▶ Houve “coisas” ou “pessoas” que tiveram alguma resistência ao exercício?
 - ▶ Na sua vida quotidiana, alguém trata vocês como “coisas”? Quem? Porquê?
 - ▶ Na sua vida quotidiana, vocês tratam alguém como “coisa”?
 - ▶ Para os observadores: Como você se sentiu não podendo fazer nada? Sentiu que gostaria de interferir no que estava a acontecer? Se sim, o que você poderia ter feito?
 - ▶ Na nossa vida diária, somos “observadores” de situações em que algumas pessoas tratam outras como coisas? Nós costumamos interferir? Porquê?
 - ▶ Se você tivesse a chance de escolher entre os três grupos, que grupo escolheria? Porquê?
 - ▶ Por que algumas pessoas tratam outras como coisas?
 - ▶ Quais são as consequências de um relacionamento onde uma das pessoas trata a outra como “coisa”?
 - ▶ Como é que ser tratado como “coisa” aumenta a vulnerabilidade ao HIV?
 - ▶ Na sua comunidade, a maioria dos homens pertence a um dos três grupos? Qual? O que você pensa sobre isso?
 - ▶ Como a sociedade/ cultura perpetua/mantém ou apoia esse tipo de relacionamento?
 - ▶ O que podemos fazer para nos certificar de que diferentes grupos, tais como de homens e mulheres, vivam num mundo com equidade, onde se possa aproveitar das mesmas oportunidades, com direitos e tratamento iguais?

Encerramento

Existem muitos tipos diferentes de relacionamento em que uma pessoa tem mais poder do que a outra. Como será discutido em muitas outras actividades deste manual, o desequilíbrio de poder entre mulheres e homens nos seus relacionamentos pode ter sérias repercussões/ consequências para a vulnerabilidade às DSTs/HIV/SIDA e gravidezes não planeadas. Por exemplo, uma mulher, em geral não tem poder para dizer, quando e como deve ser a relação sexual, incluindo se o preservativo vai ser usado, devido a crenças de que homens devem ser activos em matéria de sexo e as mulheres sempre passivas (ou que mulheres devem servir aos homens sexualmente). Em alguns casos, mulheres que dependem financeiramente de seu parceiro masculino costumam não ter o poder de dizer “não” ao sexo para eles.

Nos casos de sexo entre pessoas de gerações diferentes, as diferenças de classe e idade entre homens e mulheres pode criar ainda mais iniquidades de poder que se voltam para situações de vulnerabilidade.

Existem também outros exemplos de relações de poder nas nossas vidas e comunidades. Por exemplo, entre jovens e adultos, estudantes e professores, empregados e patrões. Algumas vezes, o desequilíbrio de poder nessas relações pode levar uma pessoa a tratar outra como objecto. Quando se discute relacionamentos entre homens e mulheres, é importante lembrar a conexão/relação entre como devemos nos sentir oprimidos ou tratados como “objectos” em alguns dos nossos relacionamentos e como, em troca, tratamos outras pessoas como “objectos”. Pensar sobre essas relações pode ajudar a promover relacionamentos mais equitativos com as mulheres das nossas vidas e comunidades.



1.5 Ainda Bem que Sou...Se Eu Fosse...¹⁷

Objectivos

1. Desenvolver uma melhor compreensão dos aspectos agradáveis e difíceis de ser homem ou mulher

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Fita adesiva

Passos

1. Separe os participantes em grupos do mesmo sexo de no máximo 8 pessoas. Se todos os participantes forem homens, divida-os em pequenos grupos. Diga-lhes para escolherem uma pessoa que será o redactor do grupo.
2. Dê a cada grupo uma folha do flipchart e um pincel atómico. Peça aos participantes que completem as frases abaixo com o maior número de complementos possível:
 - Grupo masculino: Sou feliz por ser homem porque...
 - Grupo feminino: Sou feliz por ser mulher porque... (Se o grupo for todo de homens, ignore esta segunda questão.)

Dê um exemplo de cada um para ajudar os grupos a começar. Dê 15 minutos para essa parte da actividade.

Observação: Certifique-se de que as repostas dos participantes sejam aspectos positivos de seu género e não respostas que se concentram em não ter as experiências que o outro género tem. Por exemplo, em vez de os homens no grupo fazerem frases como "Sou feliz por ser homem porque não fico menstruado," eles poderiam se concentrar em fazer frases do tipo "Sou feliz por ser homem porque sou forte."

3. Dê aos grupos outra folha do flipchart e peça a eles que, em 15 minutos, completem as frases abaixo com o maior número possível de complementos:
 - Grupo masculino: Se eu fosse mulher, eu poderia...
 - Grupo masculino: Se eu fosse homem, eu poderia...(Se o grupo for todo de homens, ignore esta segunda questão.)
 - Grupo masculino: Eu invejo as mulheres porque....
 - Grupo masculino: Eu invejo os homens porque...(Se o grupo for todo de homens, ignore esta segunda questão.)

¹⁷ Center for Population Options. 1985. Life planning education. Washington, D.C.

4. Cole com fita adesiva as folhas na parede e discuta as respostas fazendo as seguintes perguntas:

Perguntas para um grupo misto:

- ▶ Algumas das respostas foram iguais para os dois sexos?
- ▶ Foi mais fácil para os homens ou para as mulheres encontrar razões de serem felizes de ter o sexo que têm? Por que vocês acham que isso acontece?
- ▶ Como o primeiro conjunto de respostas de um sexo se compara ao segundo conjunto de respostas do outro sexo? (Os itens listados pelas mulheres, que as deixam felizes por serem mulheres, coincidem com a lista dos homens sobre as coisas que eles poderiam fazer se fossem mulheres?)

Perguntas para um grupo só de homens:

- ▶ Como vocês acham que as mulheres completariam esta frase, “Sou feliz por ser mulher porque...”
- ▶ Como vocês acham que uma mulher completaria esta frase, “Se eu fosse homem, eu poderia...”
- ▶ Seria mais fácil para os homens do que para as mulheres encontrar razões de serem felizes por terem o sexo que têm? Por quê?

5. Depois, para ambos os tipos de grupo, faça as perguntas abaixo:

- ▶ O que é mais difícil ou desafiador ao se discutir as vantagens de ser de outro sexo?
- ▶ Alguma resposta é estereotipada? Quais delas? Por que esses estereótipos existem? São justos?
- ▶ O que mais vocês aprenderam desta actividade?

Encerramento

Há grandes diferenças nos gêneros, que afectam a nossa convivência, bem como a nossa saúde sexual e reprodutiva. Essas diferenças devem ser discutidas e celebradas, em vez de debatidas ou desafiadas. Nenhum gênero é melhor do que o outro. Essas diferenças estão baseadas em nossas experiências e a experiência de ninguém pode ser negada. Homens e mulheres deveriam criar espaços seguros para compartilharem essas diferenças e ajudar um ao outro a se entenderem. Tal entendimento levará a relacionamentos mais saudáveis e resultados de melhor saúde para os indivíduos, famílias e comunidades.

1.6 Roda de Conversa sobre o Gênero

Objectivos

1. Compartilhar experiências relacionadas às questões de gênero
2. Desenvolver uma melhor compreensão e empatia por pessoas de outro sexo

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Nenhum

Notas para o facilitador

Esta atividade funciona melhor com grupos mistos de participantes. No entanto, é possível executá-la com um grupo exclusivamente masculino. Basta dividir os participantes em dois grupos. Peça primeiro que respondam às três perguntas do topo da lista das questões para os homens. Você também pode colocar uma quarta pergunta: “Qual é a parte mais difícil de ser uma mulher em Moçambique?” (Lembre-se de usar o nome do país em que está a conduzir o treinamento, cada vez que um país for mencionado.)

Em seguida, peça ao outro grupo para responder às quatro últimas perguntas da lista das questões para os homens.

Em algumas comunidades (especialmente quando maridos e esposas estão assistindo a sessão juntos), pode ser difícil para uma mulher exprimir-se verdadeiramente porque têm medo de falar publicamente na frente de seus maridos. Seria talvez mais adequado conduzir estas discussões em separado e alguém tomar notas para depois compartilhar com o grupo de sexo diferente.

Perguntas para as Mulheres

- ▶ Qual é a parte mais difícil de ser uma mulher em seu país?
- ▶ O que vocês gostariam de dizer aos homens para ajudá-los a compreender melhor as mulheres?
- ▶ O que vocês acham que é difícil entender nos homens?
- ▶ Como os homens podem apoiar e estimular a autonomia das mulheres?
- ▶ Quem toma decisões normalmente em sua casa? Se os homens, qual é a sensação de vê-los tomar todas as decisões?
- ▶ O que vocês nunca gostariam de ouvir sobre as mulheres?
- ▶ Que direitos são mais difíceis de conseguir para as mulheres em seu país?
- ▶ Como foi crescer como uma rapariga em seu país? O que você gosta em ser uma rapariga? O que você não gosta?

- ▶ O que foi difícil na época da adolescência?
- ▶ Quais são algumas das influências positivas do sexo masculino em sua vida? Porque elas são positivas?
- ▶ Quais são algumas das influências positivas do sexo feminino em sua vida? Porque elas são positivas?

Perguntas para Homens

- ▶ Qual é a coisa mais difícil de ser um homem em seu país?
- ▶ O que vocês gostariam de dizer às mulheres para ajudá-las a compreender melhor os homens?
- ▶ O que vocês acham difícil de entender nas mulheres?
- ▶ Como os homens podem apoiar e estimular a autonomia das mulheres?
- ▶ Como foi crescer como menino no seu país? O que você gosta em ser um menino? O que você não gosta? O que foi difícil na época da adolescência?
- ▶ Quais são algumas das influências positivas do sexo masculino em sua vida? Porque são positivas?
- ▶ Quais são algumas das influências positivas do sexo feminino em sua vida? Porque elas são positivas?

Passos

1. Divida os participantes do sexo masculino e feminino.
2. Peça às mulheres para se sentarem em um círculo no meio da sala e os homens para se sentarem em volta do círculo, do lado de fora, olhando para dentro.
3. Comece a discussão perguntando às mulheres as questões listadas nas notas para o facilitador. Os homens devem observar e ouvir o que está sendo dito. Eles não estão autorizados a falar.
4. Após 30 minutos, feche a discussão e homens e mulheres devem trocar de lugar. Conduza uma discussão com os homens, enquanto as mulheres escutam. As perguntas para os homens também estão nas notas para o facilitador.
5. Discuta a actividade depois que ambos os grupos tiverem realizado a discussão. Use as seguintes perguntas:
 - ▶ O que surpreendeu a vocês nessa actividade?
 - ▶ Como é que vocês se sentem ao falar sobre estas coisas com outras pessoas escutando?
 - ▶ O que você aprendeu?

Encerramento

Muitas vezes, as nossas opiniões e perspectivas sobre pessoas de um sexo diferente são formados a partir de estereótipos e normas sociais de género, que são reforçadas ao longo do tempo por diversas fontes, tais como os meios de comunicação ou nossos pares. Isso torna difícil, muitas vezes, nossa compreensão do outro sexo, suas necessidades e preocupações. Ao ter uma melhor compreensão do outro sexo, suas necessidades e experiências, somos capazes de aumentar a empatia sobre sua experiência de género e como ela nos afeta.

1.7 Diversidade e Direitos: Eu e os Outros

Objectivos

1. Compreender as diferentes experiências de poder entre os indivíduos em sociedade
2. Explorar como essas iniquidades podem influenciar aspectos da saúde, incluindo aqueles relacionados ao HIV/SIDA

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

Para preparar a sessão, selecione as frases abaixo que você considerar mais apropriadas para o contexto no qual está a trabalhar. Escreva essas frases em pequenos pedaços de papel (uma frase por papel). Se preferir, pode criar outras frases. Deverá ser uma frase para cada participante.

- Sou seropositivo
- Sou pai e cuido dos meus filhos
- Eu sou membro do parlamento
- Sou bandido (membro de uma quadrilha ou traficante de drogas)
- Uso cocaína
- Sou menino de rua
- Eu não assedio mulheres sexualmente
- Meu pai está na cadeia
- Meu namorado me bateu
- Minha namorada me traiu
- Minha mãe é trabalhadora do sexo.
- Sou alcoólico
- Sou gay/homossexual
- Tenho SIDA
- Estou desempregado
- Bati na minha namorada
- Meus pais morreram de SIDA

- Tentei matar-me uma vez
- Sou menino de rua e faço sexo por comida
- Sou menino e fui sexualmente abusado por meu tio
- Traí meu parceiro

Notas para o facilitador

Essa técnica geralmente leva os jovens a rir e a ter que desempenhar ou actuar no papel de pessoas de diversas orientações sexuais e realidades. Procurar manter um espírito leve na técnica, sem censurar os jovens e fomentando o respeito para com as diferenças. Se o tempo permitir, você pode perguntar aos participantes se desejam refazer a actividade com novas frases. Essas novas frases podem ser desenvolvidas juntas em grupo, baseadas em tópicos de sessões anteriores e então, distribuídas entre os participantes.

Passos

1. Pedir que os participantes se sentem em círculo e com os olhos fechados. Explicar que será colocada uma folha de papel em suas mãos com uma palavra ou uma frase escrita. Depois de receber o papel, os participantes deverão ler a frase sem comentar nada e reflectir pessoalmente sobre o que eles fariam se estivessem naquela situação.
2. Pedir a cada um que pegue um pedaço de fita e cole na parte da frente de sua camisa.
3. Pedir que todos se levantem e andem devagar pela sala com o papel colado, lendo as frases dos outros participantes, cumprimentando os outros, mas sem falar.
4. Depois, pedir aos participantes que fiquem em círculo e olhem uns para os outros. Explicar que cada um deve ser um personagem e inventar uma história que tenha a ver com a frase que recebeu – uma história que fale sobre a sua condição ou realidade. Dar algum tempo para que possam reflectir sobre sua história.
5. Perguntar se há algum voluntário para começar. Então, cada um, aleatoriamente ou na ordem do círculo, conta a sua história até que todos o tenham feito. Em alguns casos, pode-se permitir que os participantes troquem seu “caso” com outro participante.
6. Uma vez que todos tenham relatado a sua história, pedir que retornem aos seus lugares, permanecendo com o papel colado em suas camisas. Pedir aos participantes que, mantendo seus personagens, façam perguntas uns aos outros, sobre suas vidas, sua condição naquele momento, seus problemas e suas realidades. Pode-se usar o bastão falante (vide técnica 1) para facilitar a discussão. Dar um tempo entre 20 e 30 minutos para discutir.
7. Discutir as questões a seguir:
 - ▶ Você conhece algum jovem que enfrentou uma situação semelhante à descrita no papel?
 - ▶ Como foi para você, viver esse personagem? Como se sentiu?
 - ▶ Para os personagens que não tinham HIV/SIDA, eles viviam alguma situação que os colocasse vulneráveis ao HIV? Porquê?
 - ▶ Seu personagem poderia estar vulnerável a sofrer violência ou abuso de outros personagens? Porquê?

- ▶ Como o facto de ser “diferente” pode levar a violência?
- ▶ Nós reagimos de maneira diferente a certas pessoas? Porquê? Temos mais empatia por algumas pessoas do que outras? Porquê?
- ▶ Como podemos tratar melhor outras pessoas? Como podemos ter mais empatia pelas pessoas que são diferentes de nós? Como podemos reagir a essas pessoas?

Encerramento

Todas as pessoas têm direito a serem tratadas com respeito. Julgar uma pessoa sem realmente conhecê-la ou as razões para que esteja em uma determinada situação, leva a discriminação. É importante lutar contra a discriminação em nossa sociedade, porque é isto que leva pessoas a serem tratadas de maneira injusta, excluídas de determinados círculos sociais, tratadas injustamente pela segurança pública, prejudicadas em seu trabalho ou a sofrerem violência física ou emocional. Este tipo de tratamento pode causar danos emocionais, físicos e psicológicos graves. Cada um de nós enfrenta dificuldades que são pouco compreendidas por outras pessoas. É necessário compreender que diferentes pessoas vivem experiências e desafios únicos para tratarmos os outros com respeito e dignidade e desenvolver a justiça em nossa sociedade. Também é o primeiro passo para pensarmos sobre qual a melhor maneira de alcançar o que os outros necessitam.



1.8 Analisando a Opressão

Objectivos

1. Entender melhor como a opressão funciona

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução :** Médio; **Recursos:** Médios

Tempo

120 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Folha de Recurso 3: [Tipos de Opressão](#)
- Folha de Recurso 4: [Os Três Is da Opressão](#)

Passos

1. Comece lembrando os participantes que você tem falado sobre poder e como isso beneficia a alguns e prejudica a outros.
2. Explique que você quer analisar com mais profundidade a maneira como funciona a opressão. Isso é importante porque ajuda a entender como acabar com ela.
3. Desenhe três círculos concêntricos no flipchart (ver Folha de Recurso 4: [Os Três Is da Opressão](#)). Peça aos participantes que compartilhem exemplos de pessoas oprimindo outras – ver Folha de Recurso 3: [Tipos de Opressão](#) para alguns exemplos de opressão interpessoal. Escreva esses exemplos no meio do círculo e explique que essas são formas de opressão que as pessoas exercem contra as outras – por isso são chamadas opressão “interpessoal”.
4. Pergunte aos participantes como essas e outras formas de opressão interpessoal fazem a pessoa oprimida pensar e se sentir; nesses exemplos, pessoas negras, mulheres e pessoas pobres. As respostas podem variar entre: “sentem-se mal consigo mesmas,” “acham que merecem isso,” “ficam com raiva, mas se sentem impotentes.” Explique que é comum as pessoas oprimidas “internalizarem” (guardarem dentro de si) o que o opressor diz sobre elas ou faz contra elas e começam a reforçar sua própria opressão pelo que pensam, sentem ou fazem. Peça exemplos (ver Folha de Recurso 4; [Os Três Is da Opressão](#)), anote-os no círculo central e nomeie como opressão “internalizada”.
5. Peça alguns exemplos de grupos “poderosos” e grupos “alvo”. Liste-os em uma folha do flipchart. Ajude os participantes a se lembrarem de exemplos dos dois grupos sugerindo categorias que podem ter um grupo “poderoso” e outro “alvo”. Ou seja, sexo, raça, idade, religião, classe e orientação sexual. O gráfico deve ser semelhante ao exemplo abaixo:

Poderosos	Alvo
Homens	Mulheres
Branços	Negros
Adultos	Jovens
Ricos	Pobres
Heterossexuais	Homossexuais
Cristãos	não-cristãos

6. Explique que o comportamento e as atitudes opressivas das pessoas do lado esquerdo do gráfico de poder (aqueles com mais poder) e a opressão internalizada das pessoas do lado direito do gráfico de poder (aqueles com menos poder) não se referem apenas a indivíduos, o que eles pensam ou fazem. Para melhor entender porque os indivíduos agem assim, temos de analisar o contexto em que as pessoas vivem. Explique que a vida das pessoas é altamente influenciada por diferentes instituições; Políticas, Económicas e Sociais.
7. Peça ao grupo que apresente alguns exemplos de instituições políticas, económicas e sociais – ver Folha de Recurso 3: Tipos de Opressão. Agora peça ao grupo que dê exemplos de opressão criada e mantida por essas instituições (ver Folha de Recurso 3: Tipos de Opressão). Escreva esses exemplos no círculo externo do diagrama, e chame-as de opressão “institucional”.
8. Explique que em qualquer experiência de opressão, pode-se usar essa estrutura dos três I's para se entender como a opressão funciona. Divida os participantes em três grupos e peça que cada grupo trabalhe com a injustiça racial, de gênero e económica respectivamente. Explique as tarefas ao grupo da seguinte forma:
9. Trabalhe com um problema de opressão e HIV, assim: injustiça racial (pessoas negras morrem mais cedo de SIDA do que as pessoas brancas); injustiça de gênero (as mulheres são mais vulneráveis ao HIV que os homens); injustiça económica (pessoas pobres não têm o acesso devido a serviços de saúde de qualidade).
10. Aplique a estrutura dos três I's para entender como a opressão ocorre para criar cada um desses problemas. Use a estrutura para identificar como a opressão em cada nível (institucional, interpessoal, internalizada) poderia ser enfrentada de forma a fazer diferença em cada problema. Faça algumas recomendações do modelo ecológico.
11. Dê cerca de 45 minutos para o grupo trabalhar, depois reúna novamente os pequenos grupos. Peça que cada grupo relate a todos, notando a recomendação sobre o modelo ecológico. Depois da fala de cada grupo, dê alguns minutos para que sejam feitas perguntas por outros participantes.
12. Quando todos os grupos tiverem falado, facilite uma discussão entre todos os membros do grupo sobre o que aprenderam da dinâmica da opressão e o que pode ser feito em relação a isso. Abaixo seguem algumas perguntas que podem ser feitas:
 - ▶ Como vocês vêem os três I's da opressão agindo sobre suas vidas? E na vida de seus amigos e familiares? E na sua comunidade?
 - ▶ Como os três I's reforçam uns aos outros?

- ▶ Que exemplos (da sua própria vida, ou do que você sabe) existem de pessoas que lutam contra essa opressão em cada um dos três níveis? O que podemos aprender desses exemplos?
- ▶ O que vocês podem fazer como indivíduos e como grupo para desafiar a opressão?

Encerramento

A opressão não é só interpessoal (entre pessoas), ela também é mantida por instituições poderosas e por pessoas oprimidas que internalizam as mensagens do opressor. A experiência das pessoas com problemas relacionados a HIV/SIDA e à violência é directamente afectada pela sua experiência de opressão – nos três níveis. Lidar com esses problemas de HIV/SIDA e violência deve envolver a luta contra a opressão institucional, interpessoal e internalizada das quais esses grupos são vítimas do lado direito do Gráfico da Opressão.

Folha de Recursos 3: Tipos de Opressão

Opressão Interpessoal

Alguns exemplos:

- Injustiça racial: pessoas brancas usando linguagem abusiva racialmente contra pessoas negras
- Injustiça de género: homens assediando sexualmente colegas mulheres no local de trabalho
- Injustiça económica: Pessoas ricas culpando os pobres por sua pobreza

Opressão Internalizada

Alguns exemplos:

- Injustiça racial: pessoas negras que se sentem não tão capazes como as pessoas brancas
- Injustiça de género: mulheres que acham que não podem recusar uma aproximação sexual de um homem
- Injustiça económica: pessoas pobres que se culpam por sua pobreza

Opressão Institucional

Alguns exemplos:

- Histórias de injustiça racial institucionalizada – na provisão de emprego, habitação e assistência médica
- Injustiça de género institucionalizada – ausência de mulheres em posições políticas mais importantes (política), salários mais baixos e falta de promoção de mulheres (económica), imagens de mulheres como objecto sexual na mídia (social)
- Injustiça económica institucionalizada – falta de crédito para pessoas pobres, sub-investimento em comunidades pobres

Alguns exemplos de instituições:

- Políticas: o governo (central, estatal, local), tradicionais líderes da comunidade, as instituições que mantêm o poder político (os militares, a polícia)
- Económicas: bancos e outras instituições financeiras (nacionais e internacionais), empresas
- Sociais: a igreja, a mídia, a família

Folha de Recursos 4: Os Três Is da Opressão





2. Sexualidade

2.1 Compreendendo a Sexualidade

Objectivos

1. Discutir a sexualidade humana de maneira holística e abrangente e apresentar uma estrutura para discussões futuras sobre sexualidade e HIV

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução:** Médio; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Fita adesiva
- Cópias suficientes das Folhas de Apoio 3 e 4: Definições e Questões para Discussão em Pequenos Grupos sobre Sexualidade e Definições dos Círculos de Sexualidade para todos os participantes
- Folha de Recursos 5: Os Cinco Círculos da Sexualidade

Preparação Prévia

Prepare numa folha do flipchart os círculos de sexualidade como ilustrado na Folha de Recursos 5: Os Cinco Círculos da Sexualidade.

Passos

1. Explique que esta sessão explorará o conceito de “sexualidade”. Peça aos participantes que digam o que, para eles, significa sexualidade.
2. Explique que há muitas definições longas e complicadas de sexualidade, mas que muitas vezes elas são confusas. Em vez delas, vamos simplificar a definição de sexualidade, imaginando que ela é formada por vários círculos (ver Folha de Recursos 5: Os Cinco Círculos da Sexualidade).
3. Desenhe os círculos de sexualidade como mostra a Folha de Recursos 5: Os Cinco Círculos da Sexualidade. Ao desenhá-los, escreva os nomes de cada um, mas não acrescente a informação sombreada de cinza na Folha de Recurso 5. Cada círculo representa um dos elementos da sexualidade. Quando todos os círculos são colocados juntos, eles abrangem a definição total de sexualidade. Explique que uma das formas é diferente e que não está ligada às outras (Controlar os outros sexualmente) porque é um elemento negativo da sexualidade e, infelizmente, está presente em muitas situações.

4. Divida os participantes em grupos de quatro. Explique que cada grupo assumirá um dos círculos da sexualidade e explorará o que eles acham que ele significa (o círculo Identidade Sexual será explicado pelo facilitador). Designe/indique um círculo para cada grupo e peça que o grupo descreva o que aquele círculo envolve, usando papel do flipchart e marcadores. Distribua a Folha de Apoio 3: Definições e Questões para Discussão em Pequenos Grupos sobre Sexualidade e peça aos participantes que vejam as questões norteadoras/orientadoras relacionadas ao seu círculo para ajudá-los nesta actividade.
5. Peça a cada grupo que apresente seu círculo. O Círculo Identidade Sexual será explicado pelo facilitador. Uma vez que isso tenha sido feito, distribua a Folha de Apoio 4: Definições dos Círculos da Sexualidade. Certifique-se de que os pontos-chave de cada círculo são abordados, tomando como base a Folha de Apoio 4.
6. Após a apresentação de todos os círculos, conclua a actividade com as perguntas abaixo, para discussão:
 - ▶ É fácil falar sobre sexualidade? Porquê?
 - ▶ A dificuldade de se falar sobre isso é diferente para homens e para mulheres?
 - ▶ A dificuldade de se falar sobre isso é diferente para homens e para mulheres? Porquê? O que torna difícil para os homens falar sobre isso? O que torna isso difícil para as mulheres?
 - ▶ O que facilitaria para homens e mulheres falarem sobre isso?
 - ▶ Onde o “acto sexual” se inclui na definição de sexualidade? O termo desempenha um papel importante ou não muito significativo na definição de sexualidade?
 - ▶ Aponte algumas semelhanças na maneira como os homens e as mulheres vivenciam a sexualidade.
 - ▶ Aponte algumas diferenças. Por que vocês acham que essas diferenças existem?
 - ▶ O que vocês aprenderam com este exercício? Como vocês podem aplicar isso nas vossas vidas e relacionamentos?

Encerramento

A sexualidade é um componente importante da vida humana, e, embora o acto sexual para reprodução seja comum em praticamente todos os seres vivos, apenas os humanos atribuem valores, costumes e significados à sexualidade, que vai além da mera procriação. A sexualidade também inclui a forma como nos sentimos em relação a nosso corpo, como damos e recebemos prazer como expressamos sentimentos românticos, dentre outras coisas. Infelizmente, em muitas culturas, homens e mulheres recebem mensagens diferentes sobre a sexualidade. A sexualidade dos homens é vista como impulsiva e incontrolável enquanto a sexualidade da mulher é vista como passiva e controlável. Essas mensagens contrastantes costumam ter uma implicação negativa sobre a maneira como o homem e a mulher se relacionam um com o outro em relacionamentos íntimos e sexuais. Portanto, é importante que tanto homens como mulheres tenham oportunidades nas quais possam se sentir confortáveis em falar sobre sexualidade e desenvolver habilidades para se comunicar com seus parceiros sobre sexualidade.

Folha de Apoio 3: Definições e Questões para Discussão em Pequenos Grupos sobre Sexualidade

Sensualidade – Sensualidade é o modo como nosso corpo dá e recebe prazer.

- Quais são os sentidos que o nosso corpo usa para dar e receber prazer?
- Que tipos de actividades envolvem prazer?

Intimidade/relacionamentos – Intimidade é a parte da sexualidade que lida com os relacionamentos.

- O que é necessário para um relacionamento saudável?
- Onde aprendemos como amar e dar carinho a alguém?

Saúde sexual – Saúde sexual envolve nosso comportamento em relação à geração de filhos, ao gozo dos comportamentos sexuais e à manutenção de nossos órgãos sexuais e reprodutivos.

- Que questões relativas à saúde sexual os homens e as mulheres têm de enfrentar?

Sexualidade para controlar os outros – Infelizmente, muitas pessoas usam a sexualidade para violar alguém ou conseguir algo de alguém.

- Como as pessoas tentam usar o sexo para controlar outras pessoas?
- Como a mídia tenta usar o sexo para controlar os outros?

Folha de Recursos 5: Os Cinco Círculos da Sexualidade

Sensualidade

Como nossos corpos dão e recebem o prazer. Envolve todos os sentidos (toque, vista, cheiro, gosto, som). Explica nossa necessidade de ser tocado. Inclui nossa habilidade de fantasiar

Saúde Sexual

Nosso comportamento em relação a reprodução e nossos órgãos sexuais (por exemplo, ISTs, gravidez)

Intimidade/ Relacionamentos

Nossa habilidade de amar, confiar e cuidar uns dos outros

Identidade sexual

Inclui quatro elementos:

1. Sexo biológico: é baseado na condição física de ser macho ou fêmea
2. Identidade do gênero: como nos sentimos em relação a ser masculinos ou femininos
3. Papéis de gênero: expectativas sociais baseadas no sexo de cada um
4. Orientação Sexual: o sexo pelo qual somos atraídos sexualmente

Sexualidade para Controlar Outros

Usar o sexo para violar os direitos de uma outra pessoa ou conseguir alguma coisa do outro (por exemplo propagandas, violação)

Folha de Apoio 4: Definições dos Círculos da Sexualidade

Sensualidade – sensualidade é a forma como o nosso corpo dá e recebe prazer. É a parte do nosso corpo que lida com nossos cinco sentidos: tacto, visão, audição, olfacto e paladar. Todos os sentidos quando aproveitados podem ser sensuais. Peça aos participantes para dar exemplos de como uma pessoa pode gozar dos seus cinco sentidos de um modo sensual. O ciclo de resposta sexual também é parte da nossa sensualidade porque é o mecanismo que nos permite curtir o prazer sexual e responder a ele.

Nossa imagem corporal também é parte da nossa sensualidade. Se nos sentimos atraentes e orgulhosos do nosso corpo, isso influenciará muitos aspectos da nossa vida.

Nossa necessidade de sermos tocados e abraçados pelos outros de forma amorosa e carinhosa pode ser chamado de fome de pele. Geralmente, os adolescentes são menos tocados, ou abraçados pelos seus familiares do que as crianças. Portanto, muitos adolescentes satisfazem esse desejo de serem tocados através de contactos físicos íntimos com colegas. O ato sexual entre adolescentes pode ser resultado dessa necessidade que têm de serem tocados e abraçados, em vez de ser resultado do desejo sexual. A fantasia é parte da sexualidade. Nosso cérebro nos dá a capacidade de fantasiar sobre comportamentos e experiências sexuais, sem necessariamente ter de colocá-las em prática.

Intimidade/relacionamentos – A intimidade é a parte da sexualidade que lida com os relacionamentos. Nossa capacidade de amar, confiar, dar carinho se baseia nos nossos níveis de intimidade. Aprendemos sobre nossa intimidade a partir dos relacionamentos ao nosso redor, principalmente dos relacionamentos familiares.

Assumir riscos emocionais é parte da intimidade. Para que uma pessoa tenha intimidade verdadeira com outra, ela deve se abrir e compartilhar sentimentos e informações pessoais. Nós assumimos um risco ao fazermos isso, mas só assim a intimidade é possível.

Identidade sexual – Cada indivíduo tem a sua própria identidade sexual. Ela pode ser dividida em quatro elementos:

Sexo biológico se baseia na nossa condição física de sermos do sexo masculino ou feminino.

Identidade de género é a forma como nos sentimos sobre ser do sexo feminino ou masculino. A identidade de género começa a se formar por volta dos dois anos, quando um menino ou uma menina percebe que é diferente do sexo oposto. Se a pessoa se identifica com o sexo biológico oposto, ela costuma se considerar como sendo transexual. Nos casos mais extremos, uma pessoa transexual poderá passar por uma cirurgia para mudar seu sexo biológico (conhecida como cirurgia de “mudança de sexo”) para que seu sexo biológico possa corresponder a sua identidade de género.

Papéis de género são expectativas da sociedade em relação a nós que se baseiam em nosso sexo biológico. Peça ao grupo que pense sobre os comportamentos que esperamos dos homens e dos comportamentos que esperamos das mulheres. Essas expectativas são os papéis de género.

Orientação sexual é o elemento final da identidade sexual. A orientação sexual refere-se ao sexo biológico ao qual nos sentimos atraídos de modo romântico. Nossa orientação pode ser heterossexual (atração pelo sexo oposto), bissexual (atração por ambos os sexos), ou homossexual (atração pelo mesmo sexo). As pessoas costumam confundir orientação sexual com papéis de género. Por exemplo, se um homem é muito feminino ou uma mulher muito masculina, as pessoas já pensam que ele ou ela são homossexuais. Porém, eles estão, na verdade, expressando diferentes papéis de género. Seu comportamento feminino ou masculino não tem nada a ver com sua orientação sexual. Um homem gay pode ser muito feminino, muito masculino, ou nenhum dos dois. O mesmo se aplica a homens heterossexuais. Além disso, uma pessoa pode adoptar um comportamento que envolva uma pessoa do mesmo sexo e não se considerar homossexual. Por exemplo, homens encarcerados podem fazer sexo com outros homens, mas se considerarem heterossexuais.

Saúde sexual – A saúde sexual envolve o nosso comportamento em relação à procriação, ao gozo dos comportamentos sexuais e à manutenção dos nossos órgãos sexuais e reprodutivos. Questões como acto sexual, gravidez, doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) são parte da nossa saúde sexual. Peça ao grupo que identifique o maior número possível de aspectos relacionados à saúde sexual.

Após discutir os quatro círculos da sexualidade, desenhe um quinto círculo que esteja desconectado dos outros quatro. Este círculo é um aspecto negativo da sexualidade e pode impedir que um indivíduo tenha uma vida sexualmente saudável. Você pode dizer que este círculo pode obscurecer os outros quatro círculos da sexualidade. Abaixo temos a descrição:

Controlar outros sexualmente – Este elemento não é saudável. Infelizmente, muitas pessoas usam a sexualidade para violar alguém ou conseguir alguma coisa de alguém. O estupro é um exemplo claro do uso do sexo para controlar outra pessoa. O abuso sexual e a prostituição forçada são outros. Mesmo as propagandas costumam enviar mensagens de sexo para fazer com que as pessoas comprem produtos.

2.2 Corpo Erótico

Objectivo

1. Reflectir sobre como homens e mulheres experienciam o que é o desejo, a excitação e o orgasmo, e as diferentes mensagens que recebem sobre sexualidade e erotismo

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução:** Médio; **Recursos:** Alto

Tempo

60 minutos

Materiais

- Revistas velhas
- Tesouras
- Papel sulfite
- Cola

Notas para o facilitador

É importante que esta discussão seja levada de forma mais aberta e descontraída possível. Não há problema se os participantes rirem ou fizerem piadas sobre o assunto. As piadas são uma forma de se “defender” ou expressar ansiedade, principalmente quando estão diante de informações novas.

Passos

1. Distribua uma folha de papel para cada participante, algumas revistas e um tubo de cola para todo o grupo.
2. Explique que, inicialmente, cada pessoa deve fazer uma colagem utilizando as revistas e a cola sobre o que entende por corpo erótico masculino.
3. Dê 10 minutos para os participantes olharem as revistas e jornais e fazerem sua colagem.
4. Conforme forem terminando, solicite que façam o mesmo, só que pensando no “corpo erótico feminino”.
5. Dê mais 10 min para produzirem a segunda colagem.
6. Quando terminarem, peça que montem uma exposição com as colagens. Solicite que, quem quiser, fale das suas construções.
7. Use as questões abaixo para facilitar uma discussão:
 - ▶ Como o corpo erótico masculino foi representado nas colagens?
 - ▶ Como o corpo erótico feminino foi representado nas colagens?
 - ▶ Quais foram as similaridades entre as colagens do “corpo erótico feminino e masculino”?

- ▶ Quais são as diferenças entre as colagens do corpo erótico feminino e masculino? Como essas diferenças estão relacionadas a forma de homens e mulheres são educados?
- ▶ O que é desejo? Homens e mulheres sentem desejo? Existe diferença na maneira em como eles sentem desejo sexual? Todos os homens sentem desejo do mesmo jeito? Todas as mulheres sentem desejo do mesmo jeito?
- ▶ Como sabemos que um homem está excitado? E uma mulher?
- ▶ Como podemos saber que um homem está excitado? E uma mulher?
- ▶ Como os homens se excitam? O que excita aos homens sexualmente?
- ▶ Como as mulheres se excitam? O que excita as mulheres sexualmente?
- ▶ Como o desejo sexual pode influenciar decisões e comportamentos relacionados a prevenção do HIV/SIDA?
- ▶ Você aprendeu alguma coisa com este exercício? Como podemos aplicar o que foi aprendido em nossas vidas e relacionamentos?

Encerramento

Homens e mulheres têm desejo sexual e podem sentir excitação sexual. Esta excitação depende tanto de factores biológicos quanto sociais e psicológicos. Cada parte do corpo humano pode produzir prazer quando tocada, entretanto, para a maioria das pessoas algumas partes são mais sensíveis ao serem acariciadas do que outras. Existe uma grande variedade de pessoa para pessoa. Assim, apenas conversando ou experimentando que saberemos o que mais excita nosso parceiro.

2.3 Mensagens sobre Sexualidade

Objectivos

1. Reflectir sobre as diferentes mensagens que homens e mulheres recebem sobre sexo e sexualidade e como essas mensagens influenciam os valores e comportamentos pessoais.

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médio

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Cópias suficientes da Folha de Apoio 5: Ideias de Encenações para todos os participantes

Passos

1. Divida os participantes em quatro grupos pequenos. Explique que cada grupo será designado com uma instituição ou população diferente e que terão de considerar as mensagens sobre sexualidade que essa instituição ou população transmite tanto para homens quanto para mulheres.
2. Dê a cada grupo uma das instituições ou populações abaixo:
 - Grupo 1: Colegas/pares
 - Grupo 2: A mídia: musica, televisão, propagandas
 - Grupo 3: Pais e família
 - Grupo 4: Instituições religiosas
3. Peça aos grupos que criem uma encenação de 1-2 minutos que mostre como a população ou instituição a eles designada transmite mensagens sobre sexualidade. Distribua a folha de apoio 5 e peça aos participantes que procurem ajuda caso tenham alguma dificuldade em decidir o que fazer. Dê 10 minutos para os grupos se prepararem.
4. Ao final, peça a cada grupo que apresente sua cena. Depois de cada apresentação, peça aos outros que observem as mensagens que foram transmitidas no esquete e escreva-as no flipchart. Peça aos observadores que incluam outras mensagens que não tenham sido destacadas no esquete de cada grupo.
5. Depois de todas as encenações, facilite a discussão por meio das perguntas abaixo:

Perguntas para discussão

 - ▶ Como vocês se sentiram ao assistir essas encenações?

- ▶ Como as mensagens relacionadas a sexualidade se assemelham para homens e mulheres?
- ▶ Como as mensagens relacionadas a sexualidade se diferenciam para homens e mulheres?
- ▶ Como as mensagens relacionadas a sexualidade se diferenciam para jovens e adultos? Para gays e não gays? Para pessoas atraentes e não atraentes? Por que essas mensagens são diferentes?
- ▶ Que mensagens sobre sexualidade podem ser perigosas? Como?
- ▶ Que mensagens sobre sexo podem trazer benefícios? Como?
- ▶ Certas mensagens exercem maior influência do que outras? Quais?
- ▶ Como essas mensagens podem ter impacto sobre a transmissão do HIV?

Encerramento

Somos continuamente expostos a mensagens de sexualidade desde muito cedo em nossas vidas. Essas mensagens vêm de diversas fontes e seus conteúdos costumam ser diferentes dependendo de onde elas vêm. Geralmente a família e as instituições religiosas têm certas visões sobre a sexualidade que se diferenciam das dos nossos colegas e da mídia. As mensagens sobre sexualidade, independentemente da fonte, comunicam diferentes atitudes e expectativas de acordo com o público a que se dirige: mulheres ou homens, homossexuais ou heterossexuais. Normalmente essas mensagens, sendo proveniente dos pais, dos colegas, das instituições religiosas ou da mídia, comunicam normas de gênero tradicionais e estereótipos relacionados à sexualidade. É importante que vocês avaliem criticamente as mensagens às quais estão expostos para encontrarem informações que são, de fato, confiáveis.

Actividade Opcional

Peça que os pequenos grupos escrevam o nome de uma população/instituição na parte de cima da folha de flipchart. Divida o resto da folha ao meio com uma linha. Peça aos participantes que escrevam no lado esquerdo as mensagens que essa população/instituição transmite aos homens. Do lado direito, as mensagens que essa população/instituição transmite às mulheres. Se os participantes tiverem dificuldades em definir que tipo de mensagens são transmitidas, lembre-os dos quatro círculos da sexualidade e pergunte-lhes o que essas diferentes organizações dizem sobre os assuntos relacionados a cada círculo. Dê dez minutos para a realização dessa actividade.

Folha de Apoio 5: Ideias de Encenações

Grupo 1: Colegas

- Mostre um grupo de homens falando entre si sobre sexo.
- Mostre o tipo de conselho que um homem dá para outros sobre sexo.
- Mostre um grupo de homens pressionando alguém a fazer sexo ou zombando de alguém por causa da sua vida sexual.

Grupo 2: A mídia: musica, televisão, propagandas

- Crie um comercial que passe uma mensagem sobre sexo.
- Crie uma música que tenha uma mensagem sexual.
- Mostre uma cena de televisão que passe uma mensagem sobre sexo.
- Apresente uma programação de assuntos de televisão que serão transmitidos mais tarde, à noite, com breves cenas de diferentes programas com mensagens sexuais.
- Mostre uma conversa entre duas pessoas falando sobre sexo na televisão e na música.
- Faça um esquete em que a pessoa toma todas as decisões relacionadas ao sexo com base no que os personagens da televisão mostram e/ou as celebridades fariam.

Grupo 3: Pais e família

- Encene as diferentes mensagens sobre sexo que os pais transmitem para os seus filhos.
- Encene um pai/mãe que está com medo de falar com seus filhos sobre sexo.

Grupo 4: Instituições religiosas

- Encene um sermão sobre sexo proferido por um líder religioso.
- Encene uma discussão sobre sexo entre um líder religioso e um seguidor da sua religião.
- Encene uma entrevista de televisão com o líder de uma organização religiosa que acredite que as pessoas não devem fazer sexo antes do casamento.



2.4 Preocupações Comuns sobre Sexualidade

Objectivos

1. Discutir preocupações comuns que os homens têm em relação à sexualidade

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Médio; **Recursos:** Médios

Tempo

Parte 1: 45 minutos; Parte 2: 45 minutos

Materiais

- Parte 1: Cópias suficientes da Folha de Apoio 6: Perguntas e Respostas Comuns sobre Sexualidade para todos os participantes; três cartões do tipo índice, cada uma das três perguntas da folha de apoio dos participantes.
- Parte 2: saco pequeno ou balões, tiras de papel com perguntas sobre sexualidade (ver Notas para os facilitadores)

Notas para o facilitador

Esta actividade tem o propósito de ser informal e divertida. O facilitador deve criar um ambiente em que os participantes se sintam confortáveis para se expressar e fazer perguntas. Na Parte 2 da actividade, os participantes irão apresentar suas próprias perguntas sobre sexualidade. Por precaução, é bom que o facilitador prepare uma lista de 5 a 10 perguntas mais comuns sobre sexualidade e as escreva em tiras de papel.

Algumas questões possíveis:

- ▶ O que é masturbação? – É verdade que a masturbação pode fazer com que o pénis diminua ou que cresçam pelos na palma das mãos?
- ▶ Pode acontecer do homem urinar dentro da mulher durante o acto sexual?
- ▶ Do que o homem mais tem medo durante o acto sexual?
- ▶ Que tipo de problemas um homem pode ter durante o acto sexual?
- ▶ O que um homem pode fazer quando ele ejacula muito rápido?
- ▶ Por que, às vezes, durante o sono, o homem “goza”?
- ▶ Os homens precisam mais de sexo do que as mulheres? Porquê?
- ▶ O tamanho do pénis de facto importa? Porquê?
- ▶ Como um homem se sente quando alguém diz que seu pénis é pequeno? Como ele reage?
- ▶ Por que às vezes dizemos que o homem “pensa com a cabeça de baixo” ou “pensa com o pénis”? O homem pode controlar seu desejo sexual?
- ▶ O que você acha sobre sexo virtual ou pelo computador?

- ▶ Como se faz um exame preventivo de cancro nos testículos?
- ▶ Como se faz um exame preventivo de cancro no pénis?
- ▶ Como se faz um exame preventivo de cancro na próstata?

Passos

Parte 1 – 45 minutos

1. Divida os participantes em quatro grupos e dê para cada grupo uma das quatro perguntas presentes na folha de apoio.
2. Cada grupo deve imaginar-se a escrever para uma coluna de orientação sexual e pensar como responderiam a essa pergunta. Dê 5 a 10 minutos para cada grupo discutir e escrever uma resposta.
3. Peça a um voluntário de cada grupo para ler em voz alta a resposta. Depois de cada resposta, convide os participantes dos outros grupos a sugerirem outras respostas.
4. Distribua a folha de apoio 6 e reveja as respostas sugeridas.
5. Facilite uma discussão através das perguntas abaixo:
 - ▶ Como vocês se sentiram tentando responder algumas das perguntas?
 - ▶ Os homens costumam ter acesso a informações sobre sexualidade? De onde? E as mulheres?
 - ▶ Como a falta de acesso a informações correctas sobre sexualidade pode colocar alguém em risco de contrair o HIV?
 - ▶ O que vocês aprenderam com este exercício? Como vocês podem aplicar essas lições nas vossas vidas e relacionamentos?

Parte 2 – 45 minutos

1. Distribua cartões do tipo índice, em branco, para os participantes e peça-lhes que escrevam uma pergunta sobre sexualidade.
2. Recolha os cartões, embaralhe-os e depois passe para os pequenos grupos para que trabalhem com eles.
3. Peça a um voluntário de cada grupo para ler em voz alta a resposta. Depois de cada resposta, convide os participantes dos outros grupos a sugerirem outras respostas.
4. Distribua a folha de apoio 6 e reveja as respostas sugeridas.

Encerramento

É normal que os homens tenham dúvidas sobre sexualidade já que normalmente eles têm poucas oportunidades de discutir sobre isso. Também é comum que os homens se sintam desconfortáveis ao discutir esse assunto. Entretanto, é importante lembrar que é perfeitamente normal ter dúvidas ou preocupações em relação à sexualidade e que outros homens costumam ter as mesmas dúvidas e preocupações.

Folha de Apoio 6: Perguntas e Respostas Comuns sobre Sexualidade

Prezado Dr. Amor,


Tenho 30 anos. Recentemente, eu saí para beber e conheci uma mulher numa festa. Nós íamos fazer sexo, mas quando eu tentei colocar a camisinha, eu perdi a erecção. Tentei ficar excitado novamente, mas não funcionou. Será que eu perdi meu toque mágico?

Atenciosamente,
Perdi meu vigor

Possível resposta:

Prezado Perdi meu vigor,

A maioria dos homens passa por esse tipo de problema em algum momento. Isso pode ter acontecido por várias razões. É muito provável que o uso do álcool tenha contribuído para isso. O álcool é depressivo e causa interrupções no ciclo de resposta sexual, principalmente quando a pessoa bebe muito. O problema também pode ter sido por causa de ansiedade ou stresse ligado a esse encontro sexual. É improvável que isso seja decorrente de um problema físico. Às vezes, uma lesão ou a idade avançada pode causar problemas relacionados ao desejo sexual do homem e à circulação sanguínea, o que leva à "impotência" ou à não capacidade de alcançar uma erecção. Se este for o caso, existe tratamento médico para impotência. Porém, se você consegue ter erecções em outros momentos do dia ou enquanto está dormindo, daí você saberá que o problema não é físico. Se for este o caso, relaxe e seu vigor voltará antes do esperado. A propósito, fico feliz em saber que você usou preservativo, especialmente após ter bebido, que é quando as pessoas costumam esquecer.



Prezado Dr. Amor,

Tenho 25 anos. Gostaria de durar mais ao fazer sexo. Sempre fico superexcitado e tenho um orgasmo no primeiro minuto da relação. Como posso impedir essa cruel gozação?

Por favor, me ajude,
Homem Minuto

Possível resposta:

Prezado Homem Minuto,

Muitos homens compartilham do mesmo problema e costuma ser fácil lidar com isso. Há muitas razões possíveis para seu problema. Alguns homens ficam muito tensos em relação a um encontro sexual e isso leva à “ejaculação precoce”. Em outros momentos, isso é causado por uma rápida resposta condicionada ao estímulo sexual. Há várias coisas que você pode fazer para durar mais, se você desejar. Um bom começo é usar um preservativo para reduzir a sensibilidade. Outra coisa que você pode fazer é parar de estimular quando sentir que o orgasmo está se aproximando. Você também pode apertar a ponta do pênis e esperar que a sensação orgásmica seja interrompida. Se você relaxar e experimentar essas estratégias, é bem provável que sua vida sexual melhore muito.

Prezado Dr. Amor.

Sou uma mulher de 22 anos que tem vida sexual activa há três anos. Estou escrevendo porque nunca tive um orgasmo através de uma relação sexual. Há algo de errado comigo?

Atenciosamente,
Em busca do meu prazer

Possível resposta:

Prezada Em busca do meu prazer,

Muitas mulheres se preocupam com essa mesma questão. Há muitas razões que explicam a ausência do orgasmo. Algumas razões são físicas. O clítoris geralmente requer um estímulo para que a mulher chegue ao orgasmo. Durante o sexo vaginal com homens, o clítoris nem sempre recebe o estímulo adequado, fazendo com que o orgasmo se torne inatingível. Algumas mulheres já notaram que algumas posições sexuais resolvem isso. Outras percebem que a estimulação oral ou manual do clítoris ajuda a chegar a um orgasmo. Outra coisa que pode ajudar é limitar o uso de álcool. Em outros casos, o problema pode estar baseado em factores psicológicos. Algumas mulheres podem não se sentir atraídas por seu parceiro, ou estarem ressentidas com ele. Se a pessoa está nervosa, com medo, ou não confia no parceiro, ela não conseguirá atingir o prazer plenamente. Experiências sexuais traumáticas no passado também podem limitar o prazer. Em alguns casos, pode ser importante que a pessoa busque orientação profissional para tratar desses problemas de maneira adequada. Boa sorte na busca do seu prazer.

Prezado Dr. Amor:

Sou uma mulher de 32 anos e estou casada há cinco. Tenho dois filhos. Recentemente não tenho tido mais vontade de fazer sexo. Meu marido e eu costumávamos fazer sexo regularmente (pelo menos duas vezes por semana), mas ultimamente, eu não consigo “entrar no clima”. Ele está ficando muito frustrado comigo, mas eu não tenho a menor vontade! Estou com receio de acabar dizendo a ele que vá procurar alguém com quem fazer sexo – mas realmente não sei o que há de errado comigo. Isso é normal?


Atenciosamente,

Não tô a fim

Possível resposta:

Prezada Não tô a fim,

Muitas pessoas, de quando em quando, perdem seu apetite sexual. Para algumas, isso pode ser uma fase passageira que vai embora por si só, e para outras, pode ser uma condição que reflecte algum stresse em sua vida. Você deve pensar sobre quanto tempo você vem se sentindo assim. Se for há mais de seis meses, você deve procurar ajuda profissional para tratar do seu caso. Também pode ser que seu marido não a esteja satisfazendo plenamente – então, talvez, vocês dois precisem conversar sobre o que você está sentindo, sobre o que você gosta sexualmente e potencialmente experimentar coisas novas. Sente-se com ele a sós (com algumas velas na mesa) e fale sobre o que você sente, precisa e deseja. Talvez vocês dois possam resolver isso juntos, ou talvez não e você precisará procurar uma orientação profissional. Boa sorte!





2.5 Tempestade de Ideias do Prazer

Objectivos

1. Identificar formas de dar e receber prazer que não envolvam a relação a sexual

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

45 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores

Passos

1. Abra a sessão explicando que, quando as pessoas falam sobre prazer sexual, elas geralmente pensam imediatamente em sexo oral, vaginal ou anal. Embora tudo isso possa representar actividades que dão prazer, elas são apenas uma pequena parte das formas possíveis de dar e receber prazer sensual. Essa actividade explorará todas as outras maneiras à disposição dos indivíduos para dar e receber prazer, de um modo menos arriscado em termos de infecção e gravidez.
2. Divida os participantes em três equipas e dê a cada grupo várias folhas de flipchart e pincéis atómicos.
3. Explique que cada equipa terá de listar o maior número possível de formas de proporcionar prazer ao parceiro que NÃO envolvam sexo vaginal, oral ou anal. Lembre aos alunos da definição mais abrangente de sexualidade que envolve todos os cinco sentidos: tacto, olfacto, visão, audição e paladar. Estimule os participantes a serem o mais criativos possível. Qualquer forma de dar qualquer tipo de prazer a alguém conta. Dar morangos na boca conta! Refrescar uma pessoa com um ventilador conta!
4. Explique que as equipas estarão a competir entre si e que terão cinco minutos para escreverem a sua lista. A equipa com o maior número de actividades envolvendo prazer ganha.
5. Peça às equipas que colem na parede a sua lista e leiam em voz alta. Permita que os participantes das outras equipas façam perguntas para esclarecer qualquer dúvida.
6. Conte o total de actividades para cada equipa e anuncie o vencedor.
7. Informe ao grupo que outros prémios serão dados. Peça-lhes que façam indicações para as melhores respostas. As categorias de prémios podem incluir:
 - Actividade mais criativa
 - Actividade mais romântica
 - Actividade mais engraçada

- Actividade mais apropriada para se feita em lugares públicos
- Actividade menos apropriada para se feita em lugares públicos
- Actividade mais sensual

8. Conclua a sessão com as perguntas abaixo:

- ▶ Como foi participar desta actividade?
- ▶ Por que vocês acham que o prazer muitas vezes é associado apenas à relação sexual?
- ▶ É fácil falar sobre prazer? Se não é, a dificuldade em se falar de prazer difere para homens e para mulheres? Porquê? O que faz com seja difícil para homens falarem sobre isso? O que faz com seja difícil para mulheres falarem sobre isso?
- ▶ Os casais costumam falar sobre prazer? Se não, por que não?
- ▶ Como uma compreensão mais ampla das formas de dar e receber prazer pode ter um impacto positivo sobre a epidemia do HIV/SIDA?
- ▶ O que vocês aprenderam com este exercício? Como vocês podem aplicar essas lições nas vossas vidas e relacionamentos?

Encerramento

Podemos sentir muitos e diferentes tipos de prazer, sejam eles sensuais ou não. O prazer sensual em si não se limita apenas ao acto sexual (de penetração ou não) e, na verdade, o que dá prazer a alguém pode variar muito de pessoa para pessoa e pode incluir muitas coisas que nós nem imaginamos. Conversar com o parceiro sobre o que proporciona prazer a um e a outro, bem como o que não proporciona prazer, é uma parte importante da comunicação num relacionamento, embora possa não ser muito fácil. Às vezes, o acto sexual não é desejado ou possível e é importante ter em mente que há outras formas de dar e receber prazer.

2.6 Quero... Não Quero...Quero... Não Quero...

Objectivo

1. Discutir as várias razões pelas quais os indivíduos escolhem ter ou não relações sexuais e os desafios e estratégias relacionadas a negociação de abstinência ou sexo nos relacionamentos íntimos

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios.

Tempo

90 minutos

Materiais

- Cavalete flipchart
- Marcadores
- fita adesiva
- Folha de Recursos 6: Razões Pelas Quais Homens e Mulheres Querem Ter Relações Sexuais

Notas para o facilitador

Durante esta actividade, alguns homens podem ter que representar papéis femininos. Isto nem sempre é fácil para os homens e deverá ser apresentado como opcional (um procedimento alternativo pode ser envolvê-los num debate, em vez da representação de papéis, baseado nas situações presentes). No caso da representação de papéis, é provável que haja risadas durante o exercício. É importante entender que algumas dessas risadas podem ser causadas por algum embaraço ou desconforto ao representar papéis femininos ou por assistir algum homem representando o papel de uma mulher. O facilitador deve ser flexível com este tipo de resposta e, no momento apropriado, pode lembrar aos participantes das discussões anteriores sobre género e estimulá-los a reflectir sobre os motivos de sua reacção a representação de um papel tradicional de mulher.

Se o facilitador sentir que é mais relevante, esta actividade pode ser adaptada de forma a que haja um grupo que represente a negociação do preservativo numa relação sexual (como forma de prevenir ISTs e HIV e/ou como forma de evitar uma gravidez). Ou se houver tempo, após negociação se vai haver sexo, pode ser feita uma representação de papéis sobre outras questões, incluindo o uso de preservativo, número de crianças ou como gastar a verba da casa

Passos

1. Divida os participantes em quatro grupos, dois grupos representando homens (H1 e H2) e dois grupos representando mulheres (M1 e M2).

Grupo	Temas a discutir
H1	As razões por que os homens querem ter sexo num relacionamento
H2	As razões por que os homens não querem ter sexo num relacionamento
M1	As razões por que as mulheres querem ter sexo num relacionamento
M2	As razões por que as mulheres não querem ter sexo num relacionamento

2. Explique a cada grupo que voluntários irão representar a negociação de abstinência ou sexo, de acordo com as situações do quadro acima (H1, H2, M1, M2). Dê 10 minutos para que o grupo discuta e prepare argumentos para a negociação.
3. Primeira negociação:
H1 (**homens que querem** usar) negocia com M2 (**mulheres que não querem** usar). Peça para os dois grupos negociarem ter relação sexual, imaginando uma situação em que o homem quer ter sexo e a mulher não.
4. Segunda negociação:
H2 (**homens que não querem** usar) negocia com M1 (**mulheres que querem** usar). A representação da negociação pode ser desenvolvida da mesma forma que a primeira. Em seguida, pergunte o que sentiram e o que aprenderam com o exercício.
5. Em ambos os casos, o facilitador deve escrever em um flip chart os argumentos mais importantes, tanto a favor quanto contra.
6. Abra uma discussão com as questões abaixo:
 - ▶ As representações têm a ver com a realidade?
 - ▶ De que maneira esta forma de negociação acontece na vida real?
 - ▶ Que estratégias de comunicação positiva foram usadas?
 - ▶ Que estratégias de comunicação negativa foram usadas?
 - ▶ Que outras estratégias de comunicação podiam ter sido usadas?
 - ▶ O que torna mais fácil negociar abstinência com o parceiro? O que torna mais difícil?
 - ▶ O que acontece se a negociação se "dá no calor do momento", ou seja, imediatamente antes? Isto torna mais fácil ou mais difícil?
 - ▶ Por que razões uma mulher deveria querer ter relação sexual? E para não querer? (veja Folha de Recursos 6: Razões Pelas Quais Homens e Mulheres Querem Ter Relações Sexuais)
 - ▶ Por que razões um homem deveria querer ter relação sexual? E para não querer? (veja Folha de Recursos 6: Razões Pelas Quais Homens e Mulheres Querem Ter Relações Sexuais)
 - ▶ Como um homem reage se uma mulher procura por sexo num relacionamento
 - ▶ Um homem pode sempre que quiser dizer não ao sexo? Porquê?
 - ▶ Uma mulher pode sempre que quiser dizer não ao sexo? Porquê?
 - ▶ É justo pressionar alguém para ter relações sexuais? Porquê?

- ▶ Como homens e mulheres podem pressionar seus parceiros para ter relações sexuais?
- ▶ Como esta pressão pode influenciar a capacidade de alguém ser abstinente ou praticar sexo seguro? Como isto influencia a prevenção de HIV?
- ▶ Alguns direitos relacionados a decisão de ter ou não relações sexuais são menos respeitados em termos de gênero, idade ou classe? Porquê?
- ▶ Se um casal decide ter relações sexuais, o que deveria ser conversado antes da primeira relação?
- ▶ O que você aprendeu com este exercício?

Encerramento

As pessoas tomam decisões sobre a actividade sexual ao longo das suas vidas. Muitos factores vão ao encontro de decisões que levam a abstinência ou a ter relações sexuais. No caso das mulheres, o medo de perder seu parceiro, expectativas sociais ou baixa auto-estima podem levá-las a aceitar ter relações sexuais. Entre os homens, a decisão de ter sexo pode ser influenciada pelos seus pares ou pela pressão social para provarem a sua masculinidade. Além disso, estilos de comunicação, emoções, auto-estima e relações de poder desiguais, tudo isto contribui para a forma como parceiros negociam se vão ter relações sexuais ou não. É importante estar consciente de como estes diferentes factores influenciam nossos desejos e decisões, assim como dos nossos parceiros. Também é importante lembrar que negociar não quer dizer ganhar a todo custo sem buscar a melhor situação para ambas as partes e, sim, dizer onde ambas as partes ganham. Todos os indivíduos têm direito de tomar as suas próprias decisões sobre o sexo e decidir quando e se querem tornar-se sexualmente activos com seus parceiros. Sob nenhuma circunstância esses direitos podem ser negados a um indivíduo. É importante notar que a discussão sobre ter ou não sexo é importante, bem como é importante discutir o uso do preservativo como forma de planeamento familiar ou prevenção de ISTs e HIV.

Actividades Opcionais

Passo opcional: pode ser útil elaborar árvores de “Problemas” e “Soluções” para ajudar os participantes a entenderem as causas e os resultados tanto da boa, bem como da má comunicação sobre questões de sexualidade. Divida os participantes em dois grupos, Cada grupo receberá a tarefa de desenhar uma árvore. O grupo 1 fará a “árvore de problemas” e o grupo dois fará a “árvore de soluções”. Passe para os grupos as instruções abaixo:

Grupo 1: O grupo da “árvore de problemas” deverá desenhar um tronco no meio de uma folha de flipchart. Peça ao grupo para pensar nas diferentes causas da má comunicação sobre sexualidade. Na árvore de problemas, cada causa deve ser representada como uma das raízes da árvore. Depois de mencionar cada causa, o grupo deve pensar sobre outros factores que podem contribuir para a causa inicial. Por exemplo, se uma das causas é “vergonha”, o grupo deve então pensar o que causa a vergonha. Uma das causas pode ser “normas sociais” – isso poderia então ser representado como uma sub-raiz da causa original. A árvore de problemas também deverá considerar os resultados da má comunicação. Na figura da árvore de problemas, os resultados deverão ser representados como os galhos da árvore. Da mesma forma como fez com as causas, o grupo deve identificar os resultados primários e secundários da má comunicação.

Grupo 2: O mesmo processo será usado para a árvore de soluções. O grupo 2 deverá desenhar um tronco no meio da folha. Peça ao grupo para pensar sobre as causas da comunicação saudável sobre sexualidade. Na árvore de soluções, cada causa deve ser representada como uma raiz da árvore. Depois de mencionar cada causa, o grupo deve pensar sobre outros factores que podem contribuir para a causa inicial. Por exemplo, se uma das causas é “sentimento de vulnerabilidade”, o grupo pode pensar sobre o que causa isso. Uma das causas pode ser “educação” ou “ocorrência de uma DST no passado” – essas causas podem ser então representadas como sub-raízes da causa original. A árvore de soluções também deve voltar-se para os resultados da comunicação saudável. Na sua figura, os resultados devem ser representados como os galhos da árvore. Como fez com as causas, o grupo deve pensar e identificar os resultados primários e secundários da comunicação saudável.

Folha de Recursos 6:

Razões Pelas Quais Homens e Mulheres Querem Ter Relações Sexuais¹⁸

Razões Pelas Quais Homens e Mulheres Querem Ter Relações Sexuais

- Para parar a pressão de amigos/ parceiro
- Para expressar amor num relacionamento
- Para evitar solidão
- Para provar sua masculinidade/ feminilidade
- Para ganhar amor ou se sentir amado
- Para ter prazer
- Porque acredita que é o que as outras pessoas fazem para envolver o parceiro
- Não sabe como dizer “não”
- Para engravidar ou tornar-se pai ou mãe
- Para satisfazer curiosidade
- Por não ter nada melhor para fazer
- Em troca de dinheiro ou presentes
- Mensagens na mídia que fazem parecer mais glamorosa
- Pensa que pode curá-los do HIV/SIDA

Razões Pelas Quais Homens e Mulheres Não Querem Ter Relações Sexuais

- Para seguir crenças religiosas ou pessoais/ valores familiares
- Evitar gravidez não planeada
- Evitar infecções por ISTs ou HIV
- Evitar prejudicar a sua reputação
- Para não sentir-se culpado
- Medo de se magoar
- Para esperar o parceiro certo
- Por não estar pronto
- Para esperar pelo casamento

¹⁸ CEDPA. 1988. Choose a future: issues and options for adolescent boys. Washington, D.C.



2.7 Direitos e Responsabilidades Sexuais

Objectivos

1. Discutir os direitos e as responsabilidades sexuais e como eles são importantes para que se evite o abuso e a coerção sexual, a gravidez indesejada e a infecção pelo HIV ou DSTs

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

90 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Tiras de papel ou cartões

Passos

1. Faça uma brainstorm (tempestade de ideias) com os participantes sobre direitos e responsabilidades. Comece com a seguinte sugestão: “Indique alguns exemplos de direitos básicos que temos como indivíduos.” Alguns deles podem ser o direito à livre expressão, a praticar sua religião, o direito de viver onde a pessoa quiser, etc. Depois pergunte: “Quais são alguns exemplos de responsabilidades básicas que temos como indivíduos?” Algumas responsabilidades podem incluir o respeito à propriedade alheia, não roubar, ou responsabilidade de sustentar sua família, de obedecer às leis, etc.
2. Escreva o cabeçalho “Meus direitos sexuais” numa folha do flipchart. Peça aos participantes que listem seus direitos sexuais e escrevam as suas respostas no papel. Lembre-os de incluir os seguintes direitos:
 - Direito ao prazer sexual
 - Direito de se proteger contra o risco de doenças
 - Direito de evitar gravidez não desejada/planeada
 - Direito de não fazer sexo, se você não quiser
 - Direito de expressar a sua orientação sexual
 - Direito de obter informação sobre sexualidade e saúde sexual
3. Noutra folha do flipchart, escreva o título “Minhas responsabilidades sexuais.” Peça aos participantes que listem suas responsabilidades sexuais e escrevam as respostas no papel. Lembre-os de incluir as seguintes responsabilidades sexuais:
 - Respeito ao direito da pessoa de dizer não
 - Informar ao parceiro que você foi infectado por uma DST
 - Cuidar dos filhos que tiver
4. Peça a cada participante que escolha o item na lista “Meus Direitos Sexuais” que ele/ela considera mais importante. Peça que levantem a mão à medida que você lê o item que eles

consideram o mais importante. Peça que alguns voluntários compartilhem a razão de terem escolhido aquele item.

5. Siga o mesmo procedimento para a lista de “Minhas responsabilidades sexuais”.
6. Divida os participantes em dois grupos. O primeiro grupo deve criar uma encenação em que os direitos sexuais de uma mulher não são respeitados. O segundo grupo deve criar uma encenação na qual os direitos sexuais de um homem não são respeitados. Dê 15 minutos para a elaboração das encenações
7. Convide os grupos a apresentar o seu trabalho.
8. Peça ao mesmo grupo que crie uma encenação na qual os direitos sexuais de um homem/ uma mulher sejam respeitados. Lembre o grupo da discussão sobre responsabilidades sexuais e que a encenação que vão preparar deve mostrar o respeito aos direitos sexuais de uma forma que esteja inserido nas responsabilidades sexuais. Dê 15 minutos para a preparação das encenações.
9. Convide os grupos para apresentar as encenações.
10. Encerre a sessão com a discussão das perguntas abaixo:
 - ▶ As encenações foram realistas?
 - ▶ Nas vossas comunidades, é mais comum que os direitos das mulheres sejam respeitados ou desrespeitados? O que vocês pensam sobre isso?
 - ▶ Nas vossas comunidades, é mais comum que os direitos dos homens sejam respeitados ou desrespeitados? O que vocês pensam sobre isso?
 - ▶ Qual é a relação entre direitos sexuais e responsabilidades sexuais?
 - ▶ Como o direito de uma pessoa de expressar a sua orientação sexual pode ser violado?
 - ▶ Como o direito de uma pessoa, de receber informações sobre sexualidade e saúde sexual pode violado?
 - ▶ Como a violação dos direitos sexuais de uma pessoa a deixa mais vulnerável ao HIV/ SIDA?
 - ▶ Como uma pessoa que negligencia suas responsabilidades sexuais pode estar em maior risco de contrair HIV/SIDA?
 - ▶ O que vocês aprenderam com este exercício? Como vocês podem aplicar essas lições ao seu relacionamento?

Encerramento

O respeito aos direitos sexuais é parte essencial do respeito aos direitos humanos de um modo geral. Embora não sejamos obrigados a concordar ou a aprovar as escolhas de outras pessoas, temos de respeitar o direito de todos a escolher e a expressar a sua sexualidade. Quando os direitos sexuais não são respeitados, tanto homens como mulheres ficam mais vulneráveis a DSTs e ao HIV/SIDA. Portanto, o respeito aos direitos sexuais bem como a outros direitos, faz com que a sociedade seja mais segura para todos.

2.8 Orientação sexual

Objectivos

1. Discutir a homossexualidade e o conceito de orientação sexual

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução:** Médio; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Cópias suficientes da Folha de Apoio 7: Questões sobre Homossexualidade e Orientação sexual para todos os participantes
- Folha de Recurso 7: Diagrama da Linha Gradativa da Sexualidade

Notas para o facilitador

Falar sobre orientação sexual pode ser difícil por ser um assunto muito delicado e é importante que o facilitador se sinta confortável com o tópico e o aceite bem. Talvez seja útil, inicialmente, identificar mitos e mal-entendidos mais comuns sobre orientação sexual que possam ser integrados e abordados durante a discussão. Antes da sessão, o facilitador deve também pesquisar as informações sobre as leis e movimentos locais que promovam os direitos dos indivíduos e casais gays e recursos como organizações locais ou sites na internet sobre orientação sexual e direitos sexuais que possam ser apresentadas aos participantes.

Passos

Parte 1 – 40 minutos

1. Inicie uma discussão pedindo ao grupo que defina orientação sexual. Apresente as definições abaixo, após a discussão:

Orientação sexual é a atracção romântica ou erótica (preferência) :

- Membros do sexo oposto (heterossexualidade)
- Membros do próprio sexo (homossexualidade)
- Membros de ambos os sexos (bissexualidade)

Explique que os homens sexuais são chamados de “gays” e as mulheres homossexuais são chamadas de “lésbicas”.

2. É importante reconhecer que alguns participantes podem ter um conceito já formado sobre esse tema de orientação sexual. Diga aos participantes que você respeita o direito individual de cada um de emitir sua opinião. Contudo, é importante discutir orientação sexual porque, até certo ponto, é uma questão de direitos humanos e um aspecto importante da sexualidade de cada indivíduo. Se alguém quiser fazer perguntas neste momento, deixe-os à vontade para fazê-las.

3. Escreva "Orientação Sexual" na parte de cima da folha do flipchart e desenhe uma linha logo abaixo da frase. Em um lado escreva "Homossexual" e do outro "Heterossexual". No meio da linha escreva "Bissexual". (Ver Folha de Recurso 7 – Diagrama da Linha Gradativa da Sexualidade)
4. Use esse diagrama para explicar que a orientação sexual pode ser vista como uma linha contínua gradativa, da homossexualidade para a heterossexualidade e que a orientação sexual da maioria dos indivíduos se insere em algum ponto desta linha gradativa. Embora os indivíduos digam que não têm controlo para mudar a sua orientação sexual, esta pode mudar durante o curso de vida da pessoa. Portanto, a orientação sexual pode mover-se nessa linha contínua à medida que o tempo passa. A maioria das pessoas, contudo, não muda muito.
5. Explique que a orientação sexual da pessoa muitas vezes se confunde com outros aspectos da sua sexualidade. As pessoas costumam confundir orientação sexual com papéis de género. Para demonstrar isso, desenhe uma segunda linha abaixo da primeira e chame-a de "Papéis de Género". De um lado escreva "Masculino" e do outro "Feminino." Explique que os papéis de género são expectativas sociais de como os homens e as mulheres devem agir. É comum que quando um homem age de uma forma feminina ele seja visto como homossexual, mas isso pode não ser verdade porque os papéis de género são diferentes da orientação sexual. Explique que os papéis de género de uma pessoa também podem se mover nesse continuum com o tempo ou podem se basear em situações individuais.
6. Outra distinção a ser feita é que o comportamento sexual da pessoa nem sempre indica a sua orientação sexual. Para demonstrar isso, desenhe uma terceira linha abaixo das outras duas e chame-a de "Comportamento Sexual". De um lado escreva "Sexo com homens" e do outro "Sexo com mulheres".
7. Explique que nem todos os indivíduos que tenham feito sexo com um ou mais membros do mesmo sexo se definem como homossexuais ou são considerados homossexuais pela sociedade. Por exemplo, alguns adolescentes do sexo masculino experimentam sexo com outros meninos (por exemplo, masturbação em grupo) e alguns homens fazem sexo com outros homens em contextos isolados, como em penitenciárias, e não se consideram homossexuais, nem são assim considerados pelos outros. Além disso, pessoas que fazem sexo com membros do mesmo sexo podem não desejar fazer sexo apenas com essas pessoas do mesmo sexo. Na verdade, algumas pessoas casadas se envolvem em actividades sexuais com pessoas do mesmo sexo fora do casamento e ainda assim se consideram heterossexuais. As pessoas que fazem sexo, tanto com homens quanto com mulheres podem se considerar bissexuais, homossexuais ou heterossexuais.
8. Explique que outra distinção é o sexo biológico da pessoa. A maioria das crianças nasce macho ou fêmea. Mas algumas pessoas nascem com uma genitália parcial ou inteira de ambos os sexos, ou com genitália subdesenvolvida, ou com combinações hormonais incomuns. Essas pessoas são chamadas de "intersexo", o que desafia a hipótese de que há apenas dois sexos biológicos. Desenhe uma nova linha e chame-a de "Sexo Biológico". Numa ponta da linha escreva "macho", no outro extremo "fêmea" e no meio "intersexo". Explique também que as pessoas podem usar injeções hormonais ou fazerem cirurgias para mudar seu sexo biológico. Portanto, a pessoa poderia ir de um extremo para outro da linha contínua durante a sua vida.

9. Explique que a identidade de gênero nem sempre é igual ao sexo biológico. Isso foi discutido durante a aula sobre os círculos da sexualidade. Quando a pessoa sente que a sua personalidade, o seu ser interior é diferente de seu sexo biológico, dizemos que a pessoa é “transexual.” Uma pessoa transexual decide se vestir como as pessoas do sexo oposto, ou decide fazer uma cirurgia para mudar seu sexo biológico (chamada de cirurgia para mudança de sexo), ou pode simplesmente não fazer nada. Faça então uma última linha chamada “Identidade de Gênero” com uma ponta “macho” e outra “fêmea”. “Transexual” ficaria no meio da linha.

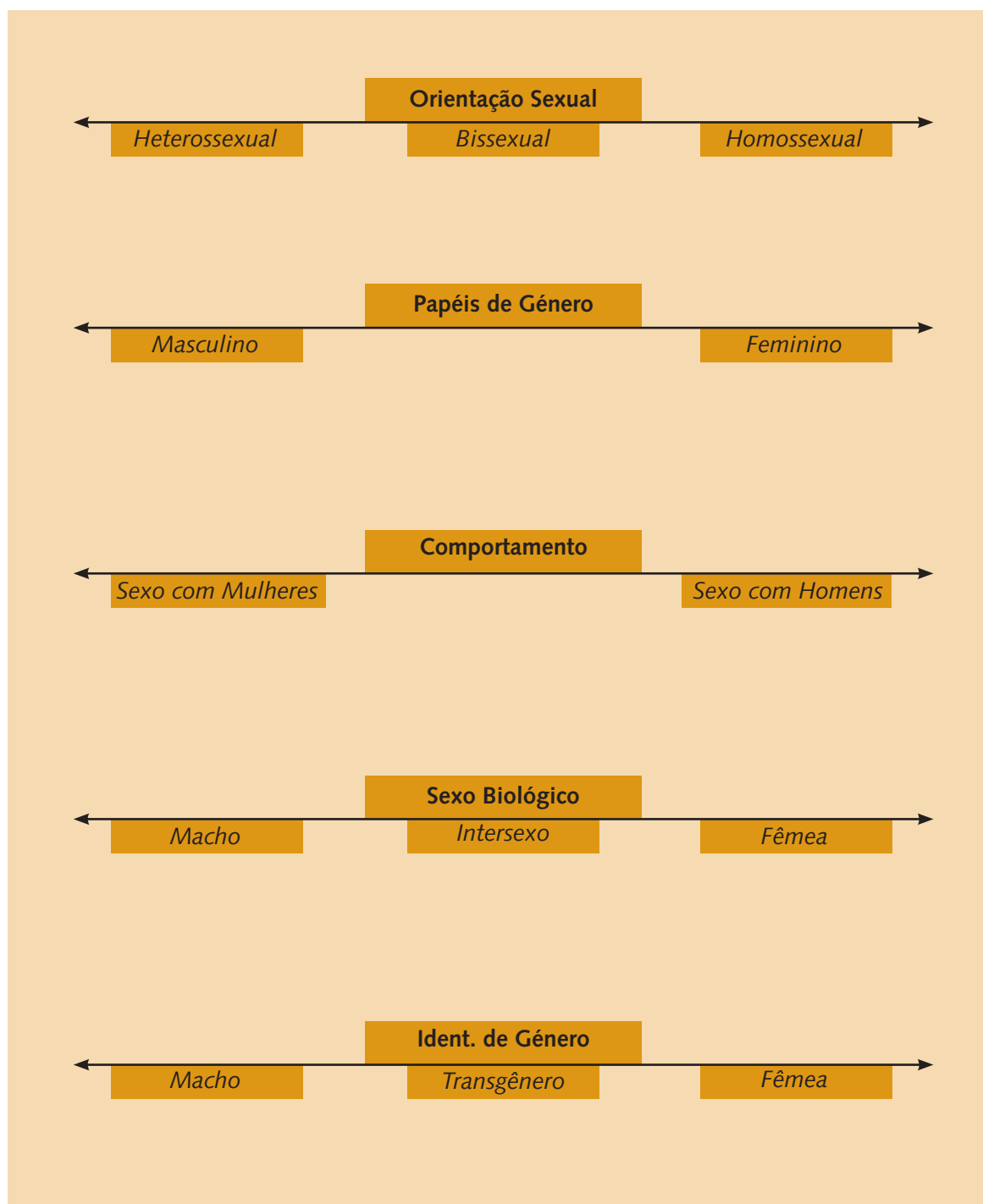
Parte 2 –20 minutos

1. Explique que agora que tivemos uma introdução básica sobre as questões relativas a orientação sexual, abriremos a sessão para perguntas dos participantes. Peça ao grupo que escreva perguntas que eles têm sobre orientação sexual.
2. Recolha as perguntas, leia cada uma e você pode respondê-las sozinho ou pedir que o grupo as responda. A folha de apoio dos participantes possui uma lista de perguntas que você pode fazer, caso o grupo não tenha nenhuma. As respostas sugeridas também estão incluídas. Distribua a folha de apoio aos participantes ao final da sessão para servir como referência.

Encerramento

Todos têm uma orientação sexual – ou seja, uma pessoa se atrai românticamente e sexualmente por homens, mulheres ou ambos. Embora não saibamos exactamente o que determina a orientação sexual da pessoa, sabemos que ela é formada no início da vida, não é escolhida pela pessoa e não pode ser mudada, embora devido a tabus sociais e homofobias, ela possa ser velada. Esses tabus sociais e a homofobia pode colocar gays e lésbicas em risco de violência, discriminação depressão, comportamentos autodestrutivos como o abuso de álcool e drogas e suicídio. Além disso, o preconceito e o medo podem dificultar o acesso de gays e lésbicas a serviços e informações sobre saúde sexual, colocando-os ainda sob um risco maior de contrair o HIV/SIDA. É importante se trabalhar para acabar com esses mitos e promover o respeito ao direito de homens e mulheres expressarem sua orientação sexual sem discriminação.

Folha de Recursos 7: Diagrama da Linha Gradativa da Sexualidade



Folha de Apoio 7:

Questões sobre Homossexualidade e Orientação Sexual

O que leva uma pessoa a ter determinada orientação sexual?

Os cientistas ainda não entendem muito bem como determinada orientação sexual se desenvolve. Diversas teorias propõem fontes diferentes para a orientação sexual, dentre elas estão factores hormonais congénitos e genéticos e experiências de vida durante a infância. Contudo, muitos cientistas acreditam que a orientação sexual, na maioria das pessoas, é formada ainda muito jovem, através de interações complexas entre factores sociais, psicológicos e biológicos.

A orientação sexual é uma escolha?

Não. Seres humanos não podem escolher entre ser homossexual ou heterossexual. A orientação sexual geralmente surge no início da adolescência, sem nenhuma experiência sexual anterior. Embora possamos optar por agir de acordo com nossos sentimentos, psicólogos não consideram a orientação sexual como sendo uma escolha consciente que possa ser mudada voluntariamente. Assim, embora homossexuais e bissexuais tenham a chance de viverem abertamente, muitos preferem “viver no armário” ou esconder seus reais sentimentos.

A homossexualidade é uma doença mental ou um problema emocional?

Não. Psicólogos, psiquiatras e outros profissionais da saúde mental concordam que a homossexualidade não é doença, distúrbio mental ou problema emocional. Pesquisas científicas demonstram que indivíduos que têm relações sexuais com pessoas do mesmo sexo podem ser tão emocionalmente saudáveis quanto aqueles que fazem sexo exclusivamente com pessoas do sexo oposto.

Lésbicas, gays e bissexuais podem ser bons pais?

Sim. Estudos que comparam grupos de crianças criadas por pais homo ou heterossexuais não identificaram nenhuma diferença entre eles em quatro áreas críticas: inteligência, ajuste psicológico e social e popularidade com amigos. É importante destacar que filhos de pais homossexuais não têm maior tendência ao homossexualismo do que filhos de pais heterossexuais.

Homens gays maltratam crianças?

Não há evidência alguma que indique que homossexuais tenham uma maior probabilidade de molestar crianças.

Por que precisamos falar sobre este assunto?

Educar todas as pessoas sobre orientação sexual e homossexualidade pode diminuir os preconceitos contra gays. Informações correctas sobre homossexualidade são importantes para os jovens que estão descobrindo e procurando entender sua sexualidade – quer seja homo, bi ou heterossexual. Temer que o número de gays aumente devido ao acesso a essas informações não procede – ter informações sobre homossexualidade não faz um indivíduo heterossexual ou gay.



3. Homens e Saúde

3.1 Cuidando de Si Próprio: Homens, Género e Saúde¹⁹

Objectivos

1. Promover maior consciência sobre a relação entre a criação dos homens e os riscos de saúde aos quais estão submetidos

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Médio; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Tiras de papel ou cartões
- Flipchart
- Marcadores
- Folha de Recursos 8: [Questões de Saúde e de Género](#) e Folha de Recursos 9: [Respostas para as Questões de Saúde e de Género](#)

Notas para o facilitador

As estatísticas globais relacionadas a homens e a vários dados sobre saúde são apresentadas na Folha de recursos. O facilitador pode incrementar essas estatísticas com dados locais e/ou nacionais que podem ajudar os participantes a melhor contextualizar os riscos de saúde a que os homens da sua própria comunidade podem estar expostos.

Passos

1. Antes do início da aula/sessão, escreva as perguntas presentes na Folha de recursos em tiras de papel ou cartões. Para grupos que tenham dificuldades de leitura, o facilitador pode lê-las em voz alta em vez de distribuí-las para os participantes.
2. Divida os participantes em dois ou três grupos pequenos e distribua as perguntas entre os grupos.
3. Explique a cada grupo que há três possíveis respostas para cada questão: homem, mulher, ambos. Peça-lhes para discutir cada questão recebida e tentar dar respostas para elas em grupo.
4. Separe 20 minutos para os grupos discutirem as questões.
5. Escreva as questões no flipchart e leia cada uma em voz alta; pergunte aos grupos qual foi a resposta dada por eles e marque as respostas com um "X" no flipchart.
6. Explore as respostas do grupo, pedindo que eles expliquem suas respostas.

¹⁹Wilson, P and Johnson, J. 1995. Fatherhood development: a curriculum for young fathers. Philadelphia: Public/Private Ventures.

7. Depois da apresentação de todas as respostas pelos grupos, explique que a resposta correcta para todas as perguntas é “homem”. Repasse cada questão individualmente, apresentando alguns dados estatísticos presentes na Folha de Recursos 9 e usando as perguntas abaixo para facilitar a discussão:

- ▶ Vocês sabiam que os homens correm mais risco de ter esse problema de saúde?
- ▶ Por que vocês acham que isso é verdade?
- ▶ É possível que os homens evitem esse tipo de problema de saúde? Como? (Nota: o facilitador deve encorajar os participantes a reflectirem sobre os comportamentos e estilos de vida associados ao problema de saúde e como podem ser evitados ou modificados).

Nota: embora as respostas para as perguntas sejam normalmente “homens”, em alguns contextos, também pode ser “mulheres” ou “ambos”. Se for este o caso, o facilitador deverá concentrar a discussão no fato de que a maioria das questões teve a resposta “homens”.

8. Após discutir cada pergunta individualmente, use as perguntas abaixo para fechar esta sessão.

- ▶ Vocês observam padrões entre os homens da vossa comunidade?
- ▶ Que outros problemas de saúde podem ser de maior risco para homens do que para mulheres, em sua opinião?
- ▶ Em que faixa etária os homens têm maior risco de ter esse tipo de problema?
- ▶ Por que os homens estão expostos a esse tipo de risco? Qual é a relação entre esses riscos e a forma como os homens são socializados?
- ▶ O que vocês podem fazer para reduzir esse risco nas vossas vidas? E na vida de outras pessoas?

Encerramento

A maioria das causas de morte entre homens está associada a um estilo de vida autodestrutivo de muitos deles. Ao redor do mundo, os homens são pressionados a agir de certas maneiras específicas. Por exemplo, os homens costumam assumir mais riscos, têm mais parceiras, são mais agressivos e violentos nas suas interações com outras pessoas – tudo isso coloca-os a si próprios e às suas parceiras em maior risco. Você pode ter sido criado para não depender de ninguém, não se preocupar com sua saúde e/ou não buscar ajuda quando se sentir stressado ou sob pressão. Entretanto, ser capaz de falar sobre seus problemas e buscar apoio é uma forma de se proteger contra vários problemas de saúde – como o abuso de substâncias, comportamentos sexuais arriscados e envolvimento com violência. Por meio de reflexões críticas dessas normas, é possível aprender que saúde não é uma questão meramente feminina, mas também uma preocupação para os homens e aprender como melhor cuidar da sua saúde.

Folha de Recursos 8: Questões de Saúde e de Género

Responda a cada uma das perguntas abaixo com: “Homens”, “Mulheres”, ou “Ambos”.

- 1) Quem tem uma expectativa de vida mais curta?
 - 2) Quem tem maior probabilidade de morrer por homicídio?
 - 3) Quem tem maior probabilidade de morrer em acidentes de trânsito?
 - 4) Quem tem maior probabilidade de morrer por suicídio?
 - 5) Quem tem maior probabilidade de consumir álcool e ficar bêbado?
 - 6) Quem tem maior probabilidade de morrer de overdose (uso excessivo de substâncias)?
 - 7) Quem tem maior probabilidade de ter doenças sexualmente transmissíveis (DSTs)?
 - 8) Quem tem maior probabilidade de ter mais parceiros sexuais e de fazer mais sexo sem protecção?
 - 9) Quem tem menos probabilidade de procurar ajuda dos serviços de saúde?
- * Em casos de ambiente rurais, em que algumas perguntas podem não ser relevantes, o facilitador pode substituí-las por outras que se apliquem melhor ao contexto e buscar as respostas correctas para elas.

Folha de Recursos 9: Folha de Respostas sobre Saúde e Gênero

Quem tem uma expectativa de vida mais curta?

- Em todo o mundo, a expectativa de vida para homens é de 65 anos e para mulheres é de 69.²⁰

Quem tem maior probabilidade de morrer por homicídio?

- Em todo o mundo, aproximadamente 8 de cada 100 mortes entre homens de todas as idades se devem ao homicídio. Entre as mulheres, 2 de cada 100 mortes se devem ao homicídio.²¹

Quem tem maior probabilidade de morrer em acidentes de trânsito?

- Em todo o mundo, 28 em cada 100.000 homens e 11 em cada 100.000 mulheres morrem de acidentes de trânsito. Em outras palavras, quase três vezes mais homens que mulheres morrem de lesões causadas por acidentes de trânsito.²²

Quem tem maior probabilidade de morrer por suicídio?

- Em todo o mundo homens cometem suicídio 3,6 vezes mais que as mulheres.²³

Quem tem maior probabilidade de consumir álcool e ficar bêbado com mais frequência?

- Em todo o mundo, as porcentagens de homens que ficam bêbados são maiores que de mulheres.²⁴

Quem tem maior probabilidade de morrer de overdose (uso excessivo de substâncias)?

- Em todo o mundo, entre homens jovens de 15-29 anos, os homens têm mais probabilidade do que as mulheres de morrer por disfunções causadas pelo uso do álcool.²⁵

Quem tem maior probabilidade de ter doenças sexualmente transmissíveis (DSTs)?

- Em todo o mundo, os homens representam um número maior de casos de gonorreia e sífilis e as mulheres representam um número maior de casos de tricomoníase e clamídia.²⁶

Quem tem maior probabilidade de ter mais parceiros sexuais e de fazer mais sexo sem protecção?

- Em todo o mundo, os homens informam ter mais parceiros(as) sexuais que as mulheres, excepto em algumas nações industrializadas.²⁷

Quem tem menor probabilidade de procurar ajuda dos serviços de saúde?

- Em todo o mundo, os homens têm menos chance de buscar auxílio de serviços de saúde e o fazem com menos frequência em comparação às mulheres.²⁸

²⁰ Population Reference Bureau. 2006. World Population Datasheet. Washington D.C.

²¹ World Health Organization. 2002. World Report on Violence and Health. Geneva, Switzerland.

²² Ibid.

²³ Bertolote, JM and Fleischmann, A. 2002. A global perspective in the epidemiology of suicide. Suicidologi, Arg. 7, No 2.

²⁴ World Health Organization. 2004. Global status report on alcohol. Geneva, Switzerland.

²⁵ Ibid.

²⁶ World Health Organization. 2001. Global prevalence and incidence of selected curable sexually transmitted infections. Geneva, Switzerland.

²⁷ Wellings, K., et al. 2006. Sexual behavior in context: a global perspective. The Lancet 368 (9548):1706-1728.

²⁸ Addis, M and Mahalik, J. 2003. Men, masculinity, and the contexts of help seeking. Am Psychol. 58(1):5-14.

3.2 O Corpo Do Homem e O Da Mulher

Objectivos

1. Discutir e oferecer informações sobre os órgãos sexuais e os sistemas reprodutores feminino e masculino

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Médio; **Recursos:** Médios

Tempo

90 minutos

Materiais

- Cartões ou pedaços pequenos de papel
- Lápis ou canetas
- Folhas de Recursos 10: Sistema Reprodutor Masculino; 11: Sistema Reprodutor Feminino; e 12: Perguntas Comuns Sobre a Genitália e o Sistema Reprodutor Feminino
- Cópias suficientes das Folha de Apoio 8: Sistema Reprodutor e Órgãos Sexuais Masculinos; Folha de Apoio 9: Parte Interna dos Órgãos Sexuais Femininos; Folha de Apoio 10: Parte Externa dos Órgãos Sexuais Femininos para todos os participantes

Preparação Prévia

Antes da sessão, escreva as palavras a seguir nos cartões ou pedaços de papel pequenos: canal deferente, pênis, uretra, canal epididimário, testículo, escroto, próstata, vesícula seminal e bexiga. Nos mesmos pedaços de papel, escreva a descrição de cada uma dessas palavras como elas aparecem na Folha de Apoio 8: Sistema Reprodutor e Órgãos Sexuais Masculinos. Em outros pedaços de papel, escreva as palavras a seguir: ovário, trompas de falópio, útero, colo, vagina, grandes lábios, pequenos lábios, orifício vaginal, clítoris e orifício urinário. Escreva a descrição de cada palavra no mesmo pedaço de papel conforme apresentado nas Folha de Apoio 9: Parte Interna dos Órgãos Sexuais Femininos e Folha de Apoio 10: Parte Externa dos Órgãos Sexuais Femininos.

Notas para o facilitador

As participantes podem não se sentir confortáveis para fazer perguntas sobre os corpos e os órgãos sexuais de homens e mulheres. Se isso ocorrer, pode ser útil convidá-las a escrever as perguntas em pequenos pedaços de papel que serão colectados e lidos em voz alta para a discussão.

Passos

1. No início da sessão, divida as participantes em dois grupos. Dê a um grupo uma cópia da Folha de Recursos 10 e o conjunto de pedaços de papel com os nomes e as descrições do sistema reprodutor feminino. Dê ao outro grupo uma cópia da Folha de Recursos 11 e o conjunto de pedaços de papel com os nomes e as descrições do sistema reprodutor feminino.

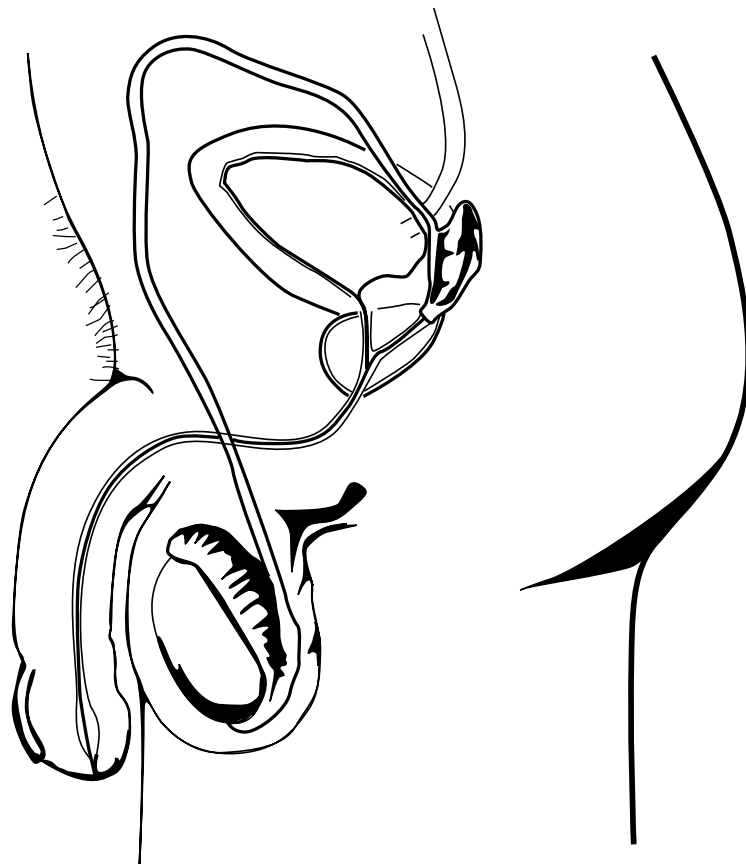
2. Explique a cada grupo que deve ler as palavras e as descrições que receberam e tentar atribuir nomes às diferentes partes do desenho da genitália e do sistema reprodutor feminino e masculino.
3. Dê aos grupos 10 minutos para discutir e atribuir nomes às figuras.
4. Peça aos grupos para apresentar suas figuras e explicar as respostas. Enquanto cada grupo apresenta sua figura, estimule as participantes a fazer perguntas e correções.
5. Distribua cópias das Folhas de Apoio 8, 9, 10 às participantes e revise o conteúdo com elas.
6. Revise a Folha de Recursos 12. Mesmo se as participantes não apresentarem dúvidas, é importante que elas recebam essas informações.
7. Estimule a discussão com as perguntas abaixo:
 - ▶ Quais são os órgãos genitais mais difíceis de identificar? Porquê?
 - ▶ Vocês acham importante para as mulheres jovens saber o nome e a função dos órgãos genitais femininos? Porquê?
 - ▶ Vocês acham importante para as mulheres jovens saber o nome e a função dos órgãos genitais masculinos? Porquê?
 - ▶ Que outras informações sobre os corpos da mulher e do homem são importantes?
 - ▶ As mulheres jovens geralmente têm informações sobre esses assuntos? Por que não?
 - ▶ O que vocês podem fazer para garantir que as pessoas em suas comunidades tenham informações mais precisas sobre esses assuntos?

Encerramento

Como mulheres, temos o direito de conhecer e de compreender plenamente nossos corpos. A compreensão do sistema sexual e reprodutivo é importante para que possamos ter uma vida sexual gratificante, incluindo a prevenção de gravidez não-planeada e de DST, além de uma vida reprodutiva saudável.

Folha de Recursos 10: Sistema Reprodutor Masculino

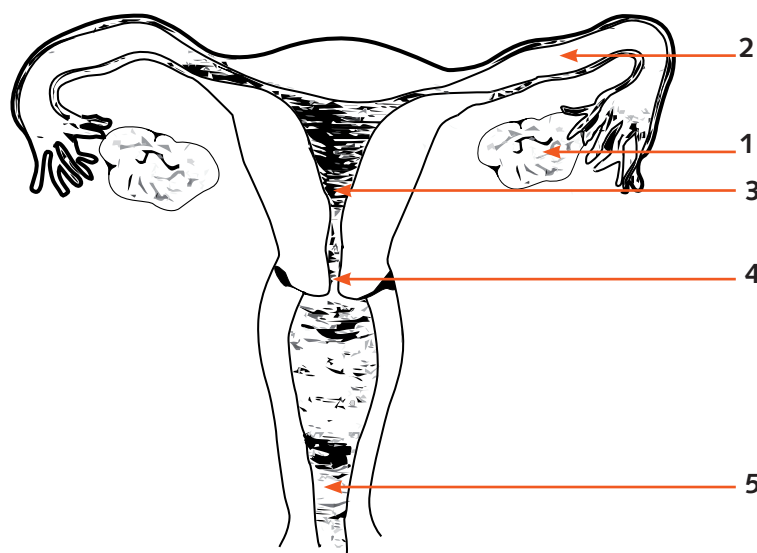
Sistema Reprodutor Masculino



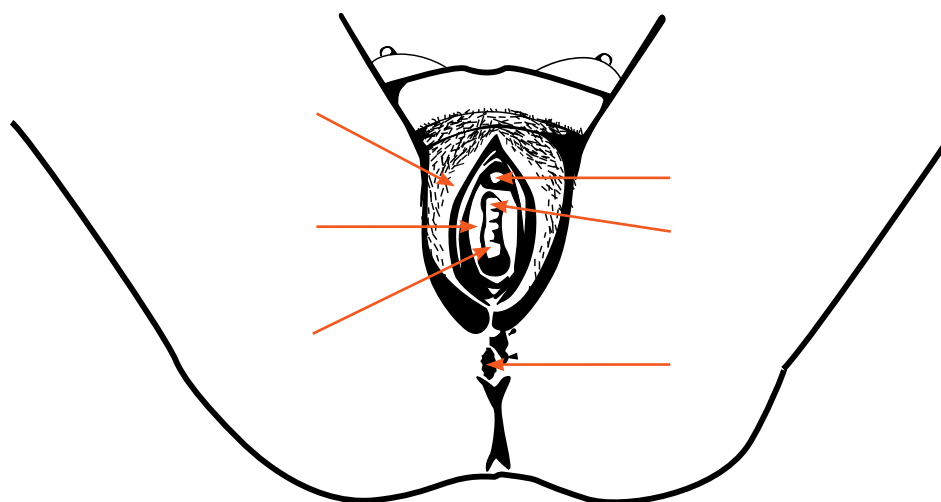
Folha de Recursos 11: Sistema Reprodutor Feminino

Sistema Reprodutor Feminino

Parte Interna dos Órgãos Sexuais Femininos

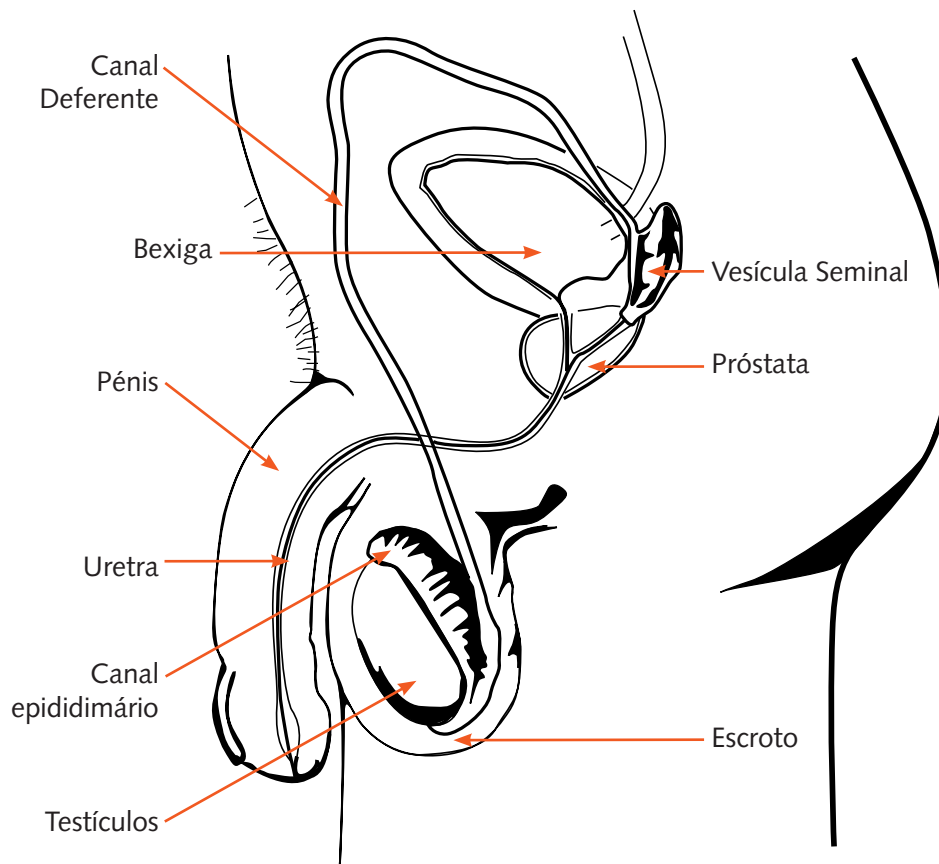


Parte externa dos órgãos sexuais femininos



Folha de Apoio 8: Sistema Reprodutor e Órgãos Sexuais Masculinos²⁹

Sistema Reprodutor e Órgãos Sexuais Masculinos



SISTEMA REPRODUTOR MASCULINO

A partir da puberdade, o **esperma** é produzido continuamente nos **testículos**, que estão localizados dentro do **escroto**. Quando o esperma amadurece, ele vai para o **canal epididimário**, onde ele permanece para amadurecer por mais umas duas semanas. Em seguida, o esperma sai do canal epididimário e entra no **canal deferente**. Esses tubos passam pela **vesícula seminal** e pela **glândula próstata**, que liberta fluidos que se misturam ao esperma para criar o sêmen. Durante a **ejaculação**, o sêmen percorre o **pênis** e sai do corpo pela **uretra**, o mesmo tubo que carrega a urina. O **orifício uretral** ou **urinário** é a abertura por onde o homem urina e ejacula.

²⁹ Knebel, E. 2003. My changing body: fertility awareness for young people. Washington, D.C: Institute for Reproductive Health and Research Triangle Park, North Carolina: Family Health International.

Palavras-chave:

Ejaculação: liberação involuntária de fluido seminal pelo pênis que acompanha o orgasmo.

Canal epididimário: órgão onde o esperma amadurece após ser produzido nos testículos.

Pênis: órgão masculino externo por meio do qual o sêmen e a urina saem do corpo. O tamanho do pênis varia de um homem para outro. Ele permanece macio e flácido a maior parte do tempo. Durante a excitação sexual, o tecido esponjoso do pênis se enche de sangue e o pênis fica maior e mais duro. Esse processo se chama erecção. No ato sexual, quando altamente estimulado, o pênis libera um líquido chamado esperma ou sêmen, que contém espermatozóides. A ejaculação do esperma produz uma intensa sensação de prazer chamada orgasmo.

Prepúcio: pele que cobre a cabeça do pênis. Quando o pênis fica erecto, o prepúcio é puxado para trás, deixando a glândula (ou a "cabeça" do pênis) descoberta. Quando isso não ocorre, essa condição se chama fimose e pode causar dor durante a relação sexual e atrapalhar a higiene pessoal. A fimose pode ser corrigida facilmente por uma intervenção cirúrgica com anestesia local. Em algumas culturas ou países, ou em algumas famílias, o prepúcio dos meninos é removido em um procedimento chamado circuncisão.

Glândula próstata: glândula que produz um fluido diluído e leitoso que permite ao esperma nadar e se tornar parte do sêmen.

Escroto: bolsa de pele atrás do pênis que abriga os testículos. Sua aparência varia de acordo com o estado de contracção ou relaxamento da musculatura. No frio, por exemplo, ele fica mais contraído e enrugado, enquanto no calor ele se torna mais macio e alongado.

Sêmen: fluido que sai do pênis do homem quando ele ejacula.

Vesícula seminal: pequenas glândulas que produzem um fluido grosso e pegajoso que fornece energia ao esperma.

Esperma: célula sexual masculina.

Testículos: glândulas reprodutoras masculinas que produzem o esperma. Uma das hormonas produzidas ali é a testosterona, responsável pelas características masculinas secundárias, como o tom de pele, pêlos na face, tom de voz e músculos. Eles têm a forma de dois ovos e, para senti-los, basta apalpar o escroto.

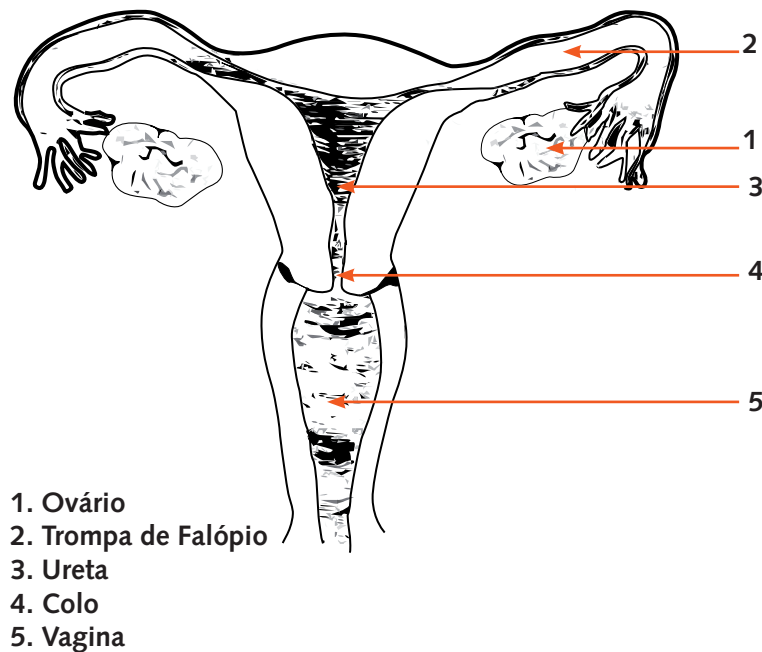
Uretra: canal que transporta a urina da bexiga (local onde a urina é armazenada no corpo) para o orifício urinário. Nos homens, a uretra também transporta o sêmen.

Orifício uretral (urinário): lugar por onde o homem urina.

Canais Deferentes: tubos longos e finos que transportam o esperma para fora do canal epididimário.

Folha de Apoio 9: O Sistema Reprodutor Feminino³⁰

Parte Interna dos Órgãos Sexuais Femininos



SISTEMA REPRODUTOR FEMININO

Toda mulher nasce com milhares de óvulos em seus **ovários**. Os óvulos são tão pequenos que não podem ser vistos a olho nu. Quando a menina chega à puberdade, um pequeno óvulo amadurece em um de seus ovários e viaja pela **trompa de falópio** a caminho do **útero**. Essa libertação do óvulo pelo ovário chama-se **ovulação**. O útero prepara-se para a chegada do óvulo, desenvolvendo um revestimento fino e macio como uma almofada. Se a menina praticar sexo nos últimos dias, antes da ovulação, quando o óvulo chegar à trompa de falópio, pode haver algum esperma esperando para se unir ao óvulo. O óvulo que chega e se une ao esperma (isso chama-se **fertilização**), depois viaja para o útero, prende-se ao revestimento e permanece lá pelos nove meses seguintes, transformando-se em um bebê. Quando o óvulo não é fertilizado, o útero não precisa mais do revestimento que fez para protegê-lo. Então ele elimina esse revestimento, junto com um pouco de sangue, fluidos corporais e o óvulo não fertilizado. Tudo isso desce pelo **colo** e, em seguida, sai pela **vagina**. Esse fluxo de sangue chama-se **menstruação**.

³⁰ Knebel, E. 2003. My changing body: Fertility awareness for young people. Washington, DC: Institute for Reproductive Health and Research Triangle Park, North Carolina: Family Health International.

Palavras-chave:

Colo: Porção mais baixa do útero, que se estende dentro da vagina. O colo do útero é um lugar potencial para o câncer. Portanto, é importante que as mulheres façam exames de colo de útero, sempre que possível.

Trompas de falópio: tubos que carregam os óvulos dos ovários até ao útero.

Fertilização: união do óvulo com o esperma.

Menstruação: eliminação mensal de sangue e tecido do revestimento do útero.

Ovários: as duas glândulas que contêm milhares de óvulos não-maduros.

Ovulação: liberação periódica de óvulos maduros do ovário.

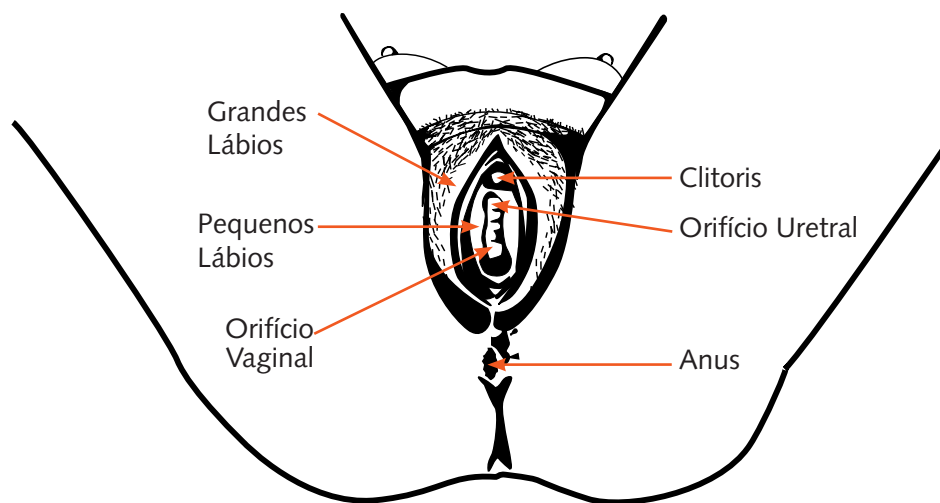
Secreção: processo pelo qual as glândulas liberam certos materiais na corrente sanguínea ou para fora do corpo.

Útero: órgão muscular feminino côncavo onde o feto é mantido e nutrido desde a implantação até o nascimento.

Vagina: canal que forma a passagem do útero para fora do corpo.

Folha de Apoio 10: Parte Externa dos Órgãos Sexuais Femininos³¹

Parte Externa dos Órgãos Sexuais Femininos



A parte externa dos órgãos sexuais femininos inclui dois conjuntos de dobras arredondadas de pele: os grandes lábios e os pequenos lábios. Os lábios cobrem e protegem a abertura vaginal. Os pequenos e os grandes lábios aparecem juntos na região púbica. Próximo à parte superior dos lábios, dentro da dobra, há um corpo cilíndrico chamado clítoris. O clítoris é composto pelo mesmo tecido da cabeça do pênis masculino e é muito sensível, sendo um dos responsáveis pelo prazer sexual da mulher. Sua estimulação pode levar a mulher a sentir uma intensa sensação de prazer chamada orgasmo. A uretra é um tubo curto que transporta a urina da bexiga para fora do corpo. A urina sai do corpo da mulher pelo orifício uretral ou urinário. A vagina é o local por onde a mulher menstrua e pode ser um outro ponto capaz de gerar prazer para a mulher. A abertura uretral e a vaginal formam a área conhecida como **vestíbulo**. O conjunto dos órgãos genitais externos femininos chama-se **vulva**.

³¹ Knebel, E. 2003. My changing body: Fertility awareness for young people. Washington, D.C: Institute for Reproductive Health and Research Triangle Park, North Carolina: Family Health International.

Palavras-chave:

Clitoris: pequeno órgão na parte superior dos lábios, muito sensível à estimulação.

Grandes lábios: duas dobras de pele (uma de cada lado do orifício vaginal) que cobrem e protegem as estruturas genitais, incluindo o vestíbulo.

Pequenos lábios: duas dobras de pele entre os grandes lábios que vão do clítoris até cada um dos lados dos orifícios uretral e vaginal.

Uretra: tubo curto que transporta a urina da bexiga (local onde a urina é colectada no organismo) para fora do corpo.

Orifício uretral (urinário): lugar por onde a mulher urina.

Orifício vaginal: abertura da vagina por onde o fluxo menstrual sai do corpo.

Vestíbulo: área dos órgãos genitais femininos externos que inclui os orifícios vaginal e uretral.

Vulva: órgãos genitais externos da mulher, incluindo os grandes e os pequenos lábios, o clítoris e o vestíbulo.

Pubis: Uma capa de gordura que cobre o osso púbico. Pelos pubianos crescem sobre essa área.

Folha de Recursos 12: Perguntas Comuns Sobre a Genitália e O Sistema Reprodutor Masculino³²

P. O que é masturbação?

R. A masturbação é definida como o acto de friccionar, acariciar ou fazer outro tipo de estimulação nos órgãos sexuais – pênis, clítoris, vagina, seios – para obter prazer ou expressar desejo sexual. A masturbação é normal e é uma das formas de se descobrir mais sobre o próprio corpo. Muitas pessoas masturbam-se em algum momento da sua vida. Não há qualquer evidência científica de que a masturbação cause algum dano ao corpo ou à mente. A decisão sobre se masturbar ou não é pessoal. Algumas culturas, religiões e indivíduos se opõem à masturbação. Se vocês têm perguntas ou preocupações sobre masturbação, vocês devem conversar com um adulto de confiança, como um de seus pais, um (a) professor (a), um líder religioso ou um profissional de saúde.

P. O sêmen e a urina podem sair do corpo ao mesmo tempo?

R. Alguns homens se preocupam com isto porque a mesma passagem serve tanto para a urina quanto para o sêmen. Uma válvula na base da uretra torna impossível que a urina e o sêmen passem por este tubo ao mesmo tempo.

P. Qual é o tamanho correto do pênis?

R. Um pênis pode ter em média de 11 a 18 centímetros de comprimento quando está erecto. No entanto, não há nenhuma norma para tamanho, forma ou comprimento do pênis. Alguns são gordos e curtos. Outros são longos e finos. Não há nenhuma verdade em relação a idéia de que quanto maior o pênis, melhor ele é.

P. É normal ter um testículo mais baixo do que outro?

R. Sim. A maioria dos homens tem testículos pendurados de maneira desigual.

P. É um problema que o pênis tenha alguma curvatura?

R. É normal que um menino ou um homem tenha um pênis com alguma curvatura. Geralmente, ele endireita-se durante a erecção.

P. O que são as granulações na cabeça do pênis?

R. As granulações são glândulas que produzem uma substância esbranquiçada e cremosa. Esta substância ajuda o prepúcio a deslizar suavemente para trás ao longo da glande. No entanto, se esta substância for acumulada abaixo do prepúcio, poderá causar mau cheiro ou alguma infecção. Assim, é importante manter bem limpa a área sob o prepúcio.

P. Como é que uma pessoa pode evitar uma erecção em público?

R. Isso é normal. Mesmo que você pense que é embaraçoso, tente se lembrar de que a maioria das pessoas sequer vai notar a erecção, a menos que você chame a atenção para ela.

P. Sonhos molhados ou ejaculação podem fazer com que um menino perca todo seu esperma no futuro?

R. Não. O corpo masculino produz esperma continuamente, ao longo da vida.

³² Knebel, E. 2003 My changing body: Fertility awareness for young people. Washington, DC: Institute for Reproductive Health and Research Triangle Park, North Carolina: Family Health International.

P. A circuncisão masculina reduz o risco para os homens de adquirir o HIV?

R. Existe agora uma forte evidência de que a circuncisão masculina reduz o risco de os homens adquirirem HIV em uma relação heterossexual em aproximadamente 60%.^{33,34} Portanto, a circuncisão masculina não oferece 100% de protecção contra a infecção pelo HIV. Homens circuncidados ainda podem ser infectados pelo vírus e, se forem HIV-positivos, podem infectar seus(as) parceiros(as) sexuais. A circuncisão masculina nunca deve substituir outros métodos de prevenção eficazes.

³³ Bailey, RC et al., 2007. Male circumcision for HIV prevention in young men in Kisumu, Kenya: a randomised controlled trial. *Lancet* 369 (9562):643-56.

³⁴ Gray, RH et al., 2007. Male circumcision for HIV prevention in men in Rakai, Uganda: a randomised trial. *Lancet* 369 (9562):657-66.

3.3 A Saúde do Homem

Objectivos

1. Discutir como as normas tradicionais de gênero influenciam nos problemas mais comuns da saúde do homem e rever práticas de higiene básicas

Público

Faixa etária: Jovens e adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Pequenos pedaços de papel
- Fita adesiva
- Marcadores
- Folha de Apoio 11: Boas Práticas de Higiene para Homens

Notas para o facilitador

Se possível, seria interessante dar seguimento a esta actividade com uma visita a uma unidade de saúde local, onde os homens podem conversar com os profissionais de saúde.

Passos

1. Distribua a cada participante dois pequenos pedaços de papel e lhes peça (individualmente e em silêncio) para escrever duas características típicas, relacionadas ao que é ser homem (uma em cada pedaço de papel). Peça-lhes que guardem o papel para uma etapa posterior no exercício.
2. Cole duas ou três folhas de flip chart juntas e peça para um voluntário servir como modelo para que a volta de seu corpo seja desenhada.
3. Uma vez que o desenho tenha sido feito, peça-lhes para preencher o esboço com informações que façam dele um homem jovem - dê-lhe um rosto, roupas e uma personalidade. Por exemplo, o que ele gosta de fazer para se divertir, ou o que ele faz nos finais de semana? Todos devem contribuir com o exercício. Peça-lhes também que dêem um nome ao jovem do desenho.
4. Em seguida, peça que desenhem um outro esboço em mais duas ou três novas folhas flip chart. Peça a um outro voluntário para desenhar os genitais sobre o corpo (ver Folha de Apoio da actividade anterior). Se os participantes estiverem envergonhados para fazer isso, o facilitador pode fazê-lo.
5. Quando os dois contornos estiverem acabados, dê a cada participante dois pedaços de papel e peça para escreverem dois problemas/ necessidades comuns de saúde pelos quais passam os homens (eles devem escrever um em cada pedaço de papel).

6. Quando terminarem de escrever, peça a cada participante para ler em voz alta os problemas/ necessidades, e colocar os papéis sobre a parte do corpo em que o problema aparece. Não importa se alguns problemas se repetirem.
7. Em seguida, solicite que os participantes leiam em voz alta as características de ser um homem, que escreveram no início da atividade. Depois de ler, cada participante deve prendê-la na folha de flip chat, sobre o corpo, ao lado do problema da saúde / necessidade que a característica pode ser associada. Lembre-os da atividade anterior e da discussão sobre socialização de homens e condições de vulnerabilidade para a saúde. Por exemplo, a característica masculina de ter muitos parceiros sexuais poderia ser colocada ao lado da virilha, área do corpo associada ao risco às ISTs.
8. Verifique se os participantes identificam o alcoolismo, a violência, o suicídio, o HIV/ SIDA e a utilização de substâncias como problemas de saúde. Se eles não o tiverem mencionado estas questões, pergunte se esses são problemas que os homens enfrentam em sua comunidade.
9. Use as questões abaixo para facilitar a discussão. :
 - ▶ Quais os problemas/ necessidades de saúde que os homens têm?
 - ▶ Quais são as causas destes problemas de saúde? Quais são as consequências destes problemas de saúde?
 - ▶ Existe alguma relação entre os problemas/ necessidades de saúde dos homens e as características do que é ser homem que foram identificadas?
 - ▶ Como é que o papel do homem em sua família ou comunidade afectam a sua saúde?
 - ▶ Será que os homens e as mulheres cuidam de seu corpo e de sua saúde da mesma forma? Como os homens cuidam de sua saúde?
 - ▶ Quando os homens estão doentes, o que eles fazem? Será que eles normalmente procuram ajuda logo que se sentem mal, ou esperam?
 - ▶ Quando as mulheres estão doentes, o que elas fazem? Os homens fazem o teste de HIV com mais frequência que as mulheres? Por que não?
 - ▶ O que é higiene? Que tipo de higiene pessoal, os homens deveriam praticar?
 - ▶ Onde os homens de sua comunidade podem fazer perguntas sobre sua saúde ou encontrar serviços de saúde para seus problemas?
 - ▶ O que você pode fazer em sua própria vida para melhorar os cuidados com a saúde? O que podemos fazer para incentivar outros homens a melhorarem os cuidados com sua saúde?

Encerramento

Como discutido nesta e em sessões anteriores, há uma clara relação entre o modo como os homens são educados e como cuidam de sua saúde. Muitos homens, como forma de provar sua masculinidade, não se preocupam com sua saúde, e acreditam que os cuidados com o corpo e a saúde são atributos femininos. Esses tipos de atitudes e comportamentos são aprendidos desde muito cedo e têm impacto sobre a saúde a vida inteira. Por este motivo, é importante que homens aprendam a importância de cuidar de si mesmos, incluindo práticas de higiene básicas. Estes cuidados tem efeitos positivos tanto para os homens quanto para suas parceiras, como será discutido adiante nas actividades sobre sexo seguro e HIV / SIDA.

Folha de Apoio 11:

Boas Práticas de Higiene para Homens³⁵

Lavar o corpo

Lavar o corpo nos ajuda a nos manter limpos, evita infecções e o adoecimento. Tome banho com água ou água e sabão uma ou duas vezes por dia. Lave as mãos antes e após as refeições. Lave também as mãos após usar o banheiro para que se evite a proliferação de bactérias e infecções. Lavar o rosto pelo menos duas vezes ao dia com água e sabão pode ajudar a evitar acne ou reduzi-la.

Cheirar bem

Use desodorante, talco, ou o produto mais comum de sua região debaixo do seu braço para evitar mal-cheiro.

Cabelos

Lave seu cabelo com shampoo regularmente para mantê-lo limpo. Todos os dias, a cada dois ou três dias, ou uma vez por semana está bom. Nem todos os homens e mulheres se depilam. Isto depende da cultura e da escolha de cada um.

Dentes e boca

Use o que é mais comum em seu país para limpar os dentes duas vezes por dia, inclusive antes de dormir. Limpar os dentes ajuda a evitar cáries. Usar pasta de dente com flúor também ajuda a fortalecer os dentes.

Roupa íntima

Use roupas íntimas limpas para evitar a infecções e manter a área genital limpa.

Área genital

É importante limpar e lavar os genitais diariamente. Lave a bolsa escrotal, entre a bolsa escrotal e as coxas, entre as nádegas e o ânus com sabão e água todos os dias. Para os homens que não são circuncidados, é importante puxar o prepúcio para trás e limpar delicadamente esta área. Não ser circuncidado não é anti-higiênico em si, mas é necessário ter um cuidado especial com a higiene. Para todos os homens, é importante lavar e limpar o pênis e a área ao redor do ânus todos os dias.

³⁵Knebel, E. 2003. My changing body: fertility awareness for young people. Washington, D.C: Institute for Reproductive Health and Research Triangle Park, North Carolina: Family Health International.



4. Drogas

4.1 O Que São Drogas?

Objectivo

1. Discutir sobre os diferentes tipos de drogas que existem e como eles são vistos e usados pela sociedade, principalmente por jovens

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução:** Médio; **Recursos:** Médios

Tempo

90 minutos

Materials

- Flipchart
- Fita adesiva
- Marcadores
- Folha de Recursos 13: O Que São Drogas?

Preparação prévia

Antes de preparar a sessão, escreva em cada uma das folhas grandes, uma das questões abaixo:

- ▶ O que vem à cabeça de vocês quando ouvem a palavra “Drogas”?
- ▶ Quem usa drogas?
- ▶ O que são drogas e onde as drogas podem ser encontradas?
- ▶ Quais são os riscos de se usar drogas?

Coloque cada folha em um dos cantos da sala.

Passos

1. Divida as participantes em quatro grupos.
2. Distribua uma pergunta para cada grupo e explique que terão 10 minutos para discutir e escrever as respostas sobre a folha. Para a baixa instrução agrupe, leia alto as perguntas e peça-as para discutir entre si.
3. Faça um rodízio dos grupos para a próxima folha e siga os mesmos passos descritos antes, deixando 10 minutos para a discussão e registo das respostas na folha.
4. Repita este passo 4 ou 5 vezes até que todos tenham tido a chance de discutir as quatro questões.
5. Leia em voz alta todas as respostas escritas no papel. Se os grupos não tiverem escrito as suas respostas, peça para que compartilhem o que foi discutido.

6. Use as questões abaixo para facilitar a discussão:

- ▶ Todos os grupos têm a mesma opinião em relação ao que são drogas e seus usos? (Veja Folha de Recursos 13)
- ▶ Um/a jovem da sua comunidade tem fácil acesso a álcool e cigarros? (Isto é proibido para menores de 18 anos). Estas leis têm sido negligenciadas?
- ▶ Um/a jovem tem fácil acesso a outros tipos de drogas?
- ▶ O que determina se o uso de drogas é legal (lícito) ou proibido (ilícito)?
- ▶ As propagandas de álcool e cigarros são permitidas nos jornais, revistas e televisão? Como estas propagandas tentam promover o uso destas substâncias? O que você acha disto?
- ▶ Como as propagandas de mídia retratam a mulher em seus produtos? E os homens? Estes retratos são fiéis?
- ▶ Como estas propagandas influenciam as atitudes de mulheres e jovens em relação a cigarro e álcool?
- ▶ Existem propagandas para reduzir o uso de drogas? O que você acha dessas campanhas?
- ▶ Que ações você pode realizar para assegurar que um/a jovem de sua comunidade tenha informação sobre as consequências do uso de drogas?

Encerramento

As drogas fazem parte da vida da maioria dos homens e mulheres. Existem muitos tipos de drogas, algumas legais, outras ilegais, algumas usadas com mais frequência por mulheres, etc. É importante reflectirmos sobre as diferentes pressões sociais e pessoais que podem levar um/a jovem a usar drogas e ter consciência das consequências que o uso pode ter em nossas vidas e nas comunidades.

Folha de Recursos 13: O que São Drogas?

O que são drogas?³⁶

Droga pode ser definida como “qualquer substância capaz de modificar o funcionamento dos organismos vivos, causando mudanças fisiológicas ou de comportamentos”. Existe um tipo especial de drogas, as chamadas psicoactivas ou psicotrópicas. São substâncias capazes de alterar o funcionamento mental ou psíquico de uma pessoa. Desta maneira, drogas psicotrópicas são aquelas que actuam em nosso cérebro, alterando a maneira de sentir, pensar, ver e muitas vezes, de agir.

As drogas podem ser classificadas em:

- a) **Depressoras:** deprimem a actividade cerebral, fazendo o cérebro trabalhar em ritmo mais lento.
- b) **Estimulantes:** estimulam o cérebro, que funciona de modo mais acelerado.
- c) **Perturbadoras:** alteram o modo como o cérebro funciona, mudando a percepção da realidade, de tempo e espaço, dos estímulos visuais e auditivos.

Drogas Depressoras	Sensações que provocam	Efeitos que podem causar
Ansiolíticos ou tranquilizantes	Alívio da tensão e da ansiedade, relaxamento muscular.	Em altas doses, provocam queda da pressão arterial; combinadas com álcool, podem levar ao estado de coma; em grávidas, aumentam o risco de má-formação fetal.
Solventes ou inalantes (cola, esmalte, lança-perfume, benzina etc.)	Euforia, excitação, sonolência, diminuição da fome, alucinações.	Náuseas, queda da pressão arterial; o uso repetido pode destruir neurónios e causar lesões na medula, nos rins, no fígado e nos nervos periféricos.
Xaropes e gotas para tosse com codeína	Alívio de dores, bem-estar, sonolência, sensação de estar flutuando.	Queda da pressão arterial e da temperatura; risco de estado de coma e convulsões.
Opiáceos (morfina e heroína)	Sonolência, alívio da dor, estado de torpor, isolamento da realidade, sensação de sonhar acordado e prazer	Reduzem o ritmo dos batimentos cardíacos e da respiração, podendo levar à morte. O uso colectivo de seringas pode disseminar a HIV.

³⁶Text adapted from CEBRID - Brazilian Center for Information on Psycho-tropic substance, Department of Psycho-biology, Federal University of São Paulo.

Álcool	Em pequenas doses: euforia, desinibição Em doses maiores, sensação de anestesia, sonolência, sedação.	Náuseas, vômitos, suor abundante, dores de cabeça, tontura e câibras, podendo até liberar agressividade, diminuição da atenção e dos reflexos, risco de acidentes.
--------	--	--

Drogas Estimulantes	Sensações que provocam	Efeitos que podem causar
Anfetaminas (bolinha ou rebite)	Inibição do sono, do cansaço e da fome, sensação de estar "ligado", cheio de energia.	Taquicardia e aumento da pressão sanguínea; dilatação da pupila, perigosa para motoristas; altas doses podem gerar delírios de perseguição e paranóias.
Cocaína e Crack	Sensação de poder, de ver o mundo mais brilhante, euforia, perda da fome, do sono e do cansaço.	Suor excessivo, aumento da temperatura e da pressão sanguínea, convulsões e taquicardia séria, podendo resultar em parada cardíaca.
Crack	Sensação de poder, de ver o mundo mais brilhante, euforia, perda da fome, do sono e do cansaço.	Suor excessivo, aumento da temperatura e da pressão sanguínea, convulsões e taquicardia séria, podendo resultar em parada cardíaca; causa forte dependência química e alta mortalidade.
Tabaco (nicotina)	Estimulante, sensação de prazer.	Reduz apetite, pode levar a estados crónicos de anemia. Aumenta o risco de doenças cardíacas e pulmonares. Associado a vários tipos de câncer. Nas mulheres grávidas, aumenta o risco de aborto. Está associada a 30% de todos os tipos de câncer.
Cafeína (café, chá e refrigerantes cola)	Resistência ao sono e ao cansaço.	Dosagens excessivas podem causar problemas estomacais e insónia.
Drogas Perturbadoras	Sensações que provocam	Efeitos que podem causar
Cannabis Sativa (Maconha)	Excitação seguida de relaxamento, vontade de rir, aumento da fome, distorção da percepção de tempo e espaço.	Prejuízo da memória imediata; pessoas sensíveis podem ter alucinações; o uso continuado pode afectar os pulmões e a produção (temporária) de espermatozoides.
Drogas derivadas de plantas: Caapi, Chacrona, Jurema, cogumelos, etc.	Alucinações, delírios, percepções deformadas	Sensações desagradáveis com possibilidade de ter visões assustadoras ou deformadas; taquicardia e vômitos.

Ácido Lisérgico (LSD)	Alucinações, distorções perceptivas, fusão dos sentidos (o som parece adquirir formas).	Estados de ansiedade e pânico; delírios, convulsões.
Anticolinérgicos	Alucinações.	Taquicardia; dilatação da pupila; constipação intestinal e elevação da temperatura podendo levar a convulsões.
Êxtase (MDMA)	Sensação de bem-estar, plenitude e leveza, Aumento da disposição e da resistência física, podendo levar à exaustão.	Alucinações, aumento da temperatura do corpo, podendo levar à desidratação e à morte. Ansiedade, medo, pânico, delírios.



4.2 Drogas Nas Nossas Vidas e Comunidades

Objectivos

1. Discutir as várias situações em que uma mulher jovem costuma usar drogas e as consequências disto para sua vida

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução:** Médio; **Recursos:** Médios

Tempo

90 minutos

Materiais

- Folha de Recursos 14: Efeitos de Diferentes Substâncias e Folha de Recursos 15: Diferentes Padrões de Usuários de Drogas.
- Cópias suficientes para todos os participantes da Folha de Apoio 12: Estudos de Caso sobre o Uso de drogas para todos os participantes

Notas para o facilitador

Reveja os estudos de caso da Folha de Apoio 13 e faça adaptações ou mudanças necessárias para o contexto local. Caso nenhum estudo de caso seja aplicável, você terá que criar novos casos apropriados à realidade e experiência das participantes.

Passos

1. Divida os participantes em quatro pequenos grupos e entregue a cada um, uma das situações da Folha de Apoio 13 para ser analisada e discutida. Solicite que para cada situação seja proposto um final.
2. Dê 10 minutos para que o grupo faça o que foi proposto.
3. Peça que o grupo apresente os estudos de caso e apresente os finais que desenvolveram. Estas apresentações podem ser feitas em forma de narrativa ou esquetes. Na sua apresentação, os grupos deverão falar sobre as seguintes situações:
 - ▶ As situações podem ser encontradas na vida real? Por que sim ou por que não?
 - ▶ Que factores influenciaram a decisão do personagem para o uso de drogas?
 - ▶ Quais são as possíveis consequências que o personagem deveria enfrentar?
 - ▶ Que outras opções os personagens tiveram (além do uso de drogas)?
4. Depois da apresentação dos estudos de caso, use as questões abaixo para facilitar a discussão sobre os diferentes contextos em que pessoas jovens usam drogas, e as consequências desse uso.
 - ▶ Quais os motivos mais comuns que podem levar uma mulher jovem a usar drogas? Estes motivos são diferentes dos que levam os homens jovens a usarem drogas? Em que sentido?

- ▶ Existem diferentes graus ou níveis para o uso de drogas? Que níveis são esses? (Veja Folha de Recursos 15).
- ▶ Uma mulher jovem ou um homem jovem usam álcool ou outras drogas de forma diferentes? Como?
- ▶ Que efeitos o álcool e outras substâncias têm sobre a decisão ou o comportamento sexual de um indivíduo? (Veja Folha de Recursos 14).
- ▶ Como o uso de álcool e outras substâncias podem tornar alguém mais vulnerável a uma gravidez não planejada e às DSTs, incluindo HIV/SIDA?
- ▶ Como o uso de drogas afecta os relacionamentos? A família? A comunidade?
- ▶ O que você pode fazer se um/a amigo/a está usando de maneira abusiva álcool e outras substâncias?
- ▶ O que você pode fazer para ajudar a prevenir o abuso de drogas entre os/as jovens?

Encerramento

É difícil generalizar os motivos que levam uma pessoa a usar drogas. Cada um de nós temos nossas próprias razões e algumas delas não são claras nem nós mesmos. Na maioria dos casos, não há apenas um, mas diversos factores que nos levam a usar drogas, por exemplo: curiosidade, desejo de esquecer problemas, tentativa de superar a timidez ou a insegurança, insatisfação com a própria aparência física. Factores sociais também contribuem para o uso de drogas, como a utilização da cola de sapateiro para diminuir a fome entre crianças e jovens que vivem nas ruas. Além disso, o mito de que homens que bebem muito demonstram sua força, resistência e masculinidade, faz com que experimentem doses elevadas de bebida. É importante que a família, os amigos e os pares ofereçam apoio, sem culpar ou julgar, para ajudar o indivíduo a reflectir sobre os danos do uso de drogas e identificar alternativas saudáveis, além de, quando necessário, procurar ajuda profissional competente.

Folha de Apoio 12:

Estudos de Caso

Sobre o Uso de Drogas

Estudo de caso # 1

Matt é um garoto quieto que gosta de ficar com os amigos e jogar a bola. No sábado, alguns amigos convidaram-no a ir a um bar para beberem e baterem papo. Ao chegar lá, ele ficou tímido e inseguro, mas aceitou o apelo dos amigos para que bebesse. Ele acabou bebendo quatro garrafas de cerveja em pouco tempo.

Estudo de caso # 2

John adora futebol e foi convidado para participar de um campeonato interescolar. Ele tem treinado duro. Com a expectativa de melhorar o seu desempenho no jogo, ele decidiu tomar alguns esteróides que um amigo comprou numa academia.

Estudo de caso # 3

Sarah e Fred já namoram há muitos meses. No aniversário de Fred, Sarah organizou uma festa surpresa para ele. Ela convidou todos os seus amigos e pediu que seu irmão mais velho comprasse umas cervejas para a festa. Fred ficou muito surpreso e tanto ele como Sarah beberam e dançaram muito na festa. Naquela noite eles fizeram sexo sem camisinha.

Estudo de caso #4

George é motorista de camiã e passa a maior parte do tempo na estrada, muitas vezes, por semanas a fio. Quando ele está fora de casa, passa as suas noites livres nos bares de estrada frequentados por outros camionistas. Ele costuma tomar umas cervejas para ajudá-lo a relaxar e esquecer a solidão e a distância da família.

Folha de Recursos 14: Efeitos de Diferentes Substâncias

ÁLCOOL

Em doses pequenas, o álcool pode criar uma sensação de relaxamento, calma, bem-estar e, algumas vezes, até uma euforia moderada. Quando ingerido em grande quantidade, ele pode causar falta de coordenação motora, confusão mental, insônia e lentidão dos reflexos. Esses efeitos podem levar o indivíduo a envolver-se em vários comportamentos de alto risco, entre eles praticar sexo sem protecção, conduzir bêbado ou cometer actos de violência. Quando o álcool é consumido com muita frequência, ele aumenta o risco de cirrose, danos cerebrais e outros problemas crónicos.

Beber um pouco pode ser prazeroso em um encontro, uma festa ou uma reunião de amigos. Considera-se dose diária adequada³⁷ a seguinte: **1 lata** de cerveja (\pm 300ml) ou **1 taça** de vinho (120ml) ou **1 dose** de licor (36ml). Normalmente, **duas bebidas** por dia para um homem e **uma bebida** por dia para uma mulher ou uma pessoa idosa são as doses consideradas não prejudiciais. Porém, para algumas pessoas, mesmo pequenas quantidades de álcool podem ser extremamente nocivas. Em geral, as mulheres tendem a ter uma tolerância menor ao álcool que os homens, em parte porque elas normalmente têm uma proporção maior de gordura e uma proporção menor de água em seus corpos do que os homens. Portanto, a mulher retém um conteúdo de álcool maior no sangue do que um homem do mesmo peso e que bebeu a mesma quantidade. Além disso, as mulheres têm níveis mais baixos de enzimas que quebram as moléculas de álcool no estômago, de modo que elas absorvem uma concentração maior de álcool do que o homem que bebe a mesma quantidade.

Uma mulher que ingere álcool durante a gravidez arrisca a sua saúde e a do bebé. O álcool passa livremente pela placenta, atingindo o feto quase no mesmo nível que atinge a mãe. Os bebés cujas mães bebem com frequência ou em grande quantidade durante a gravidez, podem nascer com sérios problemas, incluindo pouco peso no nascimento, deformidades físicas, problemas de coração, deformidades ou malformação dos membros e das articulações e retardo mental.

Devido aos efeitos depressores sobre o Sistema Nervoso Central, que diminui os reflexos, por exemplo, recomenda-se não conduzir se estiver alcoolizado/a.

REMÉDIOS SOB PRESCRIÇÃO

O objectivo dos medicamentos é curar doenças, aliviar a dor e o sofrimento e promover o bem-estar. Porém, quando usados por pessoas que não precisam deles ou quando usados em doses altas ou inadequadas, os remédios podem causar danos à saúde. Por exemplo, as anfetaminas são usadas muitas vezes de forma inadequada e podem causar problemas do coração, paranóia ou convulsões, entre outros problemas. Como as anfetaminas são estimulantes e, portanto, aumentam a estamina e a energia física, elas são, algumas vezes, usadas por estudantes para virar a noite. Além disso, as diferentes percepções de beleza, muitas vezes levam as mulheres a arriscar a saúde tomando anfetaminas para perder peso em busca do corpo "perfeito".

Tranquilizantes, também conhecidos como "calmantes," fazem com que o cérebro (o sistema nervoso central) haja mais lentamente.

³⁷ Adaptado da Série de Diálogos nº 06. 2003. Álcool: o que você precisa saber. 4ª ed., Brasília: SENAD.

Eles são usados, normalmente, para tratar a ansiedade e alguns distúrbios do sono. Quando o corpo se acostuma com os tranquilizantes, os sintomas iniciais podem desaparecer e o usuário pode desenvolver tolerância e dependência da substância. Quando combinados com outras drogas, como o álcool, os tranquilizantes podem causar efeitos adversos mais intensos, os quais, por sua vez, podem aumentar os riscos para a saúde, como depressão respiratória ou paragem cardíaca. A forma mais segura de utilizar esses medicamentos é sob prescrição médica.

MACONHA

A maconha é uma das drogas ilegais mais usadas hoje em dia. Seus efeitos mais comuns são sensação de bem-estar e relaxamento. Alguns usuários podem se tornar muito faladores, ansiosos ou ter alucinações. Ainda que um jovem que experimenta maconha não necessariamente se vicia, a experimentação pode causar danos como de clareza de pensamento, de coordenação e aceleração cardíaca, ou pode resultar em problemas com a lei, já que essa é uma substância ilegal. Usuários de maconha de longo prazo sofrem um aumento na probabilidade de ter doenças respiratórias, como tosse persistente e cancro no pulmão. Os usuários também podem sofrer de distúrbios de personalidade, como depressão ou ansiedade. Também pode causar riscos durante o período em que se está sob o efeito da droga, pois o/a usuário/a pode perder a capacidade de executar acções como conduzir veículos. Por isso, recomenda-se não conduzir se fizer uso de maconha.

COCAÍNA

Pesquisas indicam que o uso de cocaína é muito menos comum que o uso de outras drogas, como o álcool e o tabaco. O uso de cocaína pode levar à dependência e pode afectar as funções físicas e mentais. Os efeitos mentais incluem euforia, hiperactividade, alucinações tácteis e visuais e sensação de perseguição. Alguns efeitos físicos podem ser a aceleração cardíaca anormalmente alta, convulsões e calafrios. A cocaína é particularmente prejudicial quando usada com o álcool. Ela também inibe o apetite, o que faz com que algumas mulheres a usem para perder peso. A cocaína pode causar danos ao organismo, tanto durante o uso como depois. Alguns usuários relatam um aumento do estímulo sexual no início do uso. Porém, o uso regular pode diminuir o desejo sexual e causar impotência. A cocaína pode ser inalada ou injectada. Quando injectada, ela apresenta o risco adicional de transmissão de doenças, como HIV/Sida e hepatite B e C. Por isso, não se deve compartilhar agulhas, seringas e canudos utilizados para injetar ou aspirar cocaína.

ESTERÓIDES

Os esteróides são usados, normalmente, para acelerar a formação de músculos. Em geral, eles são tomados oralmente em forma de pílulas ou injectados. Os esteróides são versões artificiais de "testosterona", uma hormona produzida naturalmente pelo organismo. Em alguns casos, as pessoas usam esteróides que não se destinam ao uso humano. Por exemplo, há relatos de jovens que ingerem esteróides de uso veterinário, para aumentar a massa muscular rapidamente. Os esteróides têm uma variedade de efeitos físicos. Eles podem diminuir o funcionamento do sistema imunológico, que é o sistema de defesa do organismo contra germes. Eles também podem causar danos ao fígado, podem causar cancro e mudar o funcionamento hormonal normal, como por exemplo, interrompendo a menstruação nas mulheres e afectando o hipotálamo e os órgãos reprodutivos. Eles podem, até mesmo, causar a morte. Os esteróides também podem ter efeitos emocionais, como depressão ou irritabilidade. Eles podem, ainda, ter efeitos específicos por cada sexo. Nas mulheres, isso inclui: alteração no ciclo menstrual, intensificação da voz, diminuição no tamanho dos seios, crescimento excessivo de pêlos e mudanças de disposição, incluindo agressividade e raiva. Os efeitos comuns entre homens incluem: desenvolvimento de seios, redução do funcionamento sexual, infertilidade e atrofia testicular. Como ocorre com qualquer droga injectável, o compartilhamento de agulhas para injectar esteróides pode levar à transmissão de HIV/SIDA e hepatite B e C.

Folha de Recursos 15: Diferentes padrões de usuários de drogas

As Nações Unidas distinguiram quatro tipos de usuários de drogas:

O Experimentador - Limita-se a experimentar drogas ou diversas substâncias por razões variadas, por exemplo, curiosidade, desejo por uma nova experiência, pressão dos pares, publicidade, etc. Na maioria dos casos, o contacto com essas substâncias não passa da experiência inicial.

O Usuário Ocasional - Usa uma ou várias substâncias ocasionalmente, se o ambiente for favorável e a substância estiver disponível. Não existe nenhuma dependência ou ruptura de relações afectivas profissionais ou sociais.

O Usuário Habitual – Faz uso frequente de substâncias. Podemos começar a observar sinais de quebra em seus relacionamentos. Ainda assim, mantém suas funções sociais, embora de um modo precário e correndo risco de dependência.

O Dependente ou Usuário “Disfuncional”– Vive através e para o uso de substâncias, quase que exclusivamente. Como consequência, todos os laços sociais são quebrados, o que causa isolamento e marginalização.

Uso de Substâncias e Comportamento Sexual

Muitas pessoas acreditam que certas substâncias podem aumentar a performance sexual. Na realidade, o efeito do uso de substâncias varia de pessoa para pessoa, de acordo com muitos factores, incluindo: biológicos (de acordo com o metabolismo do corpo humano), frequência do uso, o meio, a cultura e aspectos psicológicos. Geralmente, os efeitos positivos do uso de substâncias durante as relações sexuais, residem mais na crença de felicidade do que nas suas propriedades farmacológicas. Por exemplo, ao contrário do que muitas pessoas acreditam, o álcool pode, inicialmente, fazer a pessoa se sentir menos intimidada, mas como disse certa vez Shakespeare, em uma de suas peças: “o álcool provoca desejos, mas coloca um fim na performance”. Isto quer dizer que pode impedir uma erecção. Do mesmo modo, a maconha reduz a produção da hormona masculina testosterona, e pode temporariamente causar a redução da produção de esperma. Cocaína reduz o desejo e a excitação, uma vez que os usuários passam a ter mais interesse no uso da substância do que em ter sexo. Além disso, quando uma pessoa usa drogas, é mais difícil estabelecer comunicação e negociação na hora das relações sexuais, pois a pessoa está mais preocupada com suas sensações imediatas do que com o prazer do parceiro ou possíveis riscos de gravidez não planeada, DSTs ou HIV/SIDA. Pesquisas têm confirmado que pessoas sob o efeito de alguma substância preocupam-se menos com o uso de preservativo, porque a sua capacidade de julgamento e reflexos são reduzidos. Também é importante lembrar que o uso raro ou ocasional de álcool ou outras substâncias pode também gerar riscos individuais, como acidentes causados por excesso de álcool ou sexo desprotegido, que pode levar a uma gravidez não planeada ou infecção por DSTs e HIV/SIDA

4.3 Os Riscos do Abuso do Álcool

Objectivos

1. Identificar os efeitos (físicos, mentais, emocionais e comportamentais) do álcool
2. Discutir situações nas quais o consumo do álcool aumenta o risco de DSTs Incluindo HIV/SIDA
3. Reflectir sobre como o abuso do álcool pode ser reduzido

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios.

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Pincéis atómicos
- Fita adesiva
- Folhas de papel para os participantes
- Folha de Recursos 16: [Abuso do Álcool](#)
- Cópias suficientes da Folha de Apoio 13: [Atitudes e Experiências Pessoais como Álcool](#) para todos os participantes

Notas para o facilitador

Antes da sessão, é importante identificar serviços de apoio na comunidade para homens e mulheres que tenham problemas com o uso de álcool. Também seria útil pesquisar a idade mínima exigida por lei para compra e consumo de bebidas alcoólicas, já que isso costuma ser uma questão comum entre os homens.

Passos

Parte 1 – 30 minutos

1. Dê uma folha de papel a cada participante e peça-lhes que escrevam três maneiras de se divertir de que os homens costumam gostar. Diga-lhes que podem ser situações pelas quais eles próprios já tenham passado ou experiências de outras pessoas.
2. Peça aos participantes que leiam em voz alta as suas ideias para o grupo. Escreva as respostas no flipchart e destaque as actividades consideradas favoritas.
3. Se o grupo não tiver mencionado, pergunte: “Em quais destas actividades o álcool ou outra substância estão presentes?”
4. Depois pergunte: “Por que as pessoas consomem bebidas alcoólicas?” Escreva as respostas em outra folha de flipchart. Algumas respostas podem incluir “para serem aceites”, “para se divertirem”, “para provar quem é que bebe mais”, ou “para não fazer feio na frente dos amigos”. Todas essas respostas estão relacionadas ao que se espera socialmente dos homens.

5. Depois disso, peça aos participantes para listarem os efeitos do consumo do álcool (físicos, mentais, emocionais e comportamentais). Escreva as respostas em outra folha de flipchart. Você pode também adicionar itens à lista usando informações contidas na tabela abaixo. É importante explicar que esses efeitos não são os mesmos para todas as pessoas e todas as situações. Eles variam de acordo com a quantidade de álcool consumida, a velocidade em que foi ingerido, o tempo que a pessoa passou bebendo, seu peso, sua altura, etc.

EFEITOS DO CONSUMO DO ALCÓOL			
Físicos	Mentais	Emocionais	Behavioral
Náusea, vômito, perda de equilíbrio, dormência nas pernas, perda de coordenação motora, redução de reflexos	Confusão, dificuldade de se concentrar, distúrbio de pensamento, perda de memória, e dificuldade em lembrar-se do que faz sob o efeito do álcool, julgamento alterado, lembranças de experiências tristes do passado, obsessão, pesadelos	Sensação temporária de bem-estar, relaxamento, estado de alegria/ tristeza/ desgosto exagerados, sensação de onipotência e invencibilidade	Comportamento violento, depressivo, dificuldade em falar, timidez, vontade de chorar

6. Divida os participantes em dois grupos e discutam quais são as consequências desses efeitos na sexualidade da pessoa – ou seja, como o uso do álcool e de outras substâncias pode levar a comportamentos sexuais arriscados, sexo sem protecção, situações de coerção, etc.? Depois peça ao grupo para compartilhar suas ideias.

Parte 2 – 30 minutos

1. Explique aos participantes que agora terão a oportunidade de reflectir sobre algumas questões que tratam de suas experiências e atitudes pessoais relacionadas ao álcool.
2. Dê a cada participante uma cópia do questionário. Reserve alguns minutos para que eles pensem nas perguntas e as respondam.
3. Peça a cada participante que forme uma dupla com quem se sinta confortável para discutir as perguntas. Explique que eles podem falar sobre qualquer questão que eles tenham achado interessante ou importante.
4. Reúna o grupo e encerre a discussão com as perguntas abaixo:

Perguntas para discussão:

- ▶ Quais são as normas culturais relacionadas ao consumo de bebidas alcoólicas em sua comunidade/país?
- ▶ Qual é a reacção das pessoas quando alguém não quer consumir bebida alcoólica?
- ▶ Que atitudes você pode tomar se um amigo estiver consumindo álcool em excesso? (ver Folha de Recursos 16)
- ▶ Como você pode ajudar a criar outras formas de actividades sociais e de diversão nas quais o álcool não seja o mais importante?

Encerramento

A relação entre bebidas alcoólicas e HIV já foi confirmada há muito tempo. O uso de substâncias, de modo geral, está associado a taxas mais altas de actividade sexual sem protecção e a DSTs/HIV/SIDA. O uso de drogas injectáveis é responsável por 10% dos casos de HIV em todo o mundo. Além disso, no longo prazo, o abuso de substâncias pode levar à dependência e a outros problemas de saúde (incluindo a morte) e pode afectar todos os aspectos da vida de uma pessoa. Os homens costumam consumir mais álcool que as mulheres jovens porque podem acreditar que o consumo de álcool ajuda a provar sua masculinidade ou os ajuda-os a se enquadrar no seu grupo de amigos. É necessário questionar as normas relacionadas ao consumo de bebidas alcoólicas e pensar-se sobre outras formas de se criarem momentos de lazer e diversão que não incluam o álcool como principal atracção.

Actividades Opcionais

1. Divida os participantes em 3 ou 4 grupos pequenos. Cada grupo terá a tarefa de desenhar uma árvore de problemas que aborde a questão do abuso do álcool.
2. Dê as instruções abaixo para os grupos:
3. Desenhe um tronco de árvore no meio da folha de flipchart e escreva: "Abuso do álcool".
4. Peça ao grupo para discutir algumas das causas do abuso do álcool. Na árvore de problemas, cada uma das causas deve ser representada como raízes da árvore. Depois de mencionar cada causa, o grupo deve pensar nos outros factores que podem contribuir para aquela causa inicial. Por exemplo, se uma das causas é "desemprego" o grupo pode então pensar no que causa o desemprego. Uma das subcausas pode ser "falta de oportunidades económicas" – isso seria então desenhado como uma sub-raiz da causa original.
5. A árvore de problemas também irá abordar os efeitos do abuso do álcool. No desenho da árvore de problemas, os resultados serão representados como os galhos da árvore. Como fizeram com as causas, os grupos devem discutir para identificar os resultados primários e secundários dos efeitos. Por exemplo, a violência doméstica pode ser um efeito que pode causar danos muito sérios ou até a morte, como um resultado secundário do abuso do álcool.

Folha de Recursos 16: Abuso do Álcool

Causas: Muitos factores podem contribuir para as causas do abuso do álcool. Dentre eles, stresse, depressão, uma vida doméstica conflituosa, pressão dos amigos, problemas profissionais. Pessoas com histórico familiar de alcoolismo podem ter herdado geneticamente uma baixa sensibilidade ao álcool, o que significa que podem beber mais sem sentir seus efeitos. É difícil separar os efeitos do ambiente e a hereditariedade como uma causa do alcoolismo.

Efeitos de curto prazo: Em termos de efeitos, há muitas consequências negativas à saúde que resultam do abuso do álcool. No curto prazo, o álcool suprime a parte do cérebro que controla o julgamento, resultando na perda da inibição. Essa perda de inibição pode estar ligada a coisas como a tomada de decisão sexual. (ex. Fazer sexo ou não, usar preservativo/protecção ou não). O álcool também afecta a coordenação física, causando visão embaçada, fala arrastada e perda de equilíbrio. Beber muito de uma vez só pode levar à pessoa a um estado inconsciente, ao coma e até à morte. O álcool está envolvido em uma grande proporção de acidentes fatais em estradas, ataques violentos e incidentes de violência doméstica.

Efeitos de saúde de longo prazo: pode aumentar o risco de adquirir algumas doenças e piorar outras. O consumo excessivo de álcool com o tempo se associa a: perda de células cerebrais, falência do fígado, irritação na parede do estômago e sangramento causado por úlceras estomacais, hipertensão (que pode levar ao enfarto), certos tipos de cancro, danos nos nervos, falência cardíaca, epilepsia. O consumo excessivo de álcool também pode estar associado a: deficiência de vitaminas, obesidade, problemas sexuais, infertilidade, doenças musculares, problemas de pele e inflamações do pâncreas.

Outros efeitos de longo prazo (além da saúde) incluem perda de oportunidades económicas (ex. desemprego por incapacidade de se desempenhar bem, bem como problemas relacionados ao gasto de dinheiro com a compra de bebidas alcoólicas que poderia ser gasto com outros produtos), conflitos familiares, e constrangimentos em público que podem levar a problemas com a polícia.

Intervenção: embora definido como uma doença, a sociedade não aceita o facto de que muitos indivíduos que abusam do álcool são viciados e têm pouco controlo sobre si próprios quando consomem álcool em excesso. A maioria das pessoas precisa de ajuda para reconhecer o seu problema e tomar uma atitude que diminua o impacto do álcool sobre suas vidas.

Folha de Apoio 13: Atitudes e Experiências Pessoais com O Álcool

	SIM	NÃO
Acredito que seja possível uma pessoa levar uma vida divertida sem consumir álcool		
Eu me sentiria fora de lugar em uma festa se meus amigos me oferecessem uma bebida alcoólica e eu não aceitasse		
Eu não me divertiria numa festa se não houvesse bebidas alcoólicas		
Se eu estivesse bebendo e meu(minha) amigo(a) não, eu o(a) pressionaria para beber		
Já vi outras pessoas de quem eu gosto serem prejudicadas devido ao abuso do álcool		
Eu já fui prejudicado(a) devido ao abuso do álcool por outras pessoas		
Eu já prejudiquei outras pessoas devido a meu abuso do álcool		
Já fiz coisas das quais me arrependi devido ao abuso do álcool		



4.4 Prazeres e Riscos³⁸

Objectivo

1. Reflectir sobre prazeres e riscos associados ao uso de drogas, bem como sobre estratégias para reduzir estes riscos e danos

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução:** Médio; **Recursos:** Médio

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Tesoura
- Cola
- Revistas usadas
- Folha de Recursos 17: Exemplo de Quadro sobre Prazeres, Riscos, Danos e Factores de Protecção.

Notas para o facilitador

A discussão para esta actividade, como descrita aqui, é focada nos riscos relativos ao uso de drogas. Entretanto, a questão pode ser facilmente adaptada para a discussão dos riscos, danos e factores de protecção associando-as com outras coisas, incluindo sexo.

Passos

1. Divida as participantes em dois ou três grupos menores.
2. Dê a cada grupo um pedaço de papel de flip-chart e explique que deverão fazer um painel sobre coisas que nos dão prazer. Tais coisas poderão ser escritas, desenhadas ou imagens recortadas de revistas ou jornais.
3. Dê 15 minutos para fazerem o painel.
4. Quando tiverem terminado o painel, dê uma outra folha de papel e peça às participantes que a divida três colunas: Riscos/ Danos; Prazer; Factores de Protecção. Na coluna do meio, o grupo deverá listar as coisas que dão prazer. Na coluna da esquerda, os riscos associados ao prazer. Na coluna da direita, os grupos deverão escrever os factores de protecção, ou seja, as coisas que podem assegurar que o que nos dá prazer não cause danos ou os minimize. Veja Folha de Recursos 17 para um exemplo de como organizar e completar o quadro. Para grupos com baixa escolaridade, as participantes podem usar desenhos ou colagens para identificar também os riscos/ danos e os factores de protecção associados com o prazer identificado.

³⁸ Serra, A. 1999. Adolescência e Drogas: Andando se faz um caminho (translation: Adolescents and drugs: you make a path by walking). São Paulo: ECOS.

5. Dê 20 minutos para os grupos completarem as informações.
6. Após o término dos trabalhos, solicite que apresentem os resultados dos trabalhos aos demais grupos.
7. Use as perguntas abaixo para facilitar uma discussão sobre prazer e redução de risco e danos:

Perguntas para discussão

- ▶ Por que é importante pensar sobre os factores de risco associados às coisas que nos dão prazer?
- ▶ Por que é importante pensar sobre os factores de protecção associados às coisas que nos dão prazer?
- ▶ Qual é a relação entre drogas e prazer?
- ▶ Qual é a relação entre drogas e risco/ danos?
- ▶ Qual é a relação entre drogas e factores de protecção?
- ▶ Qual a relação entre drogas e HIV?
- ▶ Você já ouviu falar sobre redução de danos? O que você ouviu? (Explique que redução de danos envolve a adopção de estratégias de auto-cuidado e também é uma Política de Saúde Pública em vários países. *Veja Folha de Recursos 17*)?
- ▶ Que informações e suportes uma pessoa jovem precisa para reduzir danos e práticas de risco?
- ▶ Como você pode estimular um/a outro/a jovem de sua comunidade a reflectir sobre redução de danos?

Encerramento

Muitas das decisões em nossas vidas vêm acompanhadas de prazer e de risco. Com relação às drogas, podemos decidir sobre esse consumo. A decisão de utilizar álcool ou outras drogas traz alguns prazeres imediatos, mas também pode envolver riscos e danos. Por exemplo, o álcool pode reduzir o raciocínio e pode aumentar o risco de acidentes, violência e ao infecção pelas DSTs e HIV. Além disso, o uso de longo prazo ou prolongado pode levar a sérios problemas de saúde. Mesmo que seja pouco realista achar que as pessoas jovens e as outras pessoas vão deixar totalmente de usar drogas, é importante que tenhamos consciência dos riscos associados ao uso de drogas e que sejamos capazes de minimizar os danos que ele pode causar nossas vidas e aos nossos relacionamentos.

Folha de Recursos 17: Exemplo de Quadro Sobre Prazeres, Riscos, Danos e Factores de Protecção.

Abaixo, segue um exemplo de como os grupos deverão organizar seus quadros. Isto também inclui uma descrição dos riscos/danos e factores de protecção associados aos prazeres mais comuns. Se ajudar, o facilitador pode mencionar estes exemplos para os participantes, antes que eles criem seus próprios quadros.

FACTORES DE RISCO/DANOS	PRAZER	FACTORES DE PROTECÇÃO
Peso excessivo e problemas de saúde devido ao consumo de doces e comida gordurosa	Comer	Fazer dieta balanceada
Ficar doente por não lavar bem os alimentos		Lavar bem os alimentos e os conserve bem
Ficar doente por comer alimentos com data de validade vencida		Verificar prazo de validade
Dirigir embriagado	Conduzir carro	Não ingerir bebida alcoólica antes de dirigir
Ficar ferido em acidente		Usar sinto de segurança
Andar em alta velocidade		
Bater com o carro		
Fumar muitos cigarros	Fumar	Fumar poucos cigarros ao dia
Mal hálito		Parar de fumar
Roupas com cheiro ruim		
Problemas pulmonares		



4.5 Tomada de Decisões e Uso de Substâncias

Objectivos

1. Reflectir sobre a pressão dos colegas e tomada de decisões relacionada ao uso de substâncias

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Médio; **Recursos:** Médios.

Tempo

60 minutos

Materiais

- Número suficiente de cópias da Folha de Apoio 14: Questionário Individual de Tomada de Decisões para todos os participantes
- Flipchart
- Pincéis atômicos

Passos

1. Dê a cada participante uma cópia da Folha de Apoio 14 e peça-lhes que a preencham em cinco minutos. Para grupos com baixo grau de instrução, leia as questões em voz alta para que eles discutam em pares.
2. Convide os participantes a compartilharem suas respostas entre si. Se o grupo for grande, os participantes podem ser divididos em grupos menores.
3. Depois que os participantes tiverem compartilhado as suas respostas, use as questões abaixo para facilitar a discussão.
 - ▶ Vocês acham que muitos homens fazem uso de substâncias devido à pressão dos colegas? Qual é o grau de influência da pressão dos colegas?
 - ▶ As mulheres também sofrem pressão para fazer uso de substâncias?
 - ▶ Como essa pressão por parte de colegas se assemelha? Como se diferencia?
 - ▶ Como o álcool influencia o sexo e decisões sobre o sexo? Ele ajuda/atrapalha?
 - ▶ Que outras decisões ou comportamentos o álcool ou outras drogas podem influenciar (ex. dirigir, trabalho, relacionamentos, violência)?
 - ▶ Como vocês podem desafiar a pressão dos colegas para o uso de substâncias que os homens enfrentam? Como vocês podem desafiar a pressão dos colegas para o uso de substâncias que as mulheres enfrentam?
 - ▶ O que vocês aprenderam com este exercício? Como vocês podem aplicar essas lições em suas vidas e relacionamentos?

Encerramento

Em muitos contextos, é comum que homens e mulheres usem substâncias (ex. álcool) como parte dos encontros e interações sociais. É importante que as pessoas saibam como estabelecer limites no uso de substâncias e respeitem os limites dos outros. Por exemplo, algumas estratégias para o consumo responsável de bebidas alcoólicas incluem beber pouca quantidade e não misturar bebidas com outras substâncias. Também é necessário criar outras formas de se divertir sem que o consumo do álcool ou outras substâncias seja o mais importante, além de não pressionar aquelas pessoas que não desejam consumir substâncias.

Folha de Apoio 14: Questionário Individual: Tomada de Decisões

Questionário Individual: Decidindo...	Sim	Não
1- Você se sentiria fora de lugar em uma festa ou reunião com seus amigos se eles lhe oferecessem uma bebida alcoólica e você decidisse não tomá-la? Porquê?		
2- Imagine que está numa festa ou reunião onde estão servindo álcool e você está bebendo, mas um dos seus amigos não deseja tomar. Veria o seu amigo como "bicho raro, chato ou fresco"? Porquê?		
3- Defenderia a decisão do seu amigo de não beber perante os outros amigos? Supondo que você decidiu defendê-lo, como acha que os demais amigos o julgariam? Porquê?		
4- Você acredita que para ser aceite em um grupo é necessário fazer o que as outras pessoas do grupo querem? Porquê?		
5- Acha possível que uma pessoa possa levar uma vida social agradável sem consumir bebidas alcoólicas? Porquê?		
6- Uma pessoa pode sentir-se bem consigo mesma sem beber? Porquê?		
7- Um adolescente pode sentir-se aceite sem beber? Porquê?		





5. Relacionamentos Saudáveis

5.1 Quem Sou Eu: Como Desenvolver Um Perfil Pessoal

Objectivos

1. Compreender que relacionamentos românticos saudáveis começam com amor-próprio e autoconhecimento e identificar quais as qualidades pessoais que são apreciadas

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de Instrução:** Médio; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Marcadores
- Canetas
- Cópias suficientes da Folha de Apoio 15: [Como Desenvolver Um Perfil Pessoal](#) para todos os participantes

Passos

1. Inicie esta actividade explicando que relacionamentos são vias de mão-dupla. Muitos solteiros podem pensar que estão prontos para um relacionamento, mas, em geral, descobriram muito pouco sobre si mesmos para estarem verdadeiramente prontos para se relacionar. Relacionamentos saudáveis envolvem primeiramente autoconhecimento e amor-próprio, para, então, identificar as qualidades que nos interessam no outro.
2. Pergunte aos participantes se eles sabem o que é um perfil pessoal. Peça para um voluntário explicar a todos – dando exemplos a partir do seu conhecimento pessoal.
3. Então, distribua as folhas de apoio e diga que cada um trabalhe individualmente – primeiro desenvolvendo um perfil de 25 palavras (ou menos) sobre si próprio. Quando terminarem, peça para criarem a descrição de um parceiro romântico potencial. Lembre-os que todos podem participar, mesmo que já estejam em um relacionamento – basta descrever o que gostam no parceiro actual ou que gostariam que mudasse nele (a).
4. Dê 15 minutos para completarem ambas as tarefas da folha de apoio. Quando terminarem, peça que discutam seus perfis em duplas por 10 minutos.
5. Quando terminarem, use as seguintes perguntas para conduzir a discussão:
 - ▶ Este exercício foi fácil ou difícil? Porquê?
 - ▶ Como você se sentiu ao fazê-lo? Foi divertido? Foi frustrante?

- ▶ Que características você usou para se descrever?
- ▶ Que características são importantes para relacionamentos saudáveis?
- ▶ O que você aprendeu nesta actividade?

Encerramento

Antes de iniciar um relacionamento, é importante conhecer-se, amar-se a si próprio e descobrir o que deseja de um relacionamento. Muitos solteiros acreditam que estão prontos para se relacionar, mas geralmente descobrem que não se conhecem o suficiente para estarem realmente prontos para um relacionamento. Assim, podem muitas vezes se envolver em relacionamentos não saudáveis. Relacionamentos saudáveis exigem primeiramente autoconhecimento e amor-próprio para então identificar as qualidades que nos interessam no outro.

Folha de Apoio 15: Como Desenvolver Um Perfil Pessoal

Para este exercício, é necessário desenvolver um perfil pessoal para um jornal ou site. É preciso pensar em suas qualidades e anotá-las. Também é preciso pensar nas qualidades que você busca em um parceiro.

Os adjetivos abaixo podem ser úteis na sua descrição e/ou na de seu parceiro romântico:

Características físicas:

Alto/médio/baixo
Cabelo: curto/longo
Raça/Etnia
Homem/Mulher/Transexual
Jovem/Velho (use a idade real, se desejar)

Personalidade:

Extrovertido
Tímido
Agitado
Ligado às artes
Honesto
Sincero
Comunicativo
Alto astral

Você também pode listar:

Hobbies
Interesses
Profissão
Nível de Escolaridade
Preferências
Religião/Partido Político
Experiência

Atlético
Engraçado
Confiável

Seu perfil pessoal (limite de 25 palavras): _____

Perfil pessoal para seu parceiro romântico (limite de 25 palavras): _____



5.2 Ele(a): Como Definir o Parceiro Ideal

Objectivos

1. Identificar as qualidades pessoais que os participantes gostariam num parceiro romântico
2. Identificar as diferenças entre homens e mulheres no que diz respeito ao que eles esperam de um relacionamento
3. Compreender o que homens e mulheres precisam expressar melhor em termos do que desejam de um relacionamento

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Médio; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Fita adesiva
- Lápis ou canetas

Notas para o facilitador

Esta actividade cobre os pontos de vista masculino e feminino sobre o parceiro ideal. Na maioria dos casos, os participantes deduzirão que se trata de um parceiro heterossexual. Contudo, pode haver grupos em que alguns participantes assumam que são gays. Pode ainda haver grupos nos quais um ou mais participantes já tenham feito sexo com ou se sintam sexualmente atraídos por alguém do mesmo sexo. É importante estar aberto a esta possibilidade com o grupo. Desta forma será possível enfrentar o silêncio que cerca a homossexualidade em muitos países. Este silêncio está baseado na homofobia que prejudica as vidas de homens e mulheres gays.

Passos

1. Divida os participantes em grupos de cinco pessoas. Se houver homens e mulheres na dinâmica, divida os grupos por género, de modo a que os participantes trabalhem nos grupos de mesmo sexo. Caso haja uma ou duas mulheres, coloque alguns homens neste grupo e peça a eles que participem da discussão como se fossem mulheres. Caso não haja mulheres na formação, peça a um dos grupos para realizar a actividade como se assim fossem.
2. Dê papel e caneta ou lápis a cada participante. Peça-lhes que escrevam todas as qualidades que eles gostariam de encontrar num parceiro romântico ideal. Eles podem escrever todas as qualidades possíveis dentro de cinco minutos. Acompanhe os grupos enquanto eles escrevem as respostas e faça sugestões (exemplos concretos de qualidade) quando eles fugirem ao tema. Se os participantes estiverem listando somente características físicas, encoraje-os a pensar em outras qualidades que poderiam querer num parceiro.

3. Ao final do tempo, peça aos participantes para compartilharem suas respostas nos grupos. Cada grupo deverá decidir quais são as três qualidades mais importantes e deverá escrevê-las no flipchart.
4. Quando tiverem terminado, cada grupo deverá apresentar suas listas para os demais participantes. Ao final, discutam a actividade com as seguintes perguntas:
 - ▶ Quais as semelhanças entre as qualidades definidas pelos grupos para um parceiro romântico ideal?
 - ▶ Existem diferenças entre os parceiros ideais definidos pelos grupos masculinos e femininos?
 - ▶ Quais são essas diferenças? Como você as explicaria? Houve diferenças positivas? E negativas?
 - ▶ Quais são as diferenças entre o que homens e mulheres buscam em relacionamentos românticos? Como essas diferentes expectativas influenciam relacionamentos românticos?
 - ▶ Os papéis de homens e mulheres são iguais em um relacionamento?
 - ▶ Se estes não são iguais, por que isto acontece? É justo? Quais seriam as consequências, se os papéis não fossem iguais?
 - ▶ Você acha que homens e mulheres expressam bem/mal o que esperam de um relacionamento? Por quê?
 - ▶ Por que é importante dizer o que esperamos uns dos outros em um relacionamento romântico?
 - ▶ O que homens e mulheres precisam para expressar melhor o desejam em um relacionamento romântico?
 - ▶ O que você aprendeu com esta actividade? Você aprendeu algo que possa ser usado em sua vida e seus relacionamentos?
5. Peça sugestões de como ajudar homens e mulheres no estabelecimento e manutenção de relacionamentos românticos. Se você estiver usando um modelo ecológico para planejamento, então anote as ideias no quadro.

Encerramento

Existem muitas regras ou crenças culturais sobre os diferentes papéis que homens e mulheres deveriam ter em um relacionamento. Algumas delas, tais como a de que “os homens devem tomar todas as iniciativas no relacionamento” podem reforçar uma dinâmica de poder desigual e criar situações de vulnerabilidade tanto para homens como para mulheres. Essa regra, por exemplo, pode levar homens a crerem que podem tomar todas as decisões quanto a sexo e prevenção, mesmo quando não têm o conhecimento adequado sobre tais questões e as mulheres podem não se sentir à vontade para negociar.

Manter um relacionamento saudável e imparcial exige esforço de ambas as partes. Os parceiros precisam contar suas expectativas, necessidades e desejos, bem como compreender e ouvir as necessidades e desejos do outro.

5.3 Da Violência para Respeito na Relação Íntima

Objectivos

1. Discutir como usamos a violência em nossas relações íntimas e reflectir sobre o que é de facto uma relação íntima baseada no respeito

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Médio; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Fita adesiva

Notas para o facilitador

Essa técnica usa dramatização com personagens femininos. Se se estiver a trabalhar com um grupo somente de rapazes, alguns deles podem-se mostrar relutantes em interpretar uma personagem feminina. Encorajar o grupo a ser flexível. Se nenhum dos jovens quiser interpretar a personagem feminina, você pode pedir que eles descrevam as cenas usando o “flip chart”, por exemplo. O que se sente muito fortemente, no contexto do Brasil, onde Promundo trabalha, é a impotência que os jovens sentem em responder à violência que eles vêem outros homens praticando. Muitos têm medo de falar sobre a violência doméstica, repetindo um ditado comum no Brasil de que “em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher”. Através dessa técnica, o facilitador deve procurar falar sobre o silêncio e a impotência que sentimos ao testemunharmos violência doméstica. Outra coisa que se percebe ao usar essa técnica é que os jovens no contexto onde Promundo trabalha têm pouco contacto ou conhecimento de relações íntimas - seja de namoro, seja de casais adultos - com base em respeito mútuo e diálogo. O grau de conflito nas relações no dia-a-dia onde Promundo trabalha é alto, mostrando a necessidade de trabalhar com homens e mulheres para pensar a questão: como podemos formar relações entre os homens e mulheres com base no respeito?

Passos

1. Explicar ao grupo que o propósito é discutir e analisar os vários tipos de violência que por vezes usamos nas nossas relações íntimas, discutir formas de mostrar e viver estas relações com respeito.
2. Dividir os participantes em 4 grupos (ou menos, dependendo do número total de participantes de grupo), com um número de 5 a 6 em cada, pedindo que eles criem uma pequena história.
3. Pedir a dois grupos que apresentem uma relação de intimidade – namorado e namorada, marido e mulher, ou namorado e namorado – que mostrem cenas de violência. Explicar que a violência pode ser física, mas não necessariamente. Pedir para eles tentarem ser realistas, usando exemplos de pessoas e incidentes que tenham presenciado ou de que tenham conhecimento em suas comunidades.

4. Pedir aos outros grupos para apresentar também uma relação de intimidade, mas baseada no respeito em relação ao outro. Pode haver conflitos ou diferenças de opinião, mas que mostrem respeito na relação e que não contenham cenas de violência. Deixar 15 a 20 minutos para discutir a história ou as cenas, e pedir que apresentem ao grupo.
5. Cada grupo deve ter em torno de 5 a 10 minutos para apresentar suas histórias, permitindo que os outros grupos possam fazer perguntas.
6. Quando todos os grupos se tiverem apresentado, usando o “flip chart”, listar: as características de uma relação violenta. Encorajar os participantes a refletirem sobre as diversas formas de violência nas relações íntimas (controle, coerção, gritos...) bem como a violência física. Usar as histórias como exemplo, perguntando: quais as características individuais ou da própria relação nos casos que foram apresentados, que demonstraram a violência?
7. Colocando a lista na parede, começar a listar o seguinte: que características que fazem com que uma relação seja saudável? Pedir ao grupo para pensar no que é necessário para uma relação baseada no respeito.
8. Discutir as questões abaixo. Os exemplos que foram usados nas histórias são realistas? Vemos essas coisas no nosso dia-a-dia? Para você quais as causas da violência doméstica ou da violência na relação?
 - ▶ Que pode você fazer em sua comunidade?
 - ▶ Para você quais são as causas da violência doméstica ou da violência na relação?
 - ▶ Somente o homem usa violência física contra a mulher?
 - ▶ Quando você vê esse tipo de violência, o que você normalmente faz? O que poderia fazer?
 - ▶ Os exemplos de uma relação saudável que foram mostrados nas histórias são realistas?
 - ▶ É possível construir uma relação baseada no respeito? A gente vê isso no nosso cotidiano?
 - ▶ Que podemos fazer individualmente para construir relações de intimidade saudáveis?

Encerramento

Conflictos acontecem em todos os relacionamentos. A maneira como se lida com o conflito é que faz a diferença. Aprender a tomar o tempo necessário para pensar e expressar os sentimentos de uma forma calma e pacífica é parte importante da construção de uma relação saudável e respeitosa.

Nos relacionamentos saudáveis, ambos os parceiros estão a ser feliz com a outra pessoa. Em relacionamentos não saudáveis, um ou ambos os parceiros estão insatisfeitos devido aos problemas contínuos que não estão sendo abordados. Os papéis de gênero são fundamentais no que diz respeito aos relacionamentos não saudáveis. Em geral, as mulheres acham mais difícil do que os homens sair de um relacionamento que não está bom. Mulheres ganham menos dinheiro e têm menos controle sobre recursos econômicos (terra, crédito). Isso torna muitas mulheres economicamente dependentes de seus ou parceiros. Socialmente, as mulheres são mais estigmatizadas por serem divorciadas ou separadas. Existe uma enorme pressão social sobre as mulheres para preservar a família.

Como homem, é importante reflectir sobre o modo como você reage quando alguém tem uma opinião diferente da sua, ou quando alguém faz algo que te deixa zangado. Nem sempre é fácil, mas é importante ter um tempo para pensar sobre seus sentimentos ANTES de reagir, especialmente quando se está frustrado ou zangado. Às vezes, se não tomarmos o tempo necessário para pensar sobre nossos sentimentos, podemos reagir de uma forma que seja ofensiva ou violenta com a outra pessoa ou até conosco mesmo. Os homens necessitam de habilidade e apoio para conversar com suas esposas e namoradas para a criação de um relacionamento saudável. Existe pouco apoio tanto para os homens quanto para as mulheres na construção de relacionamentos saudáveis. Entretanto, os papéis de gênero femininos permitem que as mulheres peçam apoio umas às outras, enquanto que as normas de gênero para os homens torna mais difícil com que peçam ajuda uns para os outros no que diz respeito a assuntos pessoais ou para falar de suas emoções. O primeiro passo para um relacionamento saudável é questionar estas normas de gênero. Os homens necessitam de mais oportunidades para pedir apoio, além de uma formação específica sobre como falar de seus sentimentos e relacionamentos.

Elos

A actividade “Expressão e manifestação das emoções” fornece uma oportunidade para os homens examinarem o quão fácil ou difícil é para eles expressarem raiva e outras emoções e reflectir sobre a forma como isto influencia seus relacionamentos.

Na actividade “Quero ... Não quero ... Quero ... Não Quero...”, os homens podem praticar como resolver as divergências nas relações íntimas. A actividade foi escrita para a negociação de abstinência ou sexo, mas pode ser adaptada para explorar a forma de lidar com outras diferenças de opinião ou desejos possam surgir em um relacionamento.

“Pessoas e coisas” incentiva os homens a pensarem sobre as relações de poder desiguais entre homens e mulheres e as implicações disso para os relacionamentos e a comunicação.



5.4 Comunicação Eficiente

Objectivos

1. Desenvolver habilidades para uma comunicação eficiente.

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Médio;
Recursos: Médios

Tempo

45 minutos

Materiais

- Flipchart
- Pincéis atómicos

Preparação Prévia

Antes da atividade, prepare os seguintes flipcharts:

Flipchart 1:

Comunicação Passiva
Comunicação Agressiva
Comunicação Assertiva

Flipchart 2: Comunicação Assertiva

I Frases – CLARAS (direto ao assunto) e LIMPAS (sem culpar ou julgar)

Fórmula = ACÇÃO + RESPOSTA + MOTIVO + SUGESTÕES

A Ação: “Quando....” Seja específico e não julgue

Minha Resposta: “ Eu senti....” Se atenha aos seus sentimentos

Motivo: “....porque.....” (opcional)

Sugestões: “Gostaria que.....” (peça, não exija)

Flipchart 3:

O que você diz quando alguém lhe tenta convencer?

Recusar: Diga Não, clara e firmemente e, se necessário, vá embora

- “Não, não, realmente não quero”
- “Não, obrigado”
- “Não, não – Estou indo embora”

Adiar: Retarde uma decisão até que possa pensar a respeito

- “Ainda não pensei sobre o assunto”
- “Talvez a gente possa conversar depois”
- “Queria conversar com um amigo primeiro”

Negociar: Tente escolher algo que ambos possam aceitar

- “Vamos fazer... em vez de...”
- “Isso eu não vou fazer, mas poderíamos fazer...”
- “O que nos poderia agradar aos dois?”

Notas para o facilitador

Substitua os nomes por exemplos e perguntas que sejam apropriados ao contexto local.

Quando ensinamos pessoas a serem assertivas, também precisamos ensiná-las a avaliar as situações e a considerar sua segurança pessoal. Em algumas situações, falar ou se comunicar de maneira assertiva pode ser perigoso (se alguém tiver uma arma, beber ou consumir outras drogas, for extremamente irritado, etc.).

Quando introduzir o tópico da assertividade, leve em consideração que se comunicar de forma assertiva, especialmente para as mulheres, não é considerado norma em algumas culturas. Os ensinamentos culturais a respeito da assertividade também acontecem individualmente, variando entre os participantes. Algumas dessas normas podem vir das famílias, em que falar por si mesmo ou recusar pedidos é considerado impróprio especialmente para um adulto ou um macho.

Não devemos incentivar as pessoas a comportar-se de uma maneira que poderia ter conseqüências desagradáveis para elas em seu grupo cultural ou círculo familiar. Entretanto, é importante que todos os participantes compreendam que há determinadas situações em que o comportamento assertivo renderá resultados positivos (os exemplos incluem a oposição a pressão de amigos, parceiros amorosos ou sexuais, para o uso de álcool ou as outras drogas, etc.).

Passos

1. Primeiro, peça ao grupo para descrever o que seria uma “comunicação assertiva”. Após algumas respostas, explique que existem três tipos de comunicação – Passiva, Agressiva e Assertiva.
2. Diga ao grupo que é muito importante que avaliemos uma situação e consideremos a nossa segurança pessoal antes de fazer uso da comunicação assertiva. Por exemplo, se alguém estiver drogado, tiver uma arma, este provavelmente não é o melhor momento de falar. Contudo, em relacionamentos, em especial em relacionamentos românticos, é importante ser assertivo.
3. Diga aos participantes que uma forma de tornar a comunicação mais eficaz é escolher o tipo adequado de comunicação em situações difíceis. Veja o seguinte caso abaixo:

Kagiso e Nomvula namoram há três meses. Durante esse período, eles nunca fizeram sexo. Uma tarde, Kagiso queria que eles fossem ao cinema, mas Nomvula sugeriu que eles curtissem bons momentos juntos, na casa de Kagiso. Kagiso pensou que Nomvula estaria finalmente pronta para o sexo e começou a tomar iniciativas sexuais. Nomvula deixou bem claro que não estava pronta para ter relações sexuais, mas Kagiso continuou a tentar convencê-la.

Faça com que os participantes escrevam uma frase dizendo o que Nomvula deveria fazer nesta situação.

Dê 3 minutos para a realização da tarefa e de seguida peça que os participantes formem três grupos baseados nos seguintes critérios:

Grupo 1: Fica irritada com Kagiso e vai embora

Grupo 2: Aceita seus avanços e faz sexo

Grupo 3: Explica que não quer fazer sexo, continua curtindo “bons momentos” juntos

4. Quando os três grupos tiverem sido formados, mostre as três perguntas que foram previamente preparadas e dê as instruções para o resto da actividade:
 - ▶ Por que você acha que esta resposta está correcta?
 - ▶ Quais são as possíveis consequências dessa resposta?
5. Dê cinco minutos para cada discussão e peça para todos se sentarem.
6. Peça a um participante de cada grupo para partilhar as respostas do grupo com os demais. Anote os pontos principais em três colunas separadas no flipchart.
7. Escreva os termos “assertivo”, “agressivo” e “passivo” no flipchart. Os participantes devem ligar cada termo às respostas das perguntas.
8. Reveja as escolhas de Kagiso e mostre porque assertividade é geralmente a melhor escolha numa situação como essa.
 - Resposta Passiva: comportar-se passivamente significa não expressar seus próprios sentimentos e necessidades, ou os expressá-los de um jeito tão fraco que não sejam ouvidos.
 - Resposta Agressiva: comportar-se de maneira agressiva é perguntar o que deseja ou dizer como se sente de uma maneira ameaçadora, sarcástica ou humilhante que possa ofender o(s) outro(s).
 - Resposta Assertiva: comportar-se assertivamente significa perguntar a si próprio o que deseja ou dizer o que sente de maneira respeitosa, não infringindo os direitos do outro nem o diminuindo.
9. Então, peça a dois voluntários para encenar esses papéis, interpretando Nomvula e respondendo de maneira assertiva.
10. Conclua a actividade discutindo os seguintes pontos:
 - ▶ Alguma resposta lhe surpreendeu? Porquê? Por que não?
 - ▶ Qual a sensação de se imaginar falando assertivamente?
 - ▶ Na sua opinião, teria sido diferente se os papéis fossem inversos? (ex.: se Kagiso não quisesse fazer sexo e Nomvula ficasse insistindo com Kagiso)?
 - ▶ Por que é tão difícil ser assertivo para algumas pessoas?
 - ▶ Você acha que existem diferenças nos papéis exercidos por cada género que estejam relacionadas com ser assertivo?

- ▶ Como a falta de uma comunicação assertiva pode colocar pessoas em risco, nos casos de sexo não seguro e doenças sexualmente transmissíveis?
 - ▶ O que vocês aprenderam com este exercício?
11. Ao fechar esta actividade, revise as maneiras pelas quais os participantes podem ser assertivos, revendo os flipcharts 2 e 3 com todos.

Encerramento

Embora ser assertivo possa ser algo que não lhe seja natural, é importante pensar nas situações em que possa ser importante comportar-se como tal, pois esse tipo de comportamento pode trazer benefícios importantes. Contudo, é preciso determinar quando este comportamento é o mais apropriado e garantir a sua segurança – em algumas situações, falar e se comunicar assertivamente pode ser perigoso (caso o outro tenha uma arma, tenha bebido ou usado drogas, esteja extremamente irritado, etc.).

Se você se sentir desconfortável em ser assertivo, experimente sê-lo em situações “simuladas” com pessoas com as quais você se sinta seguro, como amigos ou membros da família.

5.5 Sexo Consentido

Objectivo

1. Identificar situações em que a permissão para a actividade sexual não é dada e identificar maneiras que os homens possam compreender melhor quando este consentimento é dado

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Baixos

Tempo

60 minutos

Materiais

- Dois sinais (“consentimento” e “nenhum consentimento”). Reveja as encenações fornecidas abaixo. Escolha cinco ou seis que produzirão a melhor discussão.

Preparação Prévia

1. Um homem que casou após o pagamento de dote. Eles fazem sexo regularmente, mas a esposa diz que não quer fazer sexo naquela ocasião. O marido deseja fazer sexo com a esposa de qualquer maneira. (sem permissão)
2. Uma jovem fica bêbada em uma festa. Ela está flertando e beijando um rapaz. Após dançarem, ela apaga num quarto. O rapaz faz sexo com ela enquanto a jovem dorme. (sem permissão)
3. Um homem e uma mulher estão se beijando nus na cama. Eles nunca fizeram sexo antes. O homem insere seu pênis na vagina da mulher e ela pede a ele que pare. Ele não pára mesmo quando ela continua a dizer para ele não fazer. (sem permissão)
4. Um homem e uma mulher estão se beijando nus na cama. Eles nunca fizeram sexo antes. O homem insere seu pênis na vagina da mulher e ela não diz nada. (Não há informações suficientes – o que nos levaria a crer que houve consentimento?)
5. Uma mulher não quer fazer sexo. Seu parceiro ameaça espancá-la caso ela não faça sexo com ele. Ela não diz nada enquanto seu parceiro faz sexo com ela. (sem permissão)
6. Um homem e uma mulher estão se beijando nus na cama. Eles nunca fizeram sexo antes. O homem pergunta se está tudo bem se ele inserir seu pênis na vagina dela e ela diz que sim. Eles continuam e têm uma relação sexual (com permissão).

Passos

1. Antes que a atividade comece, coloque os dois sinais em cada lado da sala.
2. Relembre os participantes do exercício anterior sobre sexualidade. Explique que o último círculo, sobre sexualidade para controlar os outros, envolve frequentemente as situações em que o ato sexual não é acordado. Esta atividade serve para explorar quando este consentimento existe e quando não existe.

3. Diga aos participantes que o grupo discutirá sobre consentimento sexual. Reveja a definição de consentimento sexual: “atividade sexual em que ambos desejam e escolhem livremente”.
4. Peça para o grupo compartilhar porque é importante que cada ser humano tenha o direito de consentir a actividade sexual.
5. Explique que lhes serão apresentados alguns casos em que o grupo terá que decidir se a pessoa quer e escolhe livremente o sexo.
6. Leia em voz alta o primeiro caso que escolher. Peça aos participantes para se colocarem ao lado do sinal que acham que representa o caso.
7. Depois que os participantes falarem sobre porque escolheram determinado sinal, pergunte se alguém deseja mudar de posição. Após cada avaliação, compartilhe com os participantes se o caso demonstra ou não uma situação de consentimento. A resposta correta aparece entre parênteses. Esclareça todos os equívocos dos participantes.
8. Peça que todos se unam novamente no centro e faça a leitura do novo caso. Faça o mesmo com cada caso que escolheu para leitura.
9. Após ter discutido todas os casos, faça as perguntas da discussão:
 - ▶ Que indicações era difícil tomar sobre a uma posição? Por que?
 - ▶ Que podem os homens têm uma compreensão desobstruída do consentimento dos seus sócios?
 - ▶ Como pode o sexo sem consentimento contribuir à propagação do HIV?
 - ▶ Que são os efeitos em mulheres se um homem força o sexo em cima dela?
 - ▶ Que pode um homem fazer se é obscuro mesmo se uma mulher quer ter o sexo com ele?
 - ▶ Que pode ser feito para melhorar atitudes, compreensão, e aceitação dos homens da direita de uma mulher dizer não ao sexo?

Encerramento

Forçar alguém a ter o sexo de encontro a sua vontade é de encontro à lei, é uma violação dos direitos humanos bruta, e tem um efeito devastador na pessoa que está sendo violada. É importante recordar que o consentimento é necessário para cada contato sexual, mesmo se os sócios são casados ou têm tido o sexo antes. O respeito e uma boa comunicação são as melhores estratégias para assegurar-se de que as relações sexuais sejam consensuais e agradáveis para ambos os sócios.

5.6 Assédio Sexual

Objectivos

1. Identificar diferentes tipos de assédio sexual
2. Definir os elementos necessários para caracterizar um comportamento como assédio sexual
3. Aprender sobre a responsabilidade pessoal de acabar com comportamentos que possam se caracterizar como assédio sexual

Público

Faixa etária: Homens jovens e adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Médio; **Recursos:** Médio

Tempo

60 minutos

Materiais

- Cópias suficientes da Folha de Apoio 16: Isso é Assédio Sexual? para todos os participantes
- Flipchart
- Marcadores

Preparação prévia

Prepare o flipchart do “Espectro do assédio sexual” como exibido abaixo:

Paquera e Amizade	Limite	Assédio de Ambiente Hostil	Assédio com base na troca	Ataque Sexual
Não é assédio Comportamento aceito e bem-vindo por ambas as partes	Não é assédio Algum nível do comportamento não é bem vindo	Assédio Sexual Comportamento não é bem-vindo (indesejado) e é invasivo	Assédio Sexual Comportamento não é bem-vindo e é ameaçador	Mais sério que assédio sexual O toque é forçado

Passos

1. Peça aos participantes para definirem Assédio sexual. Escreva as sugestões oferecidas no quadro negro ou flipchart e discuta com o grupo por dois ou três minutos. Diga-lhes que esta secção os ajudará a ver que assédio tem muitas definições.
2. Explique aos participantes que o assédio sexual está nos olhos de quem vê. O que uma pessoa sente diante de uma determinada linguagem ou comportamento é o que define assédio. Na maior parte dos casos, assédio sexual envolve alguém que usa seu sexo como forma de ter poder ou controle sobre outra pessoa, fazendo-a se sentir desconfortável, ameaçada ou prejudicada de alguma forma.

- Explique que se costuma ouvir falar de assédio sexual com mais frequência em ambientes escolares e profissionais porque esses são os dois principais lugares em que se denuncia o assédio sexual. É importante lembrar que o assédio sexual ocorre também em outros lugares e que ele nunca é aceitável. Dessa maneira, assédio sexual é uma questão semelhante ao racismo. É um problema que existe em todo lugar, mas as escolas e os ambientes de trabalho são capazes de desafiar esse comportamento com mais facilidade.
- Mostre aos participantes o espectro do assédio sexual:

Paquera e Amizade	Limite	Assédio de Ambiente Hostil	Assédio com base na troca	Ataque Sexual
Não é assédio Comportamento aceito e bem-vindo por ambas as partes	Não é assédio Algum nível do comportamento não é bem vindo (indesejado)	Assédio Sexual Comportamento não é bem-vindo e é invasivo	Assédio Sexual Comportamento não é bem-vindo e é ameaçador	Mais sério que assédio sexual O toque é forçado

- Explique que o primeiro tipo de assédio é chamado assédio de ambiente hostil. Há quatro factores que compõem esse cenário. Assédio de ambiente hostil é um comportamento, uma demonstração ou uma linguagem que seja (1) não bem-vinda/indesejada, (2) invasiva, e/ou (3) relativa ao género; ou que (4) interfira na oportunidade do estudante ou do profissional de realizar seu trabalho. Defina cada um:
 - Comportamento indesejado* não significa simplesmente actos ofensivos ou perturbadores. A lei protege acidentes e até uma certa falta de sensibilidade. Um padrão de comportamento não é bem-vindo ou é indesejado, se ele faz com que a pessoa se sinta com medo, preocupação, tristeza, ansiedade e receio. Se uma pessoa com quem você não deseja sair, o convida para sair, isso é um comportamento indesejado? E se a pessoa chamar novamente e de novo, e mais uma vez, depois de você ter dito “não” várias vezes? Até que ponto esses convites passam a ser indesejados? O encontro pode não ser desejado, mas o convite, em termos legais, não necessariamente é indesejado ou não bem-vindo. Não necessariamente será considerado assédio.
 - Comportamento relacionado ao género* significa que o comportamento ofensivo pode estar baseado no género; por exemplo: pode incorporar palavras de cunho sexual, ou demonstrações gráficas de acções sexuais. Pode ser também uma declaração sobre género, por exemplo, “Os homens são uns porcos”.
 - Interfere na oportunidade de estudar ou trabalhar* significa que o comportamento ofensivo faz a vítima sentir que o ambiente escolar ou profissional é tão desconfortável que ela não quer mais estar ali, evita certas aulas ou reuniões ou não consegue realizar seu trabalho.
- Explique que esses elementos do assédio de ambiente hostil não acontecem de repente; eles ocorrem durante um período de tempo. Porém, um único acto abusivo pode também se encaixar nessa categoria. Se uma acção é tão má que qualquer pessoa normal se sentiria ofendida por ela, também poderá ser considerada como assédio sexual de ambiente hostil.
- Explique que *assédio com base na troca* ocorre quando alguém usa o seu poder para se envolver sexualmente com outra pessoa. Geralmente envolve chantagem ou suborno para forçar uma pessoa a se envolver sexualmente com outra, em troca de resultados positivos, como uma nota melhor, ou um novo encontro. Também pode ser usado para evitar um resultado negativo no futuro, por exemplo: ameaçar alguém de revelar um segredo caso a pessoa recuse uma aproximação sexual.

11. Esclareça o que assédio sexual não é: brincadeiras sem maldade, sarcasmo, competição, afinidades e divergências, e diferenças interpessoais que fazem parte do dia-a-dia. Essas acções não são necessariamente assédio sexual. Ninguém passa pela vida sem ficar com raiva, ficar triste ou assustado de vez em quando. Outras pessoas podem ofender ou assustar, mas esses sentimentos nem sempre são causados por assédio sexual. Eles podem ser o resultado de outros comportamentos.
12. Distribua a Folha de Apoio 16: Isso é Assédio Sexual? Leia cada uma das frases em voz alta e deixe que os participantes determinem em que situações o assédio ocorre, e se for o caso, que tipo de assédio é e por que eles o consideram como tal. Discuta cada situação com o grupo. Quando os participantes tiverem dúvida, lembre-os dos dois tipos de assédio e o que envolve cada tipo.
13. Termine a sessão com a discussão das perguntas abaixo:
 - ▶ Por que é difícil ou impossível para a pessoa que está sendo assediada dizer ao autor do assédio para parar ou se afastar? O que torna tão difícil o acto de falar e proteger seus limites?
 - ▶ O que precisa ser feito para acabar com o assédio? Quem é responsável por isso?

Encerramento

As pessoas costumam achar que assédio sexual envolve apenas toque físico indesejado. Entretanto, como ilustrado nesta actividade, há muitas formas de assédio sexual. Assédio sexual é um comportamento indesejado, invasivo e/ou ameaçador. O ataque sexual é mais extremo que o assédio sexual; ele envolve um comportamento físico indesejado. Se você já tiver sido vítima de assédio ou de ataque sexual, é importante contar isso a alguém que você confia, para que possa compreender melhor o que ocorreu e receber ajuda e apoio.

Folha de Apoio 16: Isso é Assédio Sexual?

1. Thabo dá uma palmadinha no traseiro de Neo toda vez que ela passa.
2. Tonya diz a Sipho que se ele não fizer sexo com ela, ela nunca vai permitir que ele tenha um aumento.
3. Anwar escreve na mesa (de trabalho) de Cheryl a seguinte frase: "quero fazer sexo com você".
4. Sello chama Brenda para sair todos os dias, cinco vezes seguidas e ela sempre diz "não".
5. Marlon e Xoliswa estão sempre a beijar-se e a abraçar-se durante o expediente.
6. Kim é alvo de piada pelo tamanho dos seus seios.
7. Sheila entra na sala de café e ouve um grupo de homens falando sobre o quanto gostariam de fazer sexo com ela.
8. Uma revista pornográfica aberta é colada na parede da sala de café.
9. Jane conta uma piada explicitamente sexual que Carla considera ofensiva.
10. Mike diz a Obed que ele é muito atraente. Mike sempre fica olhando para o traseiro de Obed e assobia sempre que ele passa.
11. Como presente de despedida, um grupo de colegas compra para Linda um bolo de aniversário em forma de pênis. Enquanto comem o bolo, todos ficam a rir e comentando sobre como é engraçado ver os outros colocando um pênis na boca.
12. Um supervisor tem o hábito de dar um abraço nas funcionárias todas as manhãs quando chegam no trabalho.
13. Os únicos dois funcionários do sexo masculino em um escritório, que tem em sua maioria funcionárias do sexo feminino, são sempre os únicos a ser chamados para empurrar móveis, levantar peso ou descarregar material.

5.7 Relações Saudáveis e Não-Saudáveis

Objectivos

1. Para poder identificar os comportamentos saudáveis e insalubres que existem dentro dos relacionamentos

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Médio; **Recursos:** Médios.

Tempo

75 minutos

Materiais

- Três cartões de “Espectro de Relação” (ver preparação prévia)
- Um conjunto de cartões de “Situação de Relação” (ver Preparação prévia)
- Cavalete flipchart, canetinhas e fita adesiva

Preparação prévia

Antes da actividade, escreva os seguintes sinais, em letras grandes e em pedaços de papel separados: “Muito saudável”, “Com saúde muito precária”, e “Depende”. Escreva também cada uma das Situações de Relacionamento num cartão separado (ou pedaço de papel):

- A coisa mais importante numa relação é o sexo.
- Você nunca discorda do seu parceiro.
- Você fica um certo tempo sozinho, sem seu parceiro.
- Você se diverte quando está com seu parceiro.
- Seu parceiro ainda é próximo da sua ex-namorada.
- Você se sente cada vez mais próximo do seu parceiro com o passar do tempo
- Você faria qualquer coisa pelo seu parceiro.
- Vocês não conversam sobre sexo.
- Normalmente, é um que decide pelo casal.
- Você fica na relação por medo de ficar sozinho.
- Você está no controlo e é capaz de fazer aquilo que deseja.
- Um bate no outro a fim de que obedeça.
- Você fala dos problemas na relação quando eles aparecem.
- Vocês discutem e brigam com frequência.

Se você não tiver cartões ou papel, você pode simplesmente ler sobre cada situação aos participantes, em voz alta.

Notas para o facilitador

Definindo relações românticas saudáveis e pouco saudáveis. Em relações saudáveis, ambos os parceiros estão contentes de estar com o outro. Em relações pouco saudáveis, um ou ambos os parceiros estão descontentes devido a problemas contínuos do relacionamento que não estão a ser abordados.

O género tem impacto na permanência de alguém numa relação pouco saudável. Em geral, as mulheres têm mais dificuldade para deixar uma relação pouco saudável do que os homens. Mulheres ganham menos que homens e têm menos controlo sobre recursos económicos (posse de terra, crédito). Isso torna muitas mulheres dependentes economicamente dos seus maridos. Socialmente, as mulheres são mais estigmatizadas quando divorciadas ou separadas. Há uma enorme pressão social sobre as mulheres para que preservem a família.

Os homens precisam de aptidões e apoio para conversar com suas mulheres e namoradas sobre criar relações mais saudáveis. Há pouco apoio para que tanto homens como mulheres tornem suas relações mais saudáveis. Mas, para as mulheres, as regras de género permitem que falem dos seus sentimentos e que peçam ajuda umas às outras. As regras de género para os homens, dificultam que se abram para pedir apoio em questões pessoais e mesmo que expressem suas emoções. O primeiro passo rumo a relações mais saudáveis é o de desafiar tais regras de género. Os homens precisam de mais oportunidades e de permissão para pedir apoio. Também precisam de treinamento específico sobre como falar dos seus sentimentos e relacionamentos.

Passos

1. Na parede em frente ao grupo, ponha o cartaz de “Nada Saudável” do lado esquerdo e, do lado direito, o de “Muito Saudável”. Explique que essa será a “Escala de Relação” a ser usada nessa actividade para discutir comportamentos em relacionamentos. Deixe claro que relacionamentos românticos podem situar-se em qualquer ponto entre saudável e pouco saudável.
2. Divida o grupo aos pares. Peça a cada pessoa para compartilhar com seu parceiro um exemplo de relação saudável e pouco saudável. Os exemplos podem ser da sua própria vida ou de pessoas que conhecem. Dê a cada um cinco minutos para compartilhar exemplos.
3. Junte todos novamente. Peça ao grupo para definir relações românticas saudáveis e pouco saudáveis. Compartilhe a definição incluída nos pontos chave. Peça ao grupo para dizer tudo o que lhe ocorra sobre as qualidades de uma relação saudável. Anote-as no cartaz de “Muito Saudável”. Enfatize estas qualidades chave: respeito, igualdade, responsabilidade e honestidade. Deixe claro que as qualidades de uma relação pouco saudável são o oposto das da relação saudável.
4. Junto à Escala de Relação, ponha um outro cartaz onde se leia: “Depende”. Depois, entregue aos participantes os cartões de “Situação da Relação”. Escolhendo aleatoriamente um participante, peça-lhe para ler o que escreveu no seu cartão. Pergunte ao grupo quão saudável ou pouco saudável essa situação é num relacionamento e porquê. Peça que venham e ponham o cartão no lugar apropriado na Escala de Relacionamento ou na categoria “Depende”.
5. Pergunte ao grupo o que pensa desse posicionamento. Dê tempo para discussão. Se os participantes não concordarem, lembre-lhes das qualidades de um relacionamento saudável (respeito, igualdade, responsabilidade, honestidade). Pergunte-lhes se a situação inclui essas qualidades.
6. Repita os passos 5 e 6 para cada um dos cartões de “Situação de Relacionamento”. Conduza depois uma discussão geral ao fazer as seguintes perguntas:
 - ▶ Por que acha que algumas pessoas permanecem em relações pouco saudáveis?
 - ▶ As razões são diferentes para mulheres e homens? Porquê?

- ▶ Como podem os amigos e a família ajudar quem estiver numa relação pouco saudável?
- ▶ De que habilidades e apoio os homens precisam para criar relações mais saudáveis?

Encerramento

Relações saudáveis baseiam-se em comunicação e respeito mútuo. A tomada de decisões é conjunta e ninguém domina a relação. Por outro lado, relações pouco saudáveis apresentam pouca comunicação e tomada desigual de decisões, o que pode dificultar muito falar abertamente sobre o comportamento sexual e contraceção, aumentando o risco de que um ou ambos os parceiros se exponham a DST's ou ao HIV.



5.8 Expressão e Manifestação das Emoções

Objectivo

1. Reconhecer as dificuldades que existem para os homens expressarem determinadas emoções e as consequências disto para os relacionamentos

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Médio; **Recursos:** Médios.

Tempo

90 minutos

Materiais

- Cavalete flipchart
- Marcadores
- Pedacos pequeno de papel.
- Folha de Recursos 18: Exemplo de Classificação das Emoções

Notas para o facilitador

Antes de preparar esta sessão, é recomendado que o facilitador tente desenvolver consigo mesmo esta secção e reflecta sobre suas próprias maneiras de expressar emoções.

Passos

1. Desenhe cinco colunas num flip-chart, colocando como título em cada uma delas as seguintes emoções: Medo, Afecto, Tristeza, Raiva e Alegria (veja Folha de Recursos 18 para ver um exemplo de como organizar estas palavras).
2. Explique aos participantes que estas são as emoções que serão discutidas nesta actividade e que eles deverão pensar o quanto é fácil ou difícil para um homem expressar cada uma delas.
3. Dê a cada participante um pequeno pedaço de papel e peça para que escreva as cinco emoções na ordem em que aparecem no flipchart. Informe que o exercício vai ser realizado individualmente da seguinte forma: Coloca-se o número um (1) na emoção que expressa com mais facilidade. O número dois (2) na que expressa facilmente, mas não tanto quanto a primeira. O número três (3) na que é indiferente, ou seja, não tem dificuldade nem facilidade em expressar. O número quatro (4) na que tem um pouco de dificuldade em expressar. O número cinco (5) na que expressa com mais dificuldade.
4. Uma vez terminado o exercício individual, colecte os pedaços de papel e ponha os resultados no flip-chart.
5. Com o grupo inteiro, reflecta sobre as semelhanças e as diferenças encontradas entre os participantes. Para reforçar, explique que:
 - As emoções que enumeramos como 1 e 2, são as que temos aprendemos a manifestar de uma forma exagerada;

- As com números 4 e 5, são aquelas que aprendemos a diminuir/controlar a sua manifestação;
 - A número 3 é a que não necessitamos nem diminuir nem exagerar, pois lidamos com ela de forma mais natural.
6. Promova uma discussão com as questões abaixo:
- ▶ Você descobriu algo novo sobre si nesta actividade?
 - ▶ Por que alguém exagera ou reprime certas emoções? Como aprendemos a fazer isto? Quais são as consequências de exagerar ou reprimir emoções?
 - ▶ Existem similaridades/semelhanças na maneira como homens expressam certas emoções?
 - ▶ Existem diferenças na maneira como homens e mulheres expressam suas emoções? Quais são as diferenças?
 - ▶ Você acha que mulheres expressam certas emoções mais facilmente do que os homens? Porquê?
 - ▶ Por que um homem e uma mulher têm formas diferentes de expressar emoções?
 - ▶ Como a forma de expressar emoções influencia os nossos relacionamentos com outras pessoas (parceiros, família, amigos, etc.)?
 - ▶ Por que as emoções são importantes? Dê exemplos: medo ajuda a se proteger de situações perigosas; raiva ajuda a nos defender. Peça aos participantes outros exemplos também.
 - ▶ Como expressar nossos sentimentos mais abertamente ajuda em nosso bem-estar? E em nossos relacionamentos com outras pessoas (relações românticas, com a família, amigos, etc.)?
 - ▶ O que podemos fazer para expressar nossas emoções mais abertamente? Como podemos ser mais flexíveis na expressão do que sentimos? NOTA: Pode ser interessante fazer uma tempestade de ideias com o grupo ,sobre diferentes estratégias para lidar com suas emoções e estimular cada um dos participantes a fazer nota das suas reflexões pessoais e, se desejarem, compartilharem suas reflexões com outros em pequenos grupos.

Encerramento

No final, deve-se enfatizar que as emoções podem ser vistas como uma forma de energia que nos permitem perceber aquilo que nos oprime e nos causa danos internamente. As diferentes emoções são simplesmente o reflexo de necessidades afectivas, e o melhor é aprender a lidar com todas elas à medida em que surgem na nossa vida. Conseguir expressá-las sem causar danos a outros, ajuda-nos no nosso próprio fortalecimento e a nos relacionarmos melhor com o mundo que nos rodeia. A maneira como cada pessoa expressa as suas emoções varia. Entretanto, existe uma tendência comum, particularmente relacionada à educação dos meninos. Por exemplo, os meninos são educados desde pequenos a esconder os seus sentimentos de medo e tristeza, bem como a sua doçura. Mas é comum que expressem raiva através de violência. Embora não sejamos responsáveis por sentir determinadas emoções, somos responsáveis por aquilo que fazemos com o que sentimos. É importante distinguir entre “sentir” e “agir” de modo a que encontremos formas de expressar nossas emoções sem nos causar danos e nem a outras pessoas também.

Folha de Recursos 18: Exemplo de Classificação das Emoções

Abaixo, temos um exemplo de como organizar as colunas de emoções com as respostas dos participantes. Durante a sessão, o facilitador deverá ajudar os participantes a identificar similaridades e diferenças na classificação. Por exemplo, o quadro abaixo mostra que existe uma grande diferença entre o número de participantes que acham fácil expressar raiva e os que acham difícil expressar esta emoção. Isto pode levar a uma discussão sobre a razão dessas diferenças e se, em geral, os homens acham fácil ou difícil expressar raiva. Isto também pode levar a uma discussão sobre as implicações para os homens nos seus relacionamentos com família, amigos ou parceiras(os). Outro factor interessante no exemplo abaixo, é que a maioria dos participantes achou difícil expressar medo. Geralmente, espera-se que os homens demonstrem bravura e escondam seus medos. Este é um exemplo interessante que pode ser usado para uma discussão sobre normas de género.

	Medo	Afeto	Tristeza	Alegria	Raiva
Participant #1	5	4	3	2	1
Participant #2	2	3	4	1	5
Participant #3	4	1	3	2	5
Participant #4	4	3	5	2	1
Participant #5	5	1	3	2	4

Nota: É importante lembrar que a classificação das emoções será anónima. Isto é, cada linha do quadro acima deve representar um participante, mas não deve incluir seu nome. Como no exemplo acima, o facilitador pode, em vez do nome, escrever um número.



6. Prevenção de DSTs e HIV

6.1 Perguntas Quentes sobre as DSTs

Objectivos

1. Para entender a informação básica sobre DSTs e reconhecer as formas de evitar tais infecções

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Mulheres ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Médio; **Recursos:** Altos

Tempo

30 minutos

Materiais

- Afirmações falsas e verdadeiras
- Nove cartões grandes com um X marcado neles
- Nove cartões grandes com um O marcado neles
- Cópias suficientes da Folha de Apoio 17: Perguntas Quentes e Respostas sobre DSTs para todos os participantes.

Notas para o facilitador

Para simplificar a actividade, o facilitador pode pedir aos participantes no quadrado para que eles próprios respondam as perguntas sem ajuda da folha de apoio. A vantagem é que você não precisa fazer cópias das perguntas. A desvantagem é que os participantes podem dar respostas parcialmente correctas, o que leva à confusão na hora de decidir que equipas serão creditadas pela resposta correcta.

Passos

1. Disponha nove cadeiras com três fileiras de fundo e três fileiras de largura, de modo a formar um quadrado. Designe ou peça a nove voluntários para se sentarem numa das nove cadeiras. Forneça a cada um deles um dos nove cartões que tenha uma resposta falsa ou errada.
2. Diga aos outros participantes que eles se dividirão em duas equipas. As equipas disputarão partidas de jogo da velha, umas contra as outras. Uma equipa será "X" e outra será "O". As equipas irão alternar-se para determinar se as respostas que os participantes derem para questões de "Verdadeiro ou Falso" são ou não correctas. Os participantes sentados nas cadeiras darão uma resposta da Folha de Apoio que pode estar correcta ou incorrecta. As equipas decidirão se a resposta está correcta ou não.

Se as respostas estiverem correctas, receberão o seu correspondente "X" ou "O" no quadrado. Se erradas, o "X" ou o "O" da outra equipa irá para o quadrado. A primeira equipa a fazer três "X's" ou "O's", numa recta, ganha.

Faça um tabuleiro de Jogo da Velha e mostre como ele deve parecer quando uma das equipas sai vencedora:

X	X	O
X	O	X
O	X	O

(Esse jogo foi vencido com três "O's" numa linha diagonal).

3. Faça cara ou coroa para decidir que equipa começa. Essa equipa decidirá primeiramente que quadrado preencher. O facilitador fará a pergunta à pessoa no quadrado e ela dará a resposta. Depois, a equipa verá se concorda ou não com a resposta. A resposta correcta será então revelada e, se a equipa tiver acertado, a pessoa no quadrado irá segurar o "X" ou o "O" da sua equipa. Se a equipa estiver errada, então será levantado o "X" ou o "O" da outra equipa. Continuem alternando-se até que uma equipa ponha três marcas numa linha recta ou que todos os quadrados tenham sido preenchidos.
4. Ao final, dê a folha de apoio para que os participantes tenham as respostas de todas as perguntas.

Encerramento

IST significa Infecção Sexualmente Transmitida. DST é um grupo de infecções passadas de uma pessoa à outra por contacto Sexual. As DSTs são passadas com mais frequência via sexo oral, vaginal ou anal. Algumas DSTs, incluindo sífilis e HIV, podem ser passadas de mãe para filho durante a gravidez, parto ou amamentação. Para a ocorrência de uma infecção, uma pessoa deve ser infectada e então passar a infecção para seu parceiro. A presença de DSTs num parceiro sexual pode também aumentar o risco de contrair ou transmitir o HIV. É importante fazer o teste de DSTs, pois a pessoa pode não manifestar sintomas de uma doença e ainda assim transmiti-la a outra pessoa.

Folha de Apoio 17:

Perguntas e Respostas Quentes sobre DSTs

Quadrado 1: O que são as DSTs e como são contraídas?

Quadrado 1 Resposta: DST é sigla para Doenças Sexualmente transmitida. As DSTs são um grupo de infecções passadas de uma pessoa à outra por meio de contacto sexual. As DSTs são com mais frequência transmitidas via sexo oral, vaginal ou anal. Algumas DSTs, incluindo HIV e sífilis, podem ser passadas de mãe para filho durante a gravidez, parto e amamentação. Para que aconteça uma infecção é preciso que uma pessoa esteja infectada e a transmita ao seu parceiro.

Resposta? SIM!

Quadrado 2: Quais são as DSTs mais sérias?

Quadrado 2 Resposta: A mais séria de todas as DSTs é a gonorreia. É preciso tratá-la com antibióticos e, se deixada sem tratamento, é capaz de matar

Resposta? NÃO! A infecção por HIV, que causa a SIDA, é que é mortal. A sífilis pode ser fatal, mas pode ser tratada eficazmente com drogas. A gonorreia e a clamídia, se deixadas sem tratamento, podem causar infertilidade tanto em homens como nas mulheres. O papiloma vírus humano (PVH) é uma DST com diferentes variantes. Há algumas que produzem verrugas genitais, sendo que algumas dessas verrugas podem resultar em cancro cervical nas mulheres. A presença de qualquer DST aumenta o risco de infecção por HIV.

Quadrado 3: Como saber se tenho uma DST?

Quadrado 3 Resposta: Os homens sempre saberão se tem uma DST, pois sentirão ardência ao urinar ou terão bolhas no pénis. Se tais sintomas não existem, o homem está bem. Quando mulheres contraem DSTs, elas sempre têm corrimento.

Resposta Correcta? NÃO! Muitas pessoas com DSTs não apresentam sintomas. Quando os sintomas aparecem, pode haver: secreção incomum na vagina ou no pénis; dor ou ardência ao urinar; coceira ou irritação nos genitais; feridas ou caroços nos genitais; erupções, incluindo erupções nas palmas das mãos e solas dos pés; e, nas mulheres, dor pélvica (dor abaixo do umbigo).

Quadrado 4: Como me posso proteger das DSTs durante a relação sexual?

Faça Sexo apenas com um parceiro não infectado, que faça sexo apenas com você. Se isso não for possível, ou se você não sabe se seu parceiro foi infectado, use sempre camisinha, em caso de sexo vaginal ou anal. Em caso de sexo oral, use uma camisinha sobre o pénis, ou um invólucro de plástico ou uma camisinha cortada para cobrir a vagina ou o ânus. Faça outros tipos de actividade sexual. Isso pode incluir usar a mão para estimular o parceiro (sempre lavando a mão imediatamente depois).

Resposta Correcta? SIM!

Quadrado 5: Pode uma pessoa contagiar a outra mesmo não apresentando sintomas de DSTs?

Quadrado 5 Resposta: Sim. Muitos portadores de DSTs são não apresentam sintomas.

Mas ainda podem transmitir a infecção a outros. Por exemplo, muitas pessoas infectadas por clamídia ou gonorreia não apresentam sintomas. Pessoas infectadas com o HIV podem não apresentar sinais de infecção por muitos anos, mas mesmo assim podem transmitir o vírus.

Resposta Correcta? SIM!

Quadrado 6: O que devo fazer se desconfio que tenho uma DST?

Quadrado 6 Resposta: Ir a uma clínica e fazer um exame médico o quanto antes. Nada de esperar e torcer para que a DST vá embora. Se você é portador de DST, é importante avisar seus parceiros sexuais mais recentes para que eles também possam se tratar.

Resposta Correcta? SIM!

Quadrado 7: Se eu for portador de uma DST, existe cura?

Quadrado 7 Resposta: Sim, todas as DSTs podem ser curadas se você for a uma clínica
Resposta Correcta? NÃO! Muitas DSTs podem ser tratadas com antibióticos; no entanto, alguns vírus como o HIV, o da hepatite B e o do herpes genital não têm cura. Podem-se remover as verrugas genitais, mas elas podem retornar.

Quadrado 8: Se eu ignorar os sintomas, a DST irá embora?

Quadrado 8 Resposta: Todos os sintomas vão embora depois de um tempo. Mas, se você se tratar, eles irão embora mais rápido.

Resposta Correcta? NÃO! Os sintomas às vezes vão embora e às vezes ficam. Seja como for, a DST permanece. Se a DST for deixada sem tratamento, seguirá causando danos ao corpo.

Quadrado 9: Por que tantas pessoas estão contraindo DSTs?

Quadrado 9 Resposta: Muitas pessoas infectadas não percebem que estão com uma DST. Muitas pessoas têm parceiros sexuais múltiplos, mas não usam camisinha. Como o diagnóstico apropriado e o tratamento das DSTs nem sempre estão disponíveis, muitas pessoas com DSTs não se tratam e transmitem a infecção aos outros.

Resposta Correcta? SIM!

6.2 Árvore de Problemas da DST

Objectivos

1. Entender as causas e os efeitos das DSTs

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

45 minutos

Materiais

- Flipchart
- Pincéis atómicos
- Pedacos de Papel

Passos

1. Divida os participantes em 3 ou 4 pequenos grupos. A cada grupo será dada a tarefa de desenhar a árvore dos problemas.
2. Dê aos grupos as seguintes instruções.
3. Desenhe um tronco de árvore no meio de um flipchart.
4. Peça que o grupo faça uma livre associação sobre as diferentes causas de DSTs. Na árvore dos problemas, cada uma das causas deve ser ilustrada como uma das raízes da árvore. Depois de mencionar cada causa, o grupo deve pensar sobre o que mais pode contribuir para essa causa inicial. Por exemplo, se uma das causas for “sexo sem protecção”, o grupo terá que pensar sobre o que causa sexo sem protecção. Uma das causas poderia ser “não gostar de camisinha” – isto então seria ilustrado como uma sub-raiz da causa original.
5. A árvore dos problemas também focalizará os efeitos das DSTs. Na sua ilustração de uma árvore dos problemas, os resultados serão mostrados como os ramos da árvore. Conforme o que se fez com as causas, os grupos devem fazer livre associação e identificar os resultados primários e secundários da má comunicação.
6. Depois que todos os grupos tiverem terminado, peça-lhes que ponham os papéis de flipchart na parede. Permita que todos os participantes andem até a parede para ver as árvores.
7. Faça que o grupo novamente forme um círculo. Faça aos participantes as seguintes perguntas, para discussão:
 - ▶ Os grupos identificaram as mesmas causas e efeitos? Quais dessas causas vocês acham mais importante abordar, a fim de reduzir a incidência de DSTs?
 - ▶ O que vocês aprenderam com esse exercício? Como podem aplicar isso nas vossas vidas e relacionamentos?

Encerramento

As DSTs podem ser causadas por muitos factores diferentes, muitos dos quais se relacionam com as normas de género e à maneira como se ensina que homens e mulheres devem se comportar. Por exemplo, com frequência se espera que as mulheres sejam passivas no que diz respeito ao sexo, o que pode dificultar que elas negociem o uso de camisinha com o parceiro, contribuindo para o aumento da sua vulnerabilidade a uma infecção do tipo DST. Os homens, por outro lado, podem ser educados de forma a pensar que ter múltiplas parceiras é uma forma de evidenciar sua masculinidade, o que termina por aumentar o risco de que se exponham a uma DST. As normas de género podem também exacerbar as consequências das DSTs. Por exemplo, os homens podem hesitar ou não se dispor a fazer teste de DST devido a normas de género vigentes que dizem que homens que procuram serviços de saúde são fracos. Isto pode levar a que um homem não receba o cuidado necessário em tempo útil e arriscar-se à possibilidade de ser mais seriamente afectado na sua saúde do que seria se procurasse ajuda mais cedo.

6.3 Mitos e Factos sobre HIV/SIDA

Objectivos

1. Entender os factos básicos sobre HIV e SIDA

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Pincéis atómicos
- Cartões para afirmações (ver abaixo Preparação prévia)
- Cópias suficientes da Folha de Apoio 18: Os Factos sobre o HIV e a SIDA para todos os participantes
- Folha de Recursos 19: Informações sobre o HIV

Preparação prévia

- Você pode se infectar pelo HIV mediante picadas de mosquito.
- O sexo anal é a forma mais arriscada de contacto sexual.
- Pode-se contrair o HIV ao fazer sexo oral em um homem.
- Quando usados correctamente, os preservativos podem proteger homens e mulheres de uma infecção por HIV.
- Homens circuncidados não precisam usar preservativos.
- O HIV é uma doença que afecta somente quem é pobre.
- Se você permanecer com apenas um parceiro, você não contrairá o HIV.
- Pessoas com DSTs correm mais risco de infecção por HIV do que pessoas sem DSTs.
- Um homem pode transmitir HIV durante uma relação sexual mesmo se retirar o pénis antes da ejaculação.
- Um homem pode se curar do HIV se fizer sexo com uma virgem.
- O HIV é transmitido mais facilmente se a relação sexual for “seca” e não “molhada”.
- Você não contraíra SIDA só por viver na mesma casa que alguém que tenha a doença.
- É sempre possível saber se uma pessoa tem o HIV, apenas pela sua aparência.
- Curandeiros podem curar o HIV.
- O HIV pode ser transmitido de uma pessoa para outra quando se compartilham seringas para a aplicação de drogas.

Passos

1. Dê aos participantes os cartões com as afirmações. Desenhe duas colunas no papel do flipchart. Escreva “Verdadeiro”, no topo da coluna à esquerda, e “Falso”, no topo da coluna à direita.
2. Peça que um dos participantes leia a afirmação em seu cartão. Pergunte se acham que a afirmação é verdadeira ou falsa. Peça que alguém venha e afixe o cartão na coluna correcta no flipchart. Peça que justifique a sua opinião. Depois pergunte se o grupo concorda. Discuta, usando a informação na Folha de Recursos 19.
3. Repita o passo número 2 para todos os cartões. Depois, dê a Folha de Apoio 17 e, se houver tempo, leia-a junto com o grupo.

Encerramento

HIV significa Vírus da Imunodeficiência Humana. Esse vírus ataca o sistema imunológico do organismo, que impede o corpo de contrair doenças. O HIV infecta apenas seres humanos. SIDA significa “síndrome da imunodeficiência adquirida”. A infecção por HIV leva à debilitação do sistema imunológico. Isto faz com que a pessoa com HIV fique vulnerável a um grupo de doenças às quais uma pessoa saudável, sem o HIV, não ficaria.

Uma pessoa infectada com HIV pode permanecer saudável por muitos anos, sem quaisquer sinais físicos ou sintomas da infecção. Uma pessoa com o vírus mas sem sintomas é “infectada pelo HIV” ou seropositiva. Depois de um período após a pessoa ter sido infectada (não raro muitos anos), os sintomas causados pelo vírus começam a se desenvolver. É nesse estágio que as pessoas com HIV ficam propensas a contrair infecções oportunistas. Quando uma pessoa seropositiva contrai uma ou mais infecções específicas (incluindo tuberculose, cancro raros e problemas nos olhos, pele e sistema nervoso), ela é definida como tendo “SIDA”.

O HIV é encontrado no sangue de uma pessoa infectada (incluindo sangue menstrual), leite materno, sêmen e fluidos vaginais.

Folha de Recursos 19: Informações sobre o HIV

O que é o HIV? HIV é a sigla em inglês para vírus da imunodeficiência adquirida. Esse vírus ataca o sistema imunológico do organismo, o qual protege o corpo contra doenças. O HIV infecta somente seres humanos.

O que é SIDA? SIDA é a sigla para síndrome da imunodeficiência adquirida. A infecção por HIV leva à debilitação do sistema imunológico. Isto torna a pessoa com HIV vulnerável a um grupo de doenças às quais uma pessoa saudável, sem o HIV, não ficaria.

Qual a diferença entre HIV e SIDA? Uma pessoa infectada com HIV pode permanecer saudável por muitos anos, sem quaisquer sinais físicos ou sintomas da infecção. Uma pessoa com o vírus mas sem sintomas é “infectada pelo HIV” ou seropositiva. Depois de um período após a pessoa ter sido infectada (não raro muitos anos), os sintomas causados pelo vírus começam a se desenvolver. É nesse estágio que as pessoas com HIV ficam propensas a contrair infecções oportunistas. Quando um seropositivo contrai uma ou mais infecções específicas (incluindo tuberculose, cânceres raros e problemas nos olhos, pele e sistema nervoso), ela é definida como tendo “SIDA”.

Onde surgiu o HIV? Ninguém sabe onde surgiu o HIV. Ninguém sabe exactamente como age ou como curá-lo. Quando a SIDA primeiro apareceu em cada país, as pessoas culpavam certos grupos pelo seu surgimento. Com frequência, pensa-se que a culpa é de pessoas de “outros lugares” ou de quem tem aparência e comportamento “diferente”. Isso leva a problemas de acusação e preconceito. Também leva a que muitos pensem que somente quem é desses grupos corre risco de uma infecção por HIV. São pessoas que pensam de um jeito: “Não vai acontecer comigo”. A confusão sobre a origem da SIDA e sobre quem a SIDA afecta leva a que muitas pessoas queiram até mesmo negar sua existência.

Como se transmite o HIV?

- O HIV é encontrado no sangue de uma pessoa infectada (incluindo sangue menstrual), leite materno, sémen e fluidos vaginais;
- Durante sexo vaginal, oral ou anal feito sem protecção. O HIV pode passar de sangue, esperma ou fluidos vaginais de uma pessoa infectada directamente para a corrente sanguínea de outra pessoa, por meio da pele contornando o interior de vagina, boca ou ânus;
- Por meio de transfusões de sangue infectado com HIV ou de instrumentos de injeção ou corte que estejam contaminados; e
- Para um bebé, durante gestação, parto e amamentação. Aproximadamente um terço de todos os bebés nascidos de mulheres seropositivas são infectados. Mas pode levar entre 12 e 18 meses até se saber se a criança tem ou não o HIV.

Folha de Apoio 18: Os Fatos sobre o HIV e a SIDA

Picadas de mosquito podem levar a infecção por HIV e SIDA – FALSO. Conforme extensos estudos, ficou provado que o HIV não é transmitido dessa forma. Na África, onde a malária é comum (e disseminada por meio de picadas de mosquito), as únicas pessoas infectadas pelo HIV são homens e mulheres sexualmente activos e bebês nascidos de mães infectadas, além de pessoas infectadas por transfusão de sangue ou compartilhamento de seringas.

O sexo anal é a forma de contacto sexual mais arriscada – VERDADEIRO. O sexo anal representa um maior risco de transmissão de HIV do que outros tipos de contacto sexual. Durante o sexo anal, o pénis pode rasgar a membrana mucosa do ânus, o que oferece ao vírus um ponto de entrada na corrente sanguínea. O sexo vaginal “seco” também pode rasgar a membrana mucosa e, portanto, é também um comportamento de alto risco para a transmissão do HIV.

Pode-se ser infectado pelo HIV ao aplicar sexo oral a um homem – VERDADEIRO. O HIV está presente no sêmen de homens infectados. Portanto, o HIV pode ser transmitido caso o sêmen entre na boca de alguém. Um homem pode reduzir o risco de transmitir o HIV usando um preservativo e se assegurando de que não entre sêmen na boca da parceira.

Quando usados correctamente, os preservativos podem impedir que homens e mulheres se infectem pelo HIV – VERDADEIRO. Os preservativos de látex não são 100% efectivos, mas são a maneira mais efectiva de prevenir as DSTs, incluindo a infecção por HIV, depois da abstinência. Alguns grupos relataram pesquisas imprecisas sugerindo que o HIV pode passar por preservativos de látex, o que não é verdadeiro. Na verdade, testes padrão mostram que moléculas de água, que são cinco vezes menores que as moléculas de HIV, não passam por preservativos de látex.

Homens circuncidados não precisam usar preservativo – FALSO. Mais recentemente, estudos indicaram que homens circuncidados podem representar um risco mais baixo para a transmissão do HIV que homens não circuncidados. As pesquisas não são conclusivas, mas parecem promissoras. Isso não significa, todavia, que homens circuncidados não podem contrair o HIV; apenas que suas chances de infecção são mais baixas. Ainda precisam usar preservativos correctamente toda vez que se relacionem sexualmente.

O HIV é uma doença que atinge apenas quem é pobre – FALSO. Qualquer um pode ser infectado pelo HIV. O risco de alguém contrair o HIV não se relaciona com o tipo de pessoa que se é (ex.: quanto dinheiro se tem), porém mais ao tipo de comportamento que se adopta.

Quem se mantém com apenas um parceiro não tem como se infectar pelo HIV – FALSO. Pessoas fiéis aos seus parceiros ainda podem estar em risco de contrair o HIV se o seu parceiro fizer sexo com outras pessoas. Além disso, pessoas que hoje apenas fazem sexo com seu parceiro podem ter sido infectadas no passado, por outra pessoa. Portanto, podem ter a doença sem saberem-no e/ou sem o comunicarem ao seu actual parceiro. Somente uma relação longa e fiel com alguém que não tenha se infectado previamente pode se considerada “segura”.

Pessoas com DSTs correm mais risco de infecção por HIV do que pessoas não portadoras de DSTs – VERDADEIRO. Infecções na área dos genitais permitem que o HIV penetre facilmente na circulação.

Um homem pode transmitir o HIV à sua parceira mesmo retirando o pénis antes da ejaculação – VERDADEIRO. A retirada não elimina o risco do HIV. O fluido pré-ejaculatório que sai do pénis pode conter o vírus e transmitir o HIV a uma outra pessoa. Retirar, porém, é melhor do que ejacular dentro da parceira sexual, pois reduz a exposição ao sémen.

Um homem pode se curar do HIV ao fazer sexo com uma virgem – FALSO. Há quem acredite nesse mal-entendido, mas não é verdade. Quem é virgem não tem qualquer poder de cura sobre indivíduos infectados. Não há como curar o HIV uma vez que a pessoa tenha sido infectada.

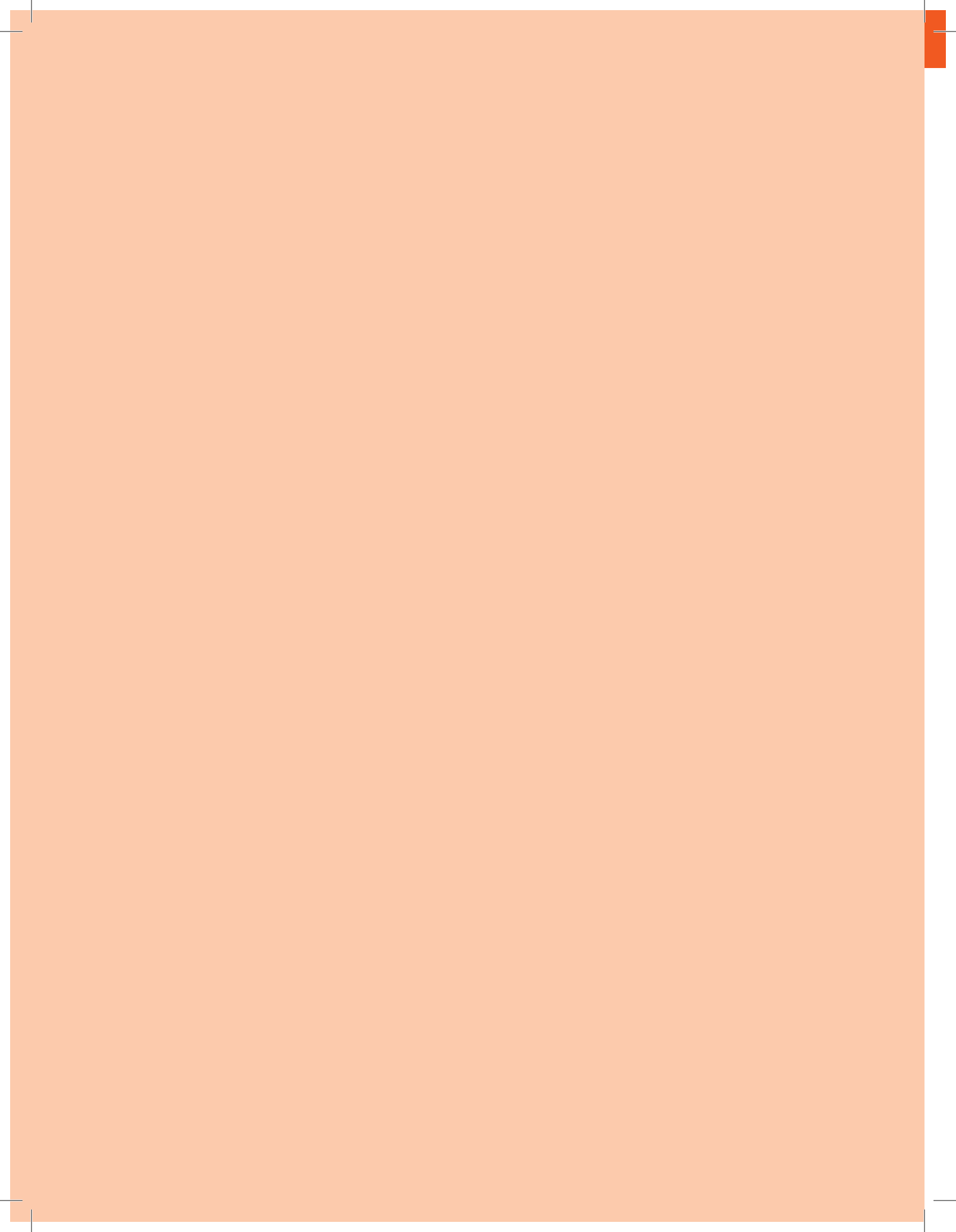
O HIV é transmitido mais facilmente durante o sexo “seco” do que durante o sexo “molhado” – VERDADEIRO. O HIV pode ser transmitido mais facilmente durante sexo “seco”, pois a falta de lubrificação causa cortes e rasgos na pele e nas membranas mucosas dos genitais tanto de homens como de mulheres. Tais cortes oferecem ao vírus um fácil acesso à corrente sanguínea.

Não se contrai SIDA simplesmente por viver na mesma casa que alguém com a doença – VERDADEIRO. O HIV é transmitido por meio de exposição a sangue infectado e a outras secreções corporais infectadas. Viver na mesma casa que alguém infectado pelo HIV não põe em risco aqueles em contacto com ele ou ela, a não ser que compartilhem itens que tenham sido expostos ao sangue ou às secreções genitais da pessoa infectada (ex.: compartilhando escovas de dente, lâminas de barbear ou equipamento de limpeza íntima).

Sempre dá para saber se uma pessoa tem ou não o HIV pela sua aparência – FALSO. A maioria das pessoas infectadas pelo HIV não apresenta qualquer sinal da doença por anos. O vírus, porém, permanece no seu corpo e pode ser passado a outras pessoas. Pessoas com HIV aparentam estarem doentes somente durante as fases finais da SIDA, quando se aproximam da morte.

Curandeiros podem curar o HIV - FALSO. Ao longo dos anos, muitos curandeiros têm alegado serem capazes de curar a SIDA. Até hoje, nenhum tratamento feito por curandeiros mostrou-se capaz de curar a infecção por HIV. Não raro ouvimos alguém dizer que eles desenvolveram uma cura para a SIDA. Pessoas com HIV são um grupo muito vulnerável, pois desesperadamente querem se livrar dessa doença que ameaça lhes tirar a vida e com frequência pagarão altas somas mesmo por uma pequena chance de cura. Não falta quem as veja como uma fonte de dinheiro fácil e procure explorá-las. Pessoas com SIDA não raro se sentem melhores e parecem se recuperar um pouco quando se submetem a tratamentos inúteis, apenas por se sentirem mais esperançosas quanto a uma vida mais longa. Infelizmente, nesse momento não há uma cura para infecção do HIV.

O HIV pode ser transmitido de uma pessoa a outra com a qual se compartilhe seringas para uso de drogas – VERDADEIRO. Compartilhar agulhas durante injeção de drogas implica um risco muito alto de transmissão de HIV. O sangue contaminado é facilmente passado de uma pessoa à outra por meio de uma agulha infectada ou de outro equipamento usado para preparar ou injectar drogas.



6.4 Positivo e Negativo

Objectivo

1. Discutir sobre os factores que tornam uma mulher mais vulnerável ao HIV/SIDA

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

90 minutos

Materiais

- Tiras de papel com perfil de várias mulheres da Folha de Recursos 20: Perfis.
- Pedacos de papel em formato de cartão, em que será escrito positivo ou negativo.

Preparação Prévia

Antes da sessão, escolha cinco perfis da folha do recurso ou crie cinco perfis que melhor caberiam o contexto em que você está trabalhando. Escreva estas frases nos pedacos de papel pequenos (um por o papel). Nota: O facilitador não deve incluir os resultados da análise do HIV e do SIDA nestes pedacos de papel. Estes resultados devem ser revelados somente mais tarde na atividade.

Passos

1. Explique as participantes que esta actividade é para discutir a vulnerabilidade ao HIV/SIDA.
2. Reveja com as participantes o que é HIV/SIDA e como é transmitido. Nota: o tempo necessário para a revisão será baseado nos conhecimentos do grupo. É importante, entretanto, que os participantes tenham uma compreensão clara de como o HIV/SIDA é transmitido antes de começar a actividade.
3. Após escolher os perfis a serem trabalhados na técnica, a facilitadora pede cinco voluntárias e entrega um para cada participante, solicitando que elas mantenham segredo sobre qual é o seu perfil.
4. Sentadas em círculo, a facilitadora pede que cada uma das cinco se apresente para o grande grupo, como se fosse a pessoa cujo perfil lhe foi entregue, dando um nome para a personagem. No momento da apresentação pode-se pedir para que as jovens incorporem o personagem dando voz e comportamentos a cada uma delas no momento da apresentação.
5. Explique aos outros participantes que devem fazer perguntas para conhecer melhor os perfis. Diga aos voluntários que estão com cada perfil, que devem ser criativos ao responder as perguntas, enquanto mantêm a descrição dos perfis em mente.
6. Após aproximadamente 20-25 minutos para a apresentação e perguntas de todas, a facilitadora então entregará um cartão com o resultado do exame HIV destas mulheres, respeitando a ordem encontrada na folha de apoio, ou seja, o resultado que corresponde a cada perfil, que está ao lado do perfil. Antes que elas vejam o resultado, pergunta-se para a pessoa e para o grupo qual o resultado que elas acham que está no cartão.

7. Distribua os resultados dos testes para cada mulher (estes deveriam ser baseados nos resultados provenientes da Folha de Apoio) e então, o grupo deverá compartilhar as respostas com as outras.
8. Use as questões abaixo para facilitar a discussão sobre a reacção do grupo aos resultados e a questão da vulnerabilidade da mulher jovem ao HIV/SIDA.

Para as voluntárias as pessoas que representaram o papel das mulheres:

- ▶ Como vocês se sentiram representando essas personagens?
- ▶ Como foi receber os resultados do teste?
- ▶ O resultado foi o que você esperava, baseado na descrição das características pessoais? Se não, porquê?

Para todo o grupo:

- ▶ A experiência desses homens e dessas mulheres é comum? Alguém conhece uma situação semelhante?
- ▶ Que características são mais frequentemente associadas a esses homens e a essas mulheres?
- ▶ Quais são as razões para que os diferentes resultados?
- ▶ Quem é mais vulnerável, homem ou mulher, nas situações discutidas nos estudos de caso?
- ▶ Como poderia o homem, presente nesses estudos de caso, ter usado privilégios ou poder de forma diferente?
- ▶ Que tipo de factores (sociais, económicos, políticos) tornam homens e mulheres mais vulneráveis a infecção por HIV?
- ▶ Como homens e mulheres podem se proteger do HIV?
- ▶ Um casal geralmente fala sobre HIV/SIDA? Por quê?
- ▶ Que factores inibem homens de conversar com sua parceira sobre HIV/SIDA? Que factores inibem as mulheres de conversar sobre HIV/SIDA com seu parceiro?
- ▶ Que apoio casais jovens precisam para se proteger do HIV/SIDA? Este tipo de suporte é disponível nas comunidades?
- ▶ O que você aprendeu com esta actividade? Aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada em sua vida ou relacionamentos?

Encerramento

A origem das vulnerabilidades de mulheres ao HIV/SIDA está, em grande parte, nas normas de género sobre a sexualidade. Normalmente se supõe que “homens de verdade” têm diversas relações sexuais e que as mulheres devem ser recatadas e passivas no que se refere ao sexo, ainda que muitas de nós também têm outros(as) parceiros(as). Consequentemente, mulheres nem sempre têm o poder e/ou a habilidade para se expressarem e negociarem o sexo e a prevenção. Outros factores, como falta de recursos financeiros, podem tornar ainda mais difícil para as mulheres o acesso ao preservativo e daí negociar a protecção ou mesmo ter acesso a informações importantes sobre saúde e serviços de prevenção. Promover os direitos da mulher de ser livre de discriminação, coerção e violência é um passo importante para reduzir as vulnerabilidades ao HIV/SIDA. É tão importante envolver os homens nas discussões sobre normas de género e nas discussões sobre prevenção de HIV e SIDA com seu parceiros.

Folha de Recursos 20:

Perfis

<p>Perfil 1 Mulher, 26 anos, namora há quatro anos com Tiago e já teve relacionamentos com outros rapazes durante esses quatro anos de namoro. Trabalha como secretária num escritório de contabilidade.</p>	<p>Resultado do exame: NEGATIVO</p>
<p>Perfil 2 Mulher, 30 anos, casada, tem uma filha de 5 anos e um filho de 3 anos. É dona de casa e descobriu recentemente que seu marido tem relacionamentos fora do casamento.</p>	<p>Resultado do exame: POSITIVO</p>
<p>Perfil 3 Mulher, 17 anos, estudante. Já teve namorados, mas há alguns anos sentiu desejo e interesse em namorar garotas. Tem uma namorada fixa há um ano.</p>	<p>Resultado do exame: POSITIVO</p>
<p>Perfil 4 Mulher, 16 anos, estudante, adora sair à noite com os amigos para festas e boates. Nessas saídas, algumas vezes bebe um pouco mais e de vez em quando usa outras drogas.</p>	<p>Resultado do exame: NEGATIVO</p>
<p>Perfil 5 Mulher, 20 anos, trabalha durante o dia e estuda à noite. Gosta de sair e fazer sexo com todos os homens por quem se interessa.</p>	<p>Resultado do exame: NEGATIVO</p>
<p>Perfil 6 Mulher, 18 anos, casada, trabalha como profissional do sexo.</p>	<p>Resultado do exame: NEGATIVO</p>
<p>Perfil 7 Mulher jovem, 15 anos, estudante, gosta de ajudar a mãe, tem várias amigas e namora um rapaz de 17 anos com quem teve relações sexuais pela primeira vez.</p>	<p>Resultado do exame: POSITIVO</p>
<p>Perfil 8 Mulher, 25 anos, faz faculdade, trabalha numa grande empresa, gosta de sair para se divertir e fazer compras.</p>	<p>Resultado do exame: POSITIVO</p>
<p>Perfil 9 Mulher, 17 anos, estudou apenas até os 12 anos, trabalha para ajudar a pagar as despesas da família. Namora um homem de 26 anos.</p>	<p>Resultado do exame: POSITIVO</p>
<p>Perfil 10 Mulher, 28 anos, mora com seu namorado há 2 anos. Trabalha, gosta de sair e não tem filhos.</p>	<p>Resultado do exame: NEGATIVO</p>



6.5 Níveis de Risco de HIV

Objectivos

1. Identificar o nível de risco de HIV existente em vários comportamentos e comportamentos sexualmente prazerosos que apresentam risco mais baixo ou nenhum risco de infecção por HIV

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Média;

Recursos: Baixo

Tempo

60 minutos

Materiais

- Cartões de “Nível de Risco (“Risco Alto,” “Risco Médio,” “Risco Baixo,” e “Nenhum Risco”)
– ver notas de facilitação
- Cartões de “Comportamento Sexual” (16) – ver Notas para o Facilitador
- Cópias suficientes da Folha de Apoio 19: Níveis de Risco da Infecção por HIV para todos os participantes

Notas para o facilitador

Em letras grandes, imprima os cartões (ou em pedaços de papel), com um título por cartão: “Risco Maior,” “Risco Médio,” “Risco Baixo,” e “Nenhum Risco.”

Em letras grandes, imprima cada um dos seguintes comportamentos (ou outros comportamentos relevantes para sua área ou público alvo) nos cartões (ou pedaços de papel). Escreva um comportamento por cartão:

- Abstinência
- Masturbação
- Sexo vaginal—sem preservativo
- Sexo Vaginal com preservativo
- Abraçar uma pessoa com SIDA
- Ter fantasias
- Beijar
- Sexo “seco”—sem preservativo
- Massagem
- Sexo anal com preservativo
- Fazer sexo oral em um homem – sem preservativo
- Fazer sexo oral em um homem com preservativo
- Fazer sexo oral em uma mulher – sem protecção

- Fazer sexo oral em uma mulher com protecção
- Amamentação por uma mãe infectada com o HIV
- Sexo Anal – sem preservativo

Passos

1. Explique aos participantes que eles irão fazer uma actividade sobre os comportamentos que implicam risco de ser infectado pelo HIV. Ponha os quatro cartões de “Nível de Risco” alinhados no chão. Comece com “Nenhum Risco”, vá depois para “Risco Menor”, depois para “Risco Médio” e, finalmente, “Risco Alto”.
2. Dê aos participantes os cartões de “Comportamento Sexual”. Peça que um dos participantes leia o seu cartão em voz alta. Peça que ponham o cartão no chão sob a categoria correcta (“Risco Alto”, “Risco Médio”, “Risco Menor”, “Risco Muito Baixo” ou “Nenhum Risco”) quanto à transmissão do HIV. Pergunte ao participante por que o pôs lá.
3. Repita o passo 2 até que todos os cartões tenham sido postos no chão. Uma vez que todos os cartões tenham descido, peça aos participantes para rever onde os cartões foram colocados. Depois, pergunte se eles:

Discordam do posicionamento de algum dos cartões

Não entendem o posicionamento de algum dos cartões

Tiveram dificuldade para posicionar algum dos cartões

4. Discuta a colocação de cartões que não sejam óbvios em termos de risco. Discuta também cartões que estão claramente no lugar errado. Use a informação contida em pontos-chave e a informação na Folha de Apoio como guias para um posicionamento correcto.
5. Peça aos participantes para olharem os comportamentos que estiverem nas categorias de “Risco Mais Baixo” e “Nenhum Risco”. Peça ao grupo para identificar outros comportamentos que possam se enquadrar nessas categorias. Peça que o grupo identifique outro comportamento que possa se enquadrar nessas categorias. Enfatize a ideia de que alguns comportamentos sexuais agradáveis envolvem risco baixo ou nenhum risco.
6. Encerre a actividade enfatizando que o risco depende do contexto do comportamento e revendo a Folha de Apoio.

Encerramento

O risco do HIV depende do contexto do comportamento.

Isto inclui:

- Que quantidade de HIV a pessoa infectada tem no seu organismo;
- Se a pessoa é quem aplica ou recebe no comportamento sexual;
- Quão fracos são os sistemas imunológicos das pessoas envolvidas;
- A presença de cortes ou aberturas na pele que tornem provável o contacto com o HIV (por exemplo, lesões resultantes de DSTs);
- A presença de feridas bucais ou de gengivas sangrando durante o sexo oral; e
- Quão são bem usados os preservativos ou outras formas de protecção.

Folha de Apoio 19: Níveis de Risco da Infecção por HIV

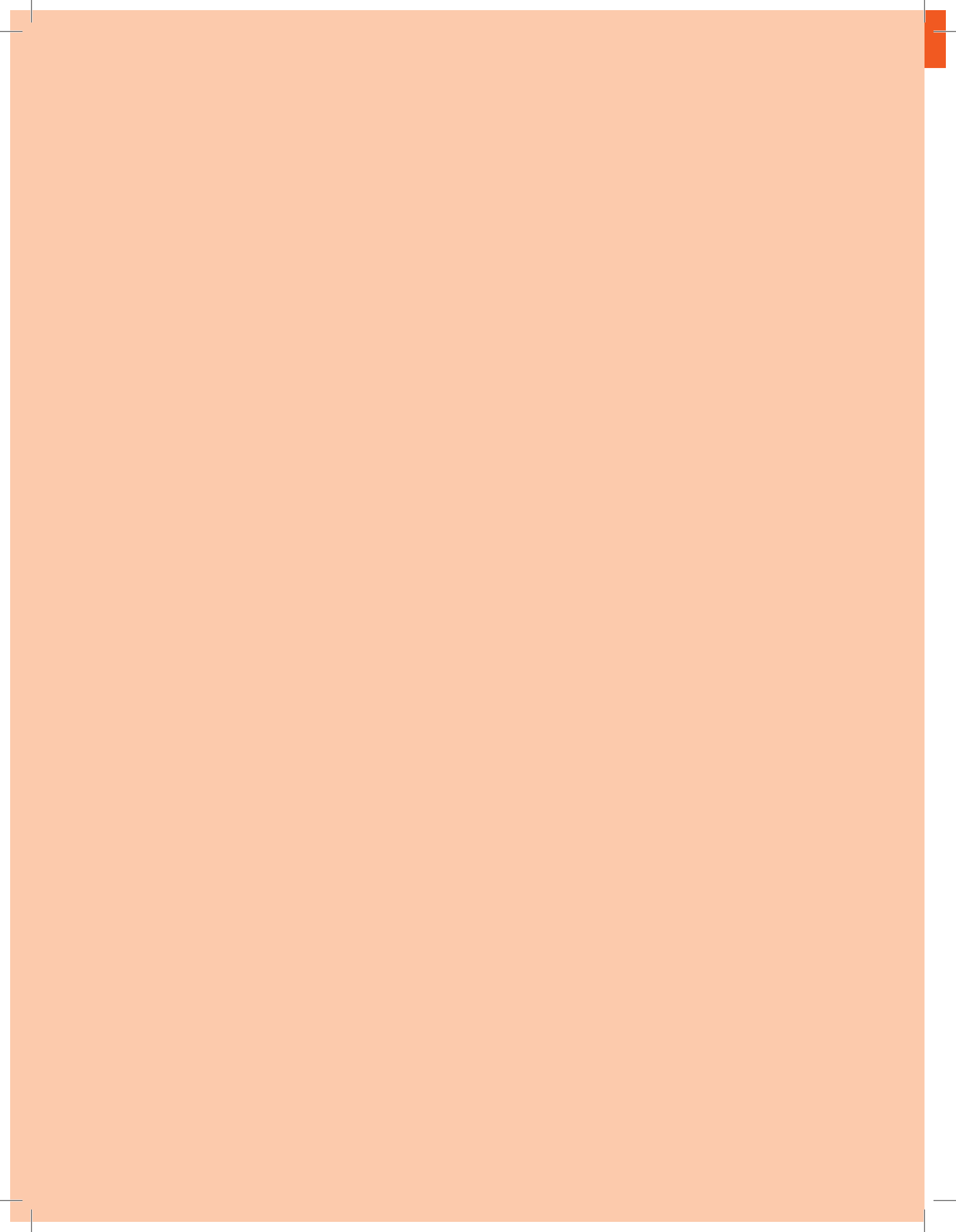
Nível	Comportamento
<p>Nenhum Risco =</p> <p>Nenhum contacto com fluidos corporais infectados. O HIV é transmitido pelos fluidos corporais. Não havendo contacto com tais fluidos, não há risco de que o HIV seja passado de uma pessoa infectada para uma outra, não infectada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinência • Masturbação • Abraçar uma pessoa com SIDA • Beijar • Fantasias • Massagem
<p>Risco mais baixo =</p> <p>A possibilidade de contacto com o HIV por falha na protecção. Usar preservativo ainda implica algum risco, pois nenhuma forma de protecção é 100% efectiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sexo vaginal com preservativo • Sexo anal com preservativo • Fazer sexo oral em um homem com preservativo • Fazer sexo oral em uma mulher com protecção
<p>Risco Médio =</p> <p>Alta possibilidade de transmissão do HIV. Isto pode se dar devido à falta de protecção em situações onde existe alguma chance de fluidos infectados pelo HIV entrarem no organismo de outra pessoa (sexo oral sem preservativo). Ou pode ser porque a pessoa usa protecção, mas em situações onde há muita chance de que fluidos infectados pelo HIV entrem no organismo de outra pessoa (sexo anal com preservativo).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fazer sexo oral em um homem – sem preservativo • Fazer sexo oral em uma mulher – sem protecção • Amamentação por uma mãe infectada pelo HIV
<p>Risco mais alto =</p> <p>alta probabilidade de transmissão do HIV. Esta é uma situação em que não há nenhuma protecção e em que há muita chance de que fluidos infectados pelo HIV entrem no organismo de outra pessoa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sexo vaginal – sem preservativo • Sexo anal – sem preservativo • Sexo “seco” – sem preservativo

Muitos factores afectam esses níveis de risco. O nível de risco de muitos desses comportamentos variará com base numa série de factores. Isso inclui:

O risco do HIV depende do contexto do comportamento.

Isto inclui:

- Que quantidade de HIV a pessoa infectada tem no seu organismo;
- Se a pessoa é quem aplica ou recebe no comportamento sexual;
- Quão fracos são os sistemas imunológicos das pessoas envolvidas;
- A presença de cortes ou aberturas na pele que tornem provável o contacto com o HIV (por exemplo, lesões resultantes de DSTs);
- A presença de feridas bucais ou de gengivas sangrando durante o sexo oral; e
- Quão bem são usados os preservativos ou outras formas de protecção.



6.6 Vulnerabilidades

Objectivos

1. Discutir situações de vulnerabilidade para os homens, frente às ISTs, HIV/SIDA e gravidez na adolescência e identificar fontes de apoio para reduzir estes riscos

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Média; **Recursos:** Baixo

Tempo

90 minutos

Materiais

- Selecção de frases da Folha de Recursos 21: Sou vulnerável quando... escrito em pedaços de papel pequenos
- Cópias suficientes da Folha de Apoio 20: Vulnerabilidades para todos os participantes

Passos

1. Comece perguntando aos participantes quais são as situações que podem tornar as pessoas mais vulneráveis a infecções por IST e HIV. Por exemplo, se uma pessoa não sabe que ter relações sexuais sem o preservativo aumenta as chances de infecção por HIV, ela está mais vulnerável a se infectar por HIV do que uma pessoa que sabe.
2. Em seguida, divida os participantes em duplas. Dê a cada dupla, um pedaço de papel com uma das frases da Folha de Recursos 21 escrita. Cada dupla deverá ter uma frase diferente e poderá ser dada mais de uma frase por dupla.
3. Peça que cada dupla leia sua frase, discuta em par o que significa e se concorda ou não concorda com o status dado e porquê.
4. Quando estiver pronta, cada dupla deverá ler sua a frase para o grupo e compartilhar as suas respostas.
5. Distribua e revise as folhas de apoio e promova uma discussão com as seguintes questões:
 - ▶ Quem enfrenta mais situações de vulnerabilidade, os homens ou as mulheres? Porquê?
 - ▶ O que pode ser feito para ajudar homens ou mulheres a reduzirem a sua situação de vulnerabilidade?
 - ▶ Quais são as alternativas para algumas das situações de vulnerabilidade mais comuns entre os homens?
 - ▶ O que podemos fazer para ajudar homens ou mulheres a reduzirem situações de vulnerabilidade?
 - ▶ Que outros tipos de apoio homens e mulheres necessitam para se proteger de ISTs e HIV? Que tipo de apoio pode estar disponível na comunidade?

Encerramento

A origem de muitas situações de vulnerabilidade masculina pode ser encontrada na maneira como homens são educados e socializados. Alguns comportamentos tradicionais de género podem colocar tanto homens quanto mulheres vulneráveis. Os homens precisam estar conscientes de como as normas de género influenciam suas decisões e comportamentos e pensar criticamente sobre o impacto disso.

Folha de Recursos 21: Estou vulnerável quando...³⁹

1. Estou vulnerável quando penso que nada pode acontecer comigo.
2. Estou vulnerável quando não posso contar com ninguém na hora em que preciso de ajuda.
3. Estou vulnerável quando faço alguma coisa só para que alguém goste de mim.
4. Estou vulnerável quando faço qualquer coisa para ter sexo.
5. Estou vulnerável quando tenho medo de mostrar o que sinto.
6. Estou vulnerável quando não penso por mim mesmo.
7. Estou vulnerável quando não cuido de um sintoma de IST.
8. Estou vulnerável quando não assumo a responsabilidade por meu próprio comportamento sexual.
9. Estou vulnerável quando estou sob a influência de álcool e outras drogas.
10. Estou vulnerável quando tenho múltiplos parceiros sexuais.
11. Estou vulnerável quando não converso com meu parceiro(a) sobre como evitar uma gravidez não planejada.
12. Estou vulnerável quando tenho sexo com alguém que não fez o teste de HIV/SIDA.
13. Estou vulnerável quando não uso preservativos de forma consistente.

³⁹ Frases adaptadas do Álbum Seriado Adolescência e Vulnerabilidade. Projeto Trance esta Rede. São Paulo: GTPOS, 1998.

Folha de 20: Vulnerabilidades

Normas/ papéis de género e desigualdade de poder têm um impacto significativo em relação a vulnerabilidade de homens e mulheres ao HIV. Entretanto, outros factores são igualmente importantes, como idade, classe social, localização (cidade, meio rural), entre outros. Existem algumas questões significativas que facilitam a vulnerabilidade, tais como:

- Mulheres são mais vulneráveis do que homens por causa dos seus corpos. O sêmen permanece na vagina por um longo tempo após uma relação sexual com penetração. Isto aumenta as chances de uma infecção por uma única relação sexual. Existe também mais quantidade de vírus no sêmen do que nos fluidos vaginais. A pele do interior da vagina é mais delicada, o que significa que existe mais probabilidade de se ferir, facilitando a entrada do vírus. O pênis está mais protegido pela sua pele.
- Mulheres jovens são ainda mais vulneráveis. Isto porque o interior da sua vagina ainda não está completamente desenvolvido. Em relação às ISTs, mulheres jovens são, pelo menos, quatro vezes mais vulneráveis à infecção. Muitas vezes, mulheres não sabem que têm ISTs, por não apresentarem nenhum sinal externo da infecção no seu corpo.
- Mulheres são mais vulneráveis porque têm menos poder e controle da sua vida sexual. Não é esperado que mulheres discutam ou tomem decisões a respeito de sua sexualidade. O desequilíbrio de poder entre homens e mulheres pode significar, muitas vezes, que mulheres não tenham o direito de pedir ou insistir no uso do preservativo como forma de protecção. Mulheres pobres precisam contar com um parceiro masculino para sua subsistência. Isto faz com que se sintam menos capazes de exigir do seu parceiro o uso do preservativo e torna difícil recusar sexo, mesmo quando sabem do risco de gravidez ou de adquirir IST/HIV.
- Muitas mulheres fazem sexo em troca de dinheiro ou algum tipo de apoio. Isto inclui mulheres que trabalham como profissionais do sexo e também mulheres jovens que fazem sexo para pagar por sua educação, aluguer, comida ou outras formas de status e protecção.
- Violência contra a mulher aumenta a vulnerabilidade de mulheres ao HIV. Violência sexual de homens contra mulheres acontece no mundo inteiro. Este crime está relacionado ao poder que homens têm contra mulheres. Sexo forçado aumenta a vulnerabilidade ao HIV porque pode produzir ferimentos ou cortes que são portas de entrada ao HIV. Outros tipos de violência física ou psicológica também aumentam a vulnerabilidade de mulheres ao HIV. Muitas mulheres não pedem que seus parceiros usem preservativo com medo de uma relação violenta. Mulheres que tiveram que contar a seus parceiros sobre ISTs/HIV narraram ter sofrido violência física ou psicológica e até o divórcio.
- Homens também são vulneráveis ao HIV, por assumirem riscos que fazem parte da socialização masculina. Muitos são estimulados a terem relações sexuais cedo para provarem sua masculinidade. Um sinal de masculinidade também pode ser ter o maior número de parceiras possível. Para um homem casado ou não casado, ter múltiplas parceiras é comumente aceite. Os homens também podem ser ridicularizados se não aproveitarem todas as oportunidades sexuais.
- Competição é um outro aspecto da socialização masculina. Isto inclui a sexualidade. Homens competem com outros homens para demonstrar a sua masculinidade. Um outro sinal de masculinidade é ser sexualmente corajoso. Isto pode significar não proteger-se a si próprio com o preservativo, que representaria um sinal de vulnerabilidade e fraqueza. Muitos homens acreditam que o preservativo leva à diminuição do prazer ou é um sinal de infidelidade. Usar preservativos também vai de encontro a um dos símbolos mais importantes da masculinidade em algumas culturas: ter o maior número de filhos possível.
- Homens buscam parceiras mais jovens para evitar infecção. Isto está baseado na crença de que sexo com mulheres virgens cura SIDA e outras doenças. Por outro lado, espera-se que mulheres tenham relações sexuais ou se casem com homens mais velhos que, geralmente, estão mais infectados.

6.7 Parceiros Sexuais Múltiplos, Sexo Intergeracional e Sexo Transacional

Objectivos

1. Definir parceiros sexuais múltiplos, sexo intergeracional e sexo transacional
2. Explorar como normas rígidas de gênero influenciam comportamentos sexuais de alto risco
3. Identificar os custos relacionados a estes comportamentos sexuais

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Mediana; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Folhas de papel em branco
- Pincéis atômicos

Passos

1. Explique que esta sessão irá explorar três questões relacionadas a gênero e atividade sexual: 1) homens com parceiras sexuais múltiplas 2) homens envolvidos em uma relação de sexo intergeracional e 3) homens que praticam sexo transacional.
2. Divida os participantes em três grupos e distribua uma das seguintes questões para cada um:
 - Grupo 1: Parceiros Sexuais Múltiplos • Grupo 2: Sexo Intergeracional • Grupo 3: Homens envolvidos em sexo transacional.
3. Peça que cada grupo dê uma definição para o termo que recebeu. Se preferirem, podem simplesmente dar um exemplo.
4. Peça que uma pessoa de cada grupo partilhe a definição e / ou exemplo. Conforme cada grupo apresentar sua definição, peça aos participantes para darem outros exemplos. As definições devem ser semelhantes às seguintes:
 - **Parceiros Sexuais Múltiplos.** Significa que uma pessoa se relaciona sexualmente com duas pessoas concomitantemente (por exemplo, um homem que é sexualmente ativo com sua esposa, mas também tem uma namorada com quem ele tem relações sexuais).
 - **Sexo intergeracional:** Refere-se a dois indivíduos que se relacionam sexualmente, tendo, pelo menos, 10 anos de diferença de idade entre eles (por exemplo, um indivíduo de 30 anos que possui relações sexuais com uma mulher de 15 anos).
 - **Sexo Transacional:** Refere-se a troca de uma relação sexual por presentes, serviços ou dinheiro (por exemplo, um homem mais velho que compra um celular para uma menina mais jovem ou paga seus estudos em troca de sexo).

5. Depois de terem escrito suas definições, peça para cada grupo debater a seguinte questão:
Por que esta questão torna homens, mulheres e a comunidade vulneráveis ao HIV?
6. Quando estiverem prontos, peça que uma pessoa de cada grupo compartilhe com os demais sua resposta. Não se esqueça de incluir os seguintes pontos, se não forem mencionados:
 - Parceiros sexuais múltiplos: A probabilidade de transmissão do HIV é bem maior se houver mais de um parceiro sexual. É mais fácil transmitir o HIV quando uma pessoa acabou de ser infectada. Portanto, se alguém foi infectado por uma pessoa, e logo depois tem relações sexuais desprotegidas com uma segunda pessoa, provavelmente esta segunda pessoa vai se infectar também.
 - Sexo intergeracional: Quando um homem tem relações sexuais com uma pessoa que seja pelo menos 10 anos mais nova que ele, existe uma grande desigualdade de poder. Como resultado, a pessoa mais jovem pode ter dificuldade de dizer não ao sexo e pode ser incapaz de negociar sexo seguro.
 - Sexo Transacional: A pessoa que está recebendo dinheiro, presentes ou serviços pode achar difícil dizer não à atividade sexual e pode ser incapaz de negociar sexo seguro.
7. Depois de discutir os fatores de risco, peça aos participantes que retornem aos seus grupos. Lembre-os da atividade “Aja como um homem”, feita anteriormente no workshop. Peça que cada grupo explore como mensagens sociais sobre masculinidade estão relacionadas às questões que estão examinando.
8. Peça que uma pessoa de cada grupo compartilhe as respostas. Permita que outros participantes façam comentários adicionais.
9. Conclua a atividade com a discussão das seguintes questões:
 - ▶ Por que vocês acham que os homens são mais propensos do que mulheres a terem múltiplos parceiros sexuais?
 - ▶ Por que vocês acham que os homens são mais propensos do que as mulheres a terem relações sexuais com parceiros pelo menos 10 anos mais jovem do que eles?
 - ▶ Por que vocês acham que os homens são mais propensos a oferecer presentes, serviços ou dinheiro em troca de sexo?
 - ▶ Quais são os custos e os resultados negativos de os homens estarem envolvidos em sexo com múltiplos parceiros, sexo intergeracional e sexo transacional?
 - ▶ Como os homens podem desafiar outros homens a pararem com estes tipos de prática sexual?
 - ▶ O que vocês aprenderam com esta atividade?

Encerramento

Normas rígidas de gênero podem, muitas vezes, gerar um comportamento sexual inseguro, como múltiplos parceiros sexuais, sexo intergeracional e sexo transacional. É importante tanto para homens quanto para mulheres perceber isso e identificar formas de que estas normas sejam alteradas ou redirigidas.

6.8 Alfabetos de Prevenção

Objectivos

1. Explorar diferentes opções de prevenção de HIV/SIDA

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Media;

Recursos: Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Pincéis atômicos

Preparação prévia

Escreva o seguinte num flipchart:

A – Abster-se, Postergar Iniciação Sexual, Dizer Não para o Sexo

B – Ser fiel, Reduzir número de parceiros,

C – Uso de preservativo

D – Faça você mesmo (Masturbação)

E – Perguntar se seu parceiro fez teste de HIV

F- Encontrar outras maneiras de dar e receber prazer sexual

G – Fazer o teste

Passos

1. Pergunte se alguém já ouviu falar do ABC da prevenção ao HIV? Permita que eles expliquem o que sabem sobre abstinência, fidelidade e preservativos.
2. Explique que muitas pessoas sentem que o ABC é uma boa estratégia, mas que pode não ser suficiente. Pergunte se alguém pensa em significados adicionais para D, E, F e G?
3. Após algumas pessoas compartilharem, mostre o flipchart que você preparou antes da sessão
4. Fale sobre cada letra numa plenária.
5. Divida o grupo em 7 equipes e dê a cada uma a tarefa de criar um comercial de 1 minuto sobre o seu método do Alfabeto da Prevenção. Dê aos grupos 10 minutos para se prepararem e depois faça que cada grupo compartilhe seu desempenho.
6. Discuta as seguintes perguntas com o grupo todo:
 - ▶ Como as mensagens sobre género e masculinidade dificultam que os homens levem adiante essas estratégias?
 - ▶ De que forma as mensagens sobre género e masculinidade dificultam que as mulheres levem adiante essas estratégias?

- ▶ Que outros factores (ex.: classe social, estado civil, credo) dificultam levar adiante essas estratégias?
- ▶ Como se pode conceder a homens e mulheres o poder de levar adiante a prevenção em suas vidas e relacionamentos?
- ▶ O que aprendeu nessa actividade? Aprendeu alguma coisa que possa ser aplicada em sua própria vida e em seus relacionamentos

Encerramento

Muitos homens se põem em situações de risco por se sentirem pressionados a serem “homens de verdade”. Eles sentem que têm que ser masculinos e que não podem expressar suas verdadeiras emoções e sentimentos. Da mesma forma, as mulheres podem enfrentar situações de risco por causa de normas sociais que as tornem passivas ou devido a acesso inadequado a informações e serviços. Tanto homens quanto mulheres precisam de oportunidades para discutir aberta e honestamente sobre HIV/SIDA e estratégias de prevenção, bem como apoios sociais que se ponham além do mero fornecimento de informação.

6.9 Prevenção da Transmissão do HIV em Bebés e Crianças pequenas⁴⁰

Objectivos

1. Para entender o que pode ser feito para evitar a infecção pelo HIV em bebés e crianças
2. Para explorar as barreiras à eficácia dos programas PTV

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Média; **Recursos:** Médios

Tempo

90 minutos

Materiais

- Flipchart
- Canetas
- Fita adesiva
- Cópias suficientes da Folha de Apoio 21: Prevenção da Transmissão do HIV Bebés e Crianças Pequenas

Passos

1. Peça aos participantes que identifiquem formas de impedir que o HIV seja transmitido da mãe para o filho. Depois que as pessoas tiverem oferecido sugestões, explique que uma abordagem abrangente para a prevenção do HIV em bebés e crianças pequenas envolve:
 - Evitar a infecção pelo HIV em todas as mulheres
 - Prevenir a gravidez involuntária em mulheres infectadas pelo VIH
 - Prevenção da transmissão de mulheres infectadas pelo HIV para lactentes e crianças pequenas
 - Prestar cuidados e apoio para mulheres infectadas pelo HIV, seus bebés e seus familiares
2. Explique aos participantes que sabemos hoje muitas maneiras de reduzir o risco de transmissão do HIV de uma mãe para o filho. Distribua cópias da Folha de Apoio 21 a todos os participantes, e esclareça quaisquer dúvidas que possam ter.
3. Uma vez que tenha sido revisada a Folha de Apoio, divida os participantes em grupos de quatro. Peça a cada grupo que identifique formas pelas quais os homens podem ser engajados em cada uma das quatro estratégias para prevenir o HIV listados acima. Após 20 minutos, peça que o grupo compartilhe suas estratégias.

⁴⁰World Health Organization. 2002. Prevention of HIV in infants and young children: review of evidence and WHO's activities. Geneva, Switzerland and World Health Organization. 2003. HIV and infant feeding. Geneva, Switzerland.

4. Promova uma discussão com o que for apresentado pelos grupos e, em seguida, explore a questão seguinte com todos os participantes:
 - ▶ O que você ou sua organização pode fazer para alcançar os homens, principalmente chegar aos homens, especialmente para realizar as quatro estratégias de prevenção citadas?
5. A partir da apresentação dos grupos, promova uma discussão com a questão abaixo:
 - ▶ O que pode ser feito para ajudar aos homens a tornarem-se mais solidários e abertos a ouvir sua parceira grávida HIV positiva?
6. Conclua a atividade com uma discussão das questões abaixo:
 - ▶ O que você aprendeu nesta atividade?
 - ▶ O que você planeja fazer concretamente, a fim de ajudar a prevenir a infecção pelo HIV em bebês e crianças?

Encerramento

Muitas pessoas pensam que prevenir o HIV em bebês e crianças é apenas impedir a transmissão do HIV de mãe para filho. Apesar disso ser bastante importante, é igualmente importante pensar a prevenção da transmissão do HIV em lactentes e crianças de um modo mais abrangente. Isso pode incluir a prevenção primária da infecção por HIV, a prevenção de gravidezes não planejadas entre mulheres infectadas pelo HIV, prevenção da transmissão do HIV de mães para seus filhos e prestação de cuidados e apoio às mulheres portadoras do HIV, seus bebês e familiares. Em cada uma destas áreas, os homens podem desempenhar um papel fundamental, assegurando apoio às suas parceiras e filhos e cuidar de sua própria saúde.

Folha de Apoio 21:

Prevenção da Transmissão do HIV Bebês e Crianças Pequenas

Uma abordagem mais abrangente para prevenir a infecção pelo HIV em bebês e crianças inclui:

1. A prevenção primária da infecção pelo HIV

- Evitar a infecção em todas as mulheres e seus parceiros
- Ser infectada durante a gestação ou amamentação aumenta a probabilidade de transmissão do HIV da mãe para a criança. Assim, é importante que os esforços de prevenção ao HIV levem em consideração a necessidade das mulheres grávidas e lactantes, especialmente nas zonas altas prevalências

2. Prevenção de gravidezes não planejadas entre mulheres infectadas pelo HIV

- Assegurar que as mulheres e seus parceiros estejam cientes do seu status em relação ao HIV
- Disponibilizar serviços de planejamento familiar para que mulheres e homens possam evitar gravidezes indesejadas

3. Prevenção da transmissão do HIV de mães soropositiva para os bebês

- Existem três diferentes momentos em que uma mulher pode transmitir o HIV para seu filho
- Quando o bebê ainda está crescendo no útero
- Durante o trabalho de parto e parto
- Durante a amamentação

Intervenções para a prevenção da infecção pelo HIV de uma mãe infectada para seu filho envolve o uso de drogas anti-retrovirais, parto seguro, práticas de alimentação infantil e assessoria e apoio da seguinte forma:

- Uma série de tratamentos ARV têm-se revelado eficaz na redução da transmissão do HIV mãe-filho. A escolha dos ARV deve ser feita localmente com base na disponibilidade, eficácia e custo.
- A escolha de uma cesariana pode ajudar a reduzir a transmissão do HIV mãe-filho. Isso pode ou não ser apropriado em locais com recursos limitados, devido a possíveis complicações na operação. Procedimentos invasivos, tais como uma episiotomia pode aumentar o risco de transmissão do HIV para o bebê. Eles só deverão ser realizadas em caso de absoluta necessidade.
- A amamentação pode aumentar o risco de HIV para o bebê em 10-20%. Falta de aleitamento materno, no entanto, pode levar a um aumento do risco de desnutrição ou de doenças infecciosas que não o HIV. Todas as mães infectadas pelo HIV e seus parceiros devem receber aconselhamento que destaque os riscos e benefícios de diversas opções de alimentação infantil, e orientação na escolha da opção mais adequada para sua situação. Quando a substituição da alimentação é aceitável, viável, acessível, sustentável e segura, evitar a amamentação por todas as mães infectadas pelo vírus HIV é recomendado.

4. Prestação de cuidados e apoio às mulheres portadoras do HIV, seus bebês e familiares

- Os serviços de mulheres infectadas pelo HIV, seus bebês e familiares podem incluir a prevenção e o tratamento das infecções oportunistas, o uso de ARV, apoio psicossocial, nutricional, reprodutivo e os cuidados de saúde, incluindo planejamento familiar. As crianças são beneficiadas com a melhoria da sobrevivência da mãe e da qualidade de vida.
- O acesso aos cuidados e apoio aumenta a aceitação pela comunidade dos programas de prevenção de transmissão de HIV da mãe para a criança e intervenções como serviços de testagem de HIV.

6.10 Definindo Abstinência

Objectivos

1. Definir abstinência e identificar estratégias para indivíduos que queiram praticar a abstenção

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Média;
Recursos: Médios

Tempo

45 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Fitas

Preparação prévia

Prepare um flipchart de comportamentos sexuais e da abstinência que inclui o seguinte:

- Pensando sobre comportamentos sexuais
- Sonhando sobre comportamentos sexuais
- Falando sobre comportamentos sexuais
- Flertando
- Ficando de mãos dadas
- Beijando
- Beijando intensamente
- Massagem com roupa
- Massagem sem a camisa
- Tomando banho juntos
- Amasso com roupa
- Amasso sem roupa
- Mãos nos genitais do parceiro
- Masturbação
- Masturbação mútua
- Relação sexual oral
- Relação sexual anal
- Relação sexual vaginal
- Chegando ao orgasmo

Passos

1. Apresente a actividade, dizendo que a tomada errada de decisões sobre sexo é uma das razões para a juventude se infectar pelo HIV, por outras DSTs e/ou para que experimente uma gravidez não planeada. Explique que uma decisão que a juventude pode tomar sobre sexo é não fazer – abster-se até ter mais idade. Comece por escrever a palavra abstinência no papel do flipchart.
2. Peça às pessoas sugestões sobre o que significa abstinência. Deixe claro que está a falar sobre abstinência sexual.
3. Uma vez que duas pessoas tenham compartilhado uma resposta breve, peça que todos os participantes escrevam num papel de rascunho a sua própria definição de abstinência.
4. Dê de 2 a 3 minutos para que o façam e, logo que terminem, peça para que encontrem um parceiro (a pessoa sentada ao lado) com quem possam compartilhar a resposta.
5. Uma vez que tenham compartilhado, peça que formem grupos de 5 ou 6 pessoas e que desenvolvam uma definição comum ao grupo. Dê-lhes entre 5 e 8 minutos para desenvolverem a definição do grupo. [NOTA: Isto pode ser difícil para eles, pois muitos têm definições diferentes: insista para que eles cheguem a apenas uma definição.]
6. Afixe na parede a lista de comportamentos que foi preparada (o flipchart desenvolvido mais cedo) e peça ao grupo que use a lista como ajuda. Se já tiverem uma definição, peça que tomem a lista e esclareçam que comportamentos fazem parte da sua definição e que comportamentos não fazem. Que cada grupo discuta sobre algo em torno de 5 minutos.
7. Depois que tiverem revisto a lista, faça que cada grupo compartilhe a sua definição e peça que compartilhe com a turma, o que seu grupo discutiu.
8. Após compartilharem, faça as seguintes perguntas:
 - ▶ O que foi difícil nesse exercício?
 - ▶ A resposta de alguém ou alguma coisa surpreendeu-o?
 - ▶ Por que é difícil definir abstinência?
 - ▶ Você acha importante definir abstinência?
 - ▶ A abstinência é mais difícil para homens ou para mulheres? Porquê?
 - ▶ Por que fizemos esse exercício?
 - ▶ O que podemos fazer para ajudar alguém a abster-se ?
 - ▶ Alguém aprendeu alguma coisa? O quê?

Encerramento

Abstinência sexual significa coisas diferentes para pessoas diferentes. De forma que expressar ou não sentimentos sexuais é uma decisão pessoal. O que é certo para você, pode não ser certo para outra pessoa. A abstinência sexual, assim como a contracepção, só é eficaz quando usada de forma correta e consistente. Ser sexualmente abstinente é uma decisão a ser tomada por cada indivíduo. Não é uma decisão a ser imposta pelos outros. Ter relações sexuais ou manter-se abstinente é uma decisão que cada indivíduo toma repetidas vezes ao longo da vida. Por outras palavras, ter uma relação sexual ou manter-se sexualmente abstinente não é uma decisão permanente tomada em apenas uma ocasião. A abstinência sexual requer planeamento, compromisso e a capacidade de ser assertivo. O conhecimento das opções de contracepção e sobre como se proteger ainda é extremamente importante, ainda que a pessoa se abstenha sexualmente e pretenda manter-se assim por um certo tempo. É também importante notar que, mesmo que alguém se abstenha de sexo, essa pessoa poderá ver-se sob pressão ou mesmo forçada a uma actividade sexual indesejada. Portanto, um ambiente em que se respeitem os direitos e escolhas sexuais de cada um, quaisquer que sejam, é o melhor ambiente para encorajar a abstinência sexual.

6.11 Aprendendo sobre Preservativos

Objectivos

1. Discutir mitos e verdades sobre preservativos, fornecer informações básicas e ensinar a usar de maneira correcta

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Média; **Recursos:** Altos

Tempo

60 minutos

Materiais

- Recortes de papel
 - Lápis/canetas
 - Caixa ou cesta
 - Modelo de pênis
 - Preservativos masculinos e femininos (se disponíveis)
 - Folha de Recursos 22: Mitos e Verdades sobre Preservativos e Folha de Recursos 23: Preservativos Masculinos e Femininos.
 - As seguintes declarações escritas sobre um pedaço de papel (um papel por declaração):
1. Falar sobre o uso do preservativo.
 2. Comprar ou obter preservativos.
 3. Conservar os preservativos em local fresco, seco.
 4. Verificar a data de validade.
 5. O homem tem uma ereção.
 6. Consentimento e disponibilidade para ter relações sexuais.
 7. Abrir o pacote de preservativo.
 8. Desenrolar ligeiramente o preservativo para se certificar que será colocado do lado correto sobre o pênis.
 9. Colocar o preservativo sobre a ponta do pênis. Dica: Se o preservativo é inicialmente colocado no pênis do lado contrário (do lado em que não é possível desenrolá-lo), não vire o preservativo; jogue-o fora e use um novo preservativo.
 10. Aperte a ponta do preservativo para que o ar saia e haja espaço para o esperma.
 11. Rolar o preservativo para a base do pênis enquanto segura a ponta do preservativo.
 12. O homem insere o pênis para a relação sexual.
 13. O homem ejacula.
 14. Após a ejaculação, segurar o preservativo na base do pênis enquanto ainda está erecto. O homem remove o pênis cuidadosamente.
 15. Pegue a camisinha e dê um laço para evitar que o conteúdo derrame.
 16. Jogue a camisinha fora.

Preparação prévia

Se disponível, procure trazer um par de preservativos masculinos e femininos, para que os homens possam ter percepção visual e táctil dos objectos. Você também pode dar aos participantes informações sobre onde conseguir preservativos na comunidade.

Passos

Parte 1 – Mitos e Verdades sobre Preservativos

1. Dê a cada um dos participantes alguns pedaços de papel e peça que escrevam uma afirmação (frase ou ideia), em cada cartão, sobre o que vem à sua mente ao pensar sobre preservativos. Encoraje os participantes a pensar tanto em frases positivas como negativas.
2. Peça a cada participante para pôr o seu papel, um ou mais, na caixa ou cesto que deve ficar em frente ao grupo. Então, peça que cada participante venha à frente, tire um papel do recipiente dos papéis, leia essa afirmação em voz alta e diga se a informação é verdade ou mito.
3. À medida que se leiam as afirmações, use as Folhas de Recursos 22 e 23 para complementar ou corrigir a informação dada por cada participante. Certifique-se de falar do preservativo feminino como uma alternativa para a prevenção da gravidez e a infecção por HIV/DSTs.
4. Dê aos participantes uma oportunidade de tocar preservativos masculinos e femininos, havendo disponíveis. Reforce a importância do uso correcto e consistente durante a relação sexual.
5. Abra a discussão para o grupo maior com as seguintes perguntas:
 - ▶ Os preservativos são facilmente disponíveis na comunidade? Porquê ou por que não?
 - ▶ Que razões levam os homens, inclusive os que sabem a importância do uso dos preservativos, a não usá-los?
 - ▶ O que acha do preservativo feminino (ver folha de recurso)? Você acha que os homens se interessariam em usá-lo? Porquê ou por que não?
 - ▶ Como você pode ajudar a desfazer alguns dos mitos que os homens têm sobre o uso de preservativos?
 - ▶ Como você pode apoiar o uso de preservativos em sua comunidade?

Parte 2 – Uso correcto de preservativos

1. Dê a cada participante um preservativo em sua embalagem. Peça que os participantes verifiquem se o prazo de validade já expirou. Depois peça que abram a embalagem e retirem o preservativo. Estimule que estiquem e brinquem com o preservativo.
2. Forme duplas com os participantes. Peça que um membro de cada par ponha um preservativo sobre sua mão. (Avisar sobre o perigo das unhas compridas!) Em seguida, peça que fechem os olhos e que seu par toque seu punho com um dedo. Peça aos participantes usando os preservativos:
 - ▶ Você pode sentir o dedo da outra pessoa tocando você?
 - ▶ Quanto você consegue sentir através do preservativo?
 - ▶ Que grossura você acha que o preservativo tem agora?

3. Peça que os participantes estiquem o preservativo o máximo que puderem sem rasgá-lo. Pergunte se conseguem esticá-lo por sobre seus braços ou pés ou mesmo soprá-lo. Pergunte aos participantes:
 - ▶ De que extensão o preservativo ficou?
 - ▶ De que largura ficou?
 - ▶ O que aconteceu com o preservativo quando foi esticado? Rasgou?
4. Peça que os participantes resumam o que aprenderam ao brincar com os preservativos. Enfatize dois pontos chave: o preservativo é extremamente forte e, no entanto, sensível ao toque. Isto torna-o uma boa forma de protecção contra as DSTs (incluindo HIV), sem acabar com o prazer do sexo.
5. Explique que agora você quer falar sobre os passos correctos no uso do preservativo. Dê aleatoriamente a cada participante um dos cartões de “Passos no Uso de Preservativos”. Em seguida, peça que os participantes fiquem de pé e se posicionem na ordem correcta dos passos. Discuta com as seguintes perguntas:
 - ▶ O que essa actividade teve de desafiador?
 - ▶ Você ficou inseguro quanto à ordem de algum passo? Porquê? Algum dos passos caberia em mais de um lugar? Algum dos passos poderia ser trocado por outro?
 - ▶ Você acha que a maioria das pessoas que usa preservativos segue esses passos? Porquê ou por que não?
6. Dê aos participantes preservativos novos e peça que eles mesmos os ponham no modelo de pénis. Se houver tempo depois dos participantes terminarem, peça que um voluntário demonstre o uso correcto do preservativo no modelo de pénis. Uma vez que o voluntário termine, peça que os participantes comentem sobre se a demonstração foi ou não feita correctamente.
7. Lembre aos participantes que os preservativos devem sempre ser armazenados num lugar fresco e seco. O uso de um lubrificante à base de água como o gel K-Y diminuirá a chance de o preservativo se partir e poderá tornar a relação mais prazerosa. Lubrificantes à base de petróleo tais como vaselina, cremes ou óleos farão que o preservativo arrebente e nunca devem ser usados.

Encerramento

Simplemente saber que os preservativos ajudam a evitar gravidez e HIV/SIDA não basta. É importante que você também saiba como usá-los correctamente e que entenda a importância do uso consistente. Além disso, você precisa ser capaz de engajar seus parceiros sobre os prós e contras da relação sexual, incluindo a importância de se abster antes do casamento. Se você e um parceiro decidirem ter relação sexual, terão que discutir juntos como melhor se proteger de uma gravidez não planeada ou de uma infecção por DST/HIV, incluindo o uso de preservativo.

As raízes de muitos dos comportamentos sexuais arriscados dos homens encontram-se, em grande parte, na forma como homens jovens e homens são criados e socializados. Tais comportamentos não raro representam risco tanto para homens como para mulheres jovens. Como homens, é importante que vocês estejam cientes de como normas de género influenciam suas decisões e comportamentos e que pensem de forma crítica sobre o impacto que tais decisões e comportamentos têm.

Folha de Recursos 22: Mitos e Verdades sobre Preservativos

MITO: Os preservativos têm furos minúsculos pelos quais pode passar tanto o sémen e o HIV.

VERDADE: Os preservativos são testados para detecção de defeitos antes de serem embalados e vendidos. De toda forma, não é possível que o HIV passe através de um preservativo. Se alguém usa preservativo e mesmo assim contrai o HIV ou provoca gravidez em alguém, isso é quase exclusivamente devido a erro humano, tal como usar lubrificantes à base de petróleo, usar preservativos velhos ou fora do prazo de validade, deixar o preservativo sob o sol ou em lugar quente (a exemplo do bolso); ou mesmo por rasgá-los com os dentes ou as unhas, na pressa de tirá-los da embalagem.

MITO: Se um preservativo sai durante o acto sexual, pode-se perder dentro do corpo da mulher (no útero).

VERDADE: Devido ao seu tamanho, o preservativo é grande demais para passar pela cérvix (a abertura entre a vagina e o útero).

MITO: Preservativos acabam com todo prazer no sexo.

VERDADE: O uso de preservativos não diminui o prazer ou a capacidade de um homem ou mulher chegar ao orgasmo.

MITO: O uso de dois preservativos ao mesmo tempo significa que você está mais protegido.

VERDADE: O uso de dois preservativos pode provocar muita fricção, o que pode fazer o preservativo arrebentar com facilidade. As pessoas devem usar apenas um preservativo lubrificado de látex para a relação sexual.

MITO: Uma mulher que leva um preservativo na sua bolsa é “fácil” ou promíscua.

VERDADE: A mulher que carrega um preservativo está agindo responsabilmente e se protegendo contra gravidez não planeada, DSTs e HIV/SIDA.

Folha de Recursos 23: Preservativos Masculinos e Femininos

Informação sobre preservativos: Os preservativos sempre devem ser armazenados em local fresco e seco. O uso de um lubrificante à base de água como o gel K-Y diminuirá a chance de um preservativo arrebentar e tornará o sexo mais agradável. Lubrificantes derivados de petróleo com vaselina, cremes ou óleos fazem que o preservativo arrebente e nunca devem ser usados. Os preservativos femininos são mais caros que os masculinos. É difícil conseguir preservativos femininos suficientes para todo o grupo.

Diferenças entre o preservativo feminino e o masculino: O preservativo feminino é um novo método de contraceção. Ainda não está disponível em muitos países. Mas pode-se comprá-lo de alguns farmacêuticos. Espera-se que os preservativos femininos se tornem disponíveis em clínicas pelo país afora num futuro próximo. Os preservativos femininos são feitos de um plástico especial chamado poliuretano. Mas os masculinos são feitos de látex. Como é feito de poliuretano e não de látex (como o preservativo masculino), tanto lubrificantes derivados de água como de petróleo podem ser usados com ele. O preservativo feminino já vem com o interior lubrificado. O preservativo feminino pode ser inserido antes do ato sexual – o preservativo masculino somente pode ser usado com o pénis erecto.

Vantagens do preservativo feminino: Em muitos lugares não é dada opinião às mulheres quanto a questões sexuais e elas encontram dificuldade para insistir que seus parceiros masculinos usem preservativos masculinos. O preservativo feminino é um método que dá às mulheres algum controle sobre seus corpos. Utiliza um método barreira que as protege das DSTs, incluindo o HIV, e pode impedi-las de engravidar. O preservativo feminino é inserido na vagina antes do sexo vaginal. Não é preciso interromper as preliminares para usá-lo. Não depende da erecção masculina e não requer imediata retirada após a ejaculação.⁴¹

Forma de usar o preservativo feminino: O anel interno do preservativo feminino é usado para inseri-lo e ajuda a mantê-lo no lugar. O anel interno desliza até o seu devido lugar atrás do osso púbico. O anel externo é macio e permanece no exterior da vagina durante o sexo vaginal. Esse anel cobre a área ao redor da abertura da vagina.

⁴¹ UNAIDS and the World Health Organization. 1997. The female condom: an information pack. Geneva, Switzerland.



6.12 Falando sobre o Uso de Preservativos

Objectivos

1. Entender os desafios existentes em falar sobre sexo com os parceiros e desenvolver aptidões relacionadas à comunicação sobre o uso de preservativos

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores

Notas para o facilitador

Às vezes os participantes relutam em fazer encenações. Uma forma de abordar isso é você interpretar um personagem e deixar que os participantes interpretem um outro. Você pode começar uma encenação fazendo uma afirmação. Depois, qualquer um do grupo pode responder a essa afirmação. Uma outra forma de tornar essa actividade mais fácil é fazer que um grupo de três ou quatro participantes se posicione atrás de cada pessoa que encene. Isto permite que a pessoa atrás do personagem dê dicas ao encenador sobre o que dizer.

Algumas declarações contra o uso de preservativos incluem:

- “Mas eu sei que não estou infectado com nenhuma doença.”
- “Você está insinuando que eu estou traindo você?”
- “Mas nós nunca usamos preservativos.”
- “Usar um preservativo me fará perder toda a sensibilidade...”
- “Se você quer que eu use um preservativo, eu vou ver se consigo sexo em outro lugar.”
- “Meu pénis é grande demais para um preservativo.”

Passos

1. Peça que os participantes associem livremente todas as coisas que um homem pode dizer quando não quer usar um preservativo. Escreva-as num papel de flipchart e compare essa lista com a lista de afirmações das Notas para o Facilitador.
2. Separe os participantes em grupos de três. Explique que há três papéis em cada grupo:
 - A pessoa “A” é o homem que não quer usar preservativos
 - A pessoa “B” é o seu parceiro sexual
 - A pessoa “C” é um observador

3. Explique que a pessoa “A” de cada grupo usará uma das declarações na lista e que a pessoa “B”, seu parceiro, quer o uso do preservativo e tentará responder à declaração que a pessoa “A” der.

“Mas eu sei que não tenho nenhuma doença.”

“Você está insinuando que eu estou traindo você?”

“Mas nós nunca usamos preservativo.”

“Usar um preservativo me fará perder toda a sensibilidade...”

“Se você quer que eu use preservativo, eu vou ver se consigo sexo em outro lugar.”

“Meu pênis é grande demais para um preservativo.”

“Os preservativos têm aquela substância pegajosa que na verdade espalha doença – portanto, eu não quero usá-los!”

“Os preservativos não são românticos”

“Os preservativos são uma grande chatice”

4. Diga aos “A’s” e “B’s” para continuarem com sua discussão pelo tempo que lhes parecer necessário. A pessoa “C” deve ouvir atentamente a conversa e perceber os argumentos usados a favor e contra os preservativos. Assim que terminarem, peça aos integrantes de cada grupo para que troquem de papéis e experimentem outra declaração da lista. Comunique que terão cerca de 15 minutos para isso.

5. Uma vez que se termine a encenação, faça as perguntas abaixo:

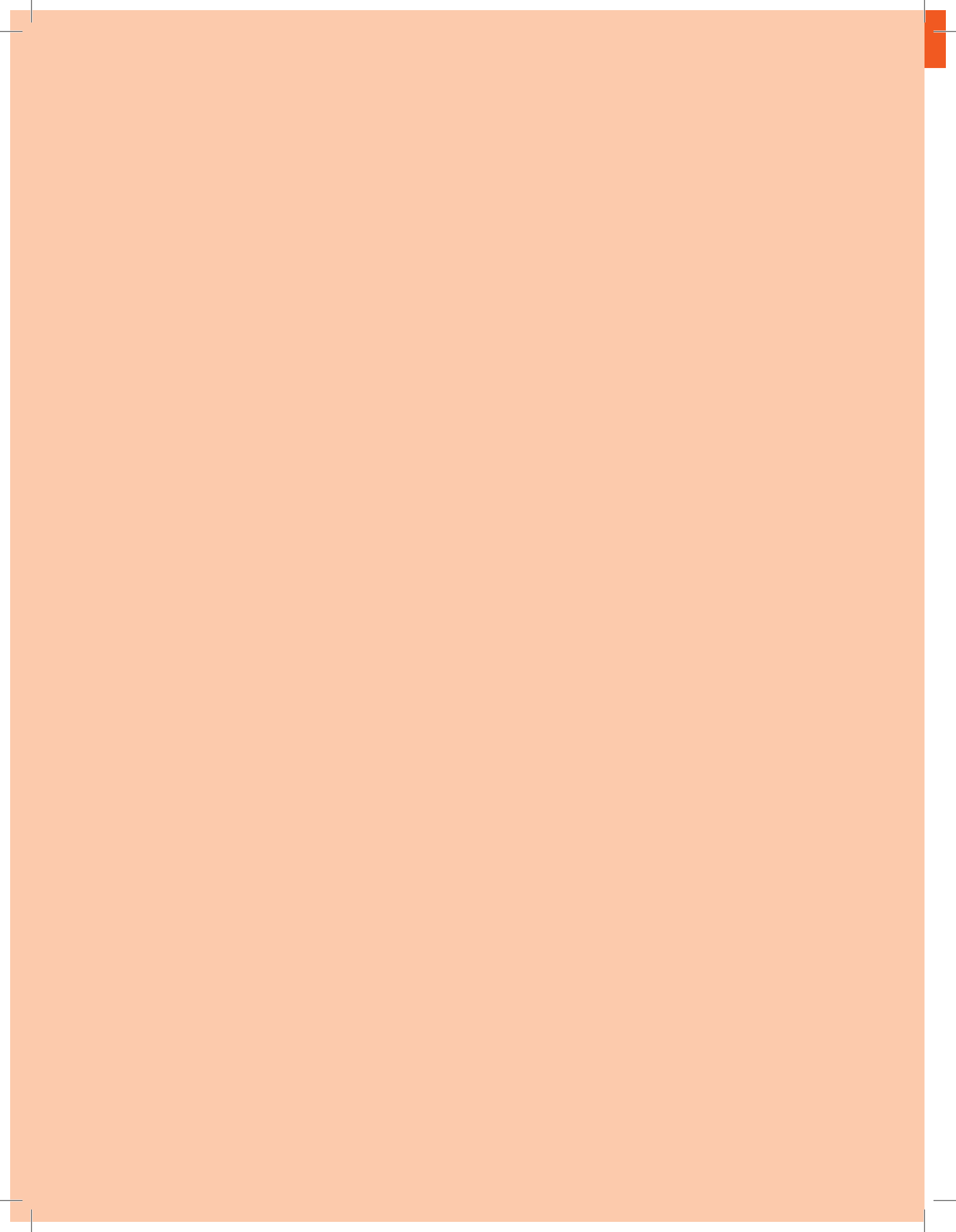
- ▶ Quando você era a pessoa “C”, o que você percebeu sobre os argumentos usados contra os preservativos
- ▶ Quais os melhores argumentos usados a favor dos preservativos?
- ▶ Qual foi a sensação de ser a pessoa “B”, que quer o uso do preservativo e precisa persuadir seu parceiro “A”?
- ▶ Qual foi a sensação de ser a pessoa “A” que não quer usar o preservativo?
- ▶ Se um casal decide fazer sexo, quais são as vantagens e desvantagens de usar preservativo?
- ▶ Quando um casal deve discutir o uso do preservativo?
- ▶ E se uma mulher não quer usar preservativo?
- ▶ E se uma mulher pede que ele use preservativo e ele não tiver? O que ele deve fazer?
- ▶ Quem deve sugerir o uso de preservativos? O que você pensaria de uma mulher que carregasse um preservativo?
- ▶ Quais são as maneiras de vencer essas possíveis dificuldades na discussão com o parceiro sobre o uso do preservativo?

Encerramento

Pode ser difícil negociar o uso do preservativo com um parceiro por uma série de factores, incluindo o medo de que seu parceiro pense que você não confia nele ou nela. É por isso que é importante conhecer os benefícios do uso de preservativo e estar pronto para discutir tais benefícios com o parceiro. É importante também pensar sobre os argumentos que ele ou ela possa ter contra o uso do preservativo e como responder a eles.

Elo

A actividade “**Quero...Não Quero, Quero...Não Quero**” também pode ser adaptada para praticar a negociação dos preservativos em relações íntimas



6.13 Fazendo o Teste de HIV

Objectivos

1. Discutir a importância da orientação e do teste de HIV/SIDA e os benefícios e desafios relacionados

Público

Faixa etária: Jovens e adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Papel
- Tesouras
- Marcadores
- Fita adesiva

Preparação prévia

Antes da sessão, junte informação sobre centros locais de orientação e testagem voluntária e, se possível, providencie para que uma pessoa da equipe participe nessa sessão e/ou para que os próprios homens visitem o centro. É também importante estar ciente de políticas e serviços relacionados ao fornecimento de ARV's para pessoas com HIV/SIDA.

Passos

1. Peça que dois voluntários façam uma encenação de um homem chegando a um posto de saúde para fazer um teste de HIV e de um orientador que o ajuda. Caberá ao próprio participante decidir como será a cena, a expressão no rosto do homem, seu comportamento e a aparência do conselheiro. Explique que leva um certo tempo para receber o exame de HIV e que esse é o primeiro contacto com o centro de saúde. O conselheiro deve ser amigável e criar uma empatia com o homem. Quando achar apropriado, páre a cena com uma ordem (ex.: "Parado!").
2. Em seguida, discuta as seguintes questões com os participantes:
 - ▶ O que você acha que levou o homem a querer fazer o teste?
 - ▶ Quanto tempo você acha que levou para ele decidir fazer o teste?
 - ▶ Como você acha que ele irá lidar com o resultado?
 - ▶ Como ele está se sentindo? Ele está com medo? Confiante? Porquê?
 - ▶ Você acha que a família dele ou os amigos têm conhecimento do que ele veio fazer?
3. Depois de discutir tais questões, peça a duas outras duplas para fazerem a mesma encenação, mas, agora, devem começar no momento em que é dado o resultado do teste. Dê a cada dupla uma cena com base num resultado positivo ou negativo, e peça para encenarem como o profissional de saúde dá o resultado e como o homem jovem reage. Não deixe que os demais participantes saibam que dupla encenará o resultado positivo ou o negativo.

4. Faça ao grupo perguntas sobre as duas situações:
 - ▶ Como foi que o homem recebeu a notícia sobre o resultado ser positivo/negativo?
 - ▶ Quem você acha que será a primeira pessoa com quem ele irá falar?
 - ▶ Por que você acha que o resultado do teste foi positivo/negativo?
 - ▶ O que ele pensa fazer, agora que ele sabe que ele tem/não tem o vírus?
5. Faça que o grupo discuta as realidades das duas encenações.
6. Finalmente, peça a mais duas duplas que encenem o que o futuro guarda para o homem que recebe um resultado positivo e para o homem jovem que recebe um resultado negativo.
7. Em seguida, faça perguntas ao grupo sobre as encenações:
 - ▶ Que iniciativas devem tomar homens seronegativos ou seropositivos?
 - ▶ Quais são as expectativas para o futuro?
8. Faça um apanhado da discussão com as perguntas abaixo.
 - ▶ As pessoas na sua comunidade sabem para onde podem ir para receber orientação e fazer teste de HIV? Elas confiam que será feito com segurança e anonimato?
 - ▶ Como pensa que as pessoas são tratadas quando procuram orientação e teste de HIV?
 - ▶ Como acha que deveriam ser tratadas?
 - ▶ Você acha que os homens são mais ou menos inclinados que as mulheres para procurar orientação e fazer teste de HIV? Porquê?
 - ▶ Quais são, na sua opinião, os principais factores que impedem que os homens procurem orientação sobre HIV e façam o teste? (Consultar Folha de Apoio)
 - ▶ O que pode ser feito para abordar esses factores?
 - ▶ O que um homem deve fazer se o resultado do seu teste for positivo?
 - ▶ O que um homem deve fazer se o resultado do seu teste for negativo?
 - ▶ Como você pode encorajar mais homens na sua comunidade a fazerem o teste?

Encerramento

Os homens são, com frequência, menos inclinados que as mulheres para procurar serviços de saúde, incluindo orientação e teste de HIV, pois podem se considerar imunes a riscos e doenças, ou podem simplesmente “se virar” quando ficam doentes. Todavia, como foi discutido, os homens enfrentam diversos riscos e fazer teste de HIV é uma parte importante do cuidado consigo próprios e com os parceiros. Como homens, é importante saber onde na sua comunidade pode-se obter tais serviços e procurá-los quando indicado. Além disso, vocês devem pensar juntos sobre como apoiar os homens com resultado negativo para que continuem a se proteger, bem como encorajar aqueles com resultado positivo a viverem positivamente – ou seja, procurarem serviços apropriados e se protegerem a si e aos seus parceiros de uma reinfecção.

Actividade Opcional

Convide o grupo a fazer uma encenação, mostrando os dois homens se encontrando e conversando antes e depois de receberem os resultados.

6.14 A Circuncisão Masculina como uma Estratégia de Prevenção de HIV

Objectivos

1. Auxiliar na compreensão dos benefícios para a saúde da circuncisão masculina
2. Refletir sobre os meios e as mensagens que buscam promover a circuncisão masculina

Público

Faixa etária: Jovens e adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

45 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Fita adesiva

Preparação prévia

1. Preparar um pedaço de flipchart com a seguinte definição: Remoção do prepúcio que cobre a cabeça do pênis
2. Cubra a definição com um pedaço de flipchart em branco.
3. Escreva o seguinte sobre folhas de flipchart:

HIV/IST mecanismos protetores:

- Efeito anatômico/ queratinização (a pele sobre a cabeça do pênis torna-se mais resistente, portanto menos vulnerável a infecção)
- Redução de células alvo de HIV
- Redução de feridas causadas por infecções genitais

Outros benefícios:

- Baixa taxa de infecções do tracto urinário em bebés do sexo masculino
- Prevenção de inflamação da glândula e do prepúcio
- Prevenção de problemas de saúde associados com o prepúcio, tais como a fimose (incapacidade de retrair o prepúcio) e parafimose (inchaço do prepúcio retraído, o que resulta na impossibilidade de o prepúcio envolver normalmente o pênis)
- É mais fácil manter a higiene peniana em homens circuncidados
- Dois estudos sugerem que parceiras de homens circuncidados têm um menor risco de câncer de colo do útero.
- A circuncisão é associada a um menor risco de câncer peniano.
- Homens circuncidados possuem menor incidência de determinadas doenças sexualmente transmissíveis, especialmente ulcerativa, com cancro e sífilis.

Passos

1. Escreva o termo “circuncisão masculina” em branco sobre o pedaço de flipchart e pergunte aos participantes se eles sabem o que isso significa. Depois de algumas respostas, retire o flipchart em branco e revele a definição que estava em baixo.
2. Explique que não há idade limite para a circuncisão masculina. Qualquer homem pode ser circuncidado como um bebê, uma criança, um jovem ou adulto mais velho. “Use o flipchart preparado anteriormente, que lista os mecanismos protetores da circuncisão:
 - Efeito anatômico/ queratinização (a pele sobre a cabeça do pênis torna-se mais resistente, portanto menos vulnerável a infecção)
 - Redução de células alvo de HIV
 - Redução de feridas causadas por infecções genitais
3. Pesquisas sobre o tema mostram também que a remoção do prepúcio é associada a uma variedade de outros benefícios a saúde, incluindo (use o flipchart você preparado previamente com os outros benefícios de circuncisão):
 - Baixa taxa de infecções do tracto urinário em bebês do sexo masculino
 - Prevenção de inflamação da glândula e do prepúcio
 - Prevenção de problemas de saúde associados com o prepúcio, tais como a fimose (incapacidade de retrair o prepúcio) e parafimose (inchaço do prepúcio retraído, o que resulta na impossibilidade de o prepúcio envolver normalmente o pênis)
 - é mais fácil manter a higiene peniana em homens circuncidados
 - Dois estudos sugerem que parceiras de homens circuncidados têm um menor risco de câncer de colo do útero.
 - A circuncisão é associada a um menor risco de câncer peniano.
 - Homens circuncidados possuem menor incidência de determinadas doenças sexualmente transmissíveis, especialmente ulcerativa, com cancro e sífilis.
4. Explique que, se um homem é circuncidado, ele deve esperar de seis a oito semanas antes que ele possa retomar a actividade sexual. Se houver relações sexuais neste período, ele pode realmente aumentar o risco de infecção com doenças sexualmente transmissíveis, incluindo HIV, e mais facilmente transmitir o HIV ou ISTs para parceiros sexuais.
5. Reitere que, embora a circuncisão masculina reduza o risco da transmissão heterossexual do HIV, ela não elimina esse risco (acredita-se que a circuncisão oferece apenas 60% de um efeito protetor contra a infecção pelo HIV). Desta forma, os homens circuncidados ainda precisam usar preservativo.
6. Em algumas comunidades, a circuncisão masculina é uma parte de um ritual de masculinidade. Muitas vezes, é realizada fora de um cenário clínico, durante um período em que os meninos estão para “se tornar homens.” Em algumas dessas comunidades, se um homem não é circuncidado neste ritual, ele nunca será considerado um “homem”. Às vezes, as circuncisões são realizadas sob condições pouco higiénicas. Quando possível, é importante promover “circuncisão médica” e prevenção de ITS e HIV.

7. Conclua a atividade com a discussão das perguntas abaixo:

- ▶ Vocês acham que é importante promover a circuncisão masculina como uma estratégia de prevenção de HIV? Por que?
- ▶ Vocês acham que, mesmo se forem circuncidados, os homens ainda usariam preservativo?
- ▶ Em que locais um homem poderia buscar a circuncisão?
- ▶ O que você aprendeu com a atividade?
- ▶ O que pode ser feito para que os homens incentivem outros homens a refletirem sobre a circuncisão?

Encerramento

A circuncisão masculina é uma estratégia importante para a prevenção do HIV. No entanto, mesmo que ela reduza a probabilidade de infecção pelo HIV em relacionamentos heterossexuais, ela não elimina o risco. Deste modo, os homens circuncidados ainda precisam usar preservativo.



7. Vivendo com HIV

7.1 Vida Positiva

Objectivos

1. Entender melhor os impactos pessoais do HIV/SIDA
2. Ter a capacidade de identificar papéis que os homens podem desempenhar na redução do impacto do HIV/SIDA

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Médio; **Recursos:** baixos.

Tempo

75 minutos

Materiais

- Cópias suficientes da Folha de Apoio 22: Questões Gerais sobre a Vida para todos os participantes

Notas para o facilitador

Antes da aula, pesquise as leis e políticas locais e/ou nacionais relacionadas aos direitos das PVCHS, redes de apoio existentes e as informações mais actualizadas sobre parcerias sexuais entre pessoas HIV- discordantes (quando uma pessoa é HIV- positiva e a outra não) e a questão de PVCHS que desejam ter filhos (como isso é possível para homens e mulheres e que implicações e riscos estão envolvidos).

Seria interessante convidar uma pessoa que vive com HIV/SIDA para a sessão e que ela compartilhe suas experiências com os participantes. Se for possível a presença dessa pessoa, o facilitador deve moderar a discussão entre o convidado e os participantes, fazendo com que se sintam confortáveis para fazerem perguntas. Uma outra ideia possível é mostrar e discutir um filme que aborde as experiências de PVCHS.

Esta actividade pode ser pessoal e emotiva. Pode ser que alguns participantes do grupo sejam portadores do HIV. Outros podem ter amigos próximos ou parentes que vivam com o HIV/SIDA. Lembre ao grupo que não há problema se a pessoa não quiser responder alguma pergunta. Motive os participantes a compartilhar apenas o que se sentem confortáveis em fazê-lo.

Os participantes podem não se sentir confortáveis em falar sobre esse assunto em duplas. Outra opção é pedir que cada um pense sobre as primeiras perguntas sozinho e depois passem para o passo 3. Lembre-se que as experiências de homens e mulheres relativas a HIV/SIDA também serão afectadas pela idade, pela classe, casta, etnia e outras diferenças.

Passos

1. Divida os participantes em duplas. Distribua a folha de apoio e peça a cada pessoa da dupla que fale por dois minutos respondendo a seguinte pergunta:
 - ▶ Se eu tivesse HIV, de que maneiras isso mudaria minha vida?

Explique aos participantes que eles devem ler a folha de apoio e pensar sobre as questões ali presentes quando reflectirem sobre como suas vidas mudariam se tivessem HIV.
2. Depois peça às duplas que se revezem ao responderem as perguntas abaixo, dê quatro minutos para cada um:
 - ▶ O que seria o mais difícil para você, se descobrisse que foi infectado pelo HIV? Porquê?
 - ▶ Que mudanças eu desejaria fazer nas minhas relações íntimas e românticas?
3. Reúna o grupo novamente e inicie uma discussão com todo o grupo usando as perguntas abaixo:
 - ▶ Que ideias vocês tiveram?
 - ▶ Como você se sentiu ao responder essas perguntas?
 - ▶ Como as pessoas portadoras de HIV que você conhece ou sobre
 - ▶ Como as pessoas que não conhecem seu status HIV pensam que seriam suas vidas se fossem infectados pelo HIV?
4. Explique que você gostaria de analisar com mais detalhes as diferenças entre os impactos do HIV/SIDA sobre homens e mulheres. Divida os participantes em dois grupos. Peça ao primeiro grupo para discutir como é para uma mulher viver como o HIV/SIDA. Peça-lhes para discutirem como as mulheres são afectadas pelo HIV/SIDA. Peça ao segundo grupo que discuta como os homens são afectados pelo HIV/SIDA.
5. Dê 30 minutos para o grupo trabalhar e depois reúna-o novamente. Peça que cada grupo apresente os pontos principais da sua discussão. Depois faça as perguntas abaixo para estimular a discussão:
 - ▶ Quais são as principais diferenças entre as mulheres e os homens em termos de viver com HIV/SIDA?
 - ▶ Quais são as principais diferenças entre as mulheres e os homens em termos de serem afectados pelo HIV/SIDA?
 - ▶ Quais são as principais diferenças entre as mulheres e os homens em termos de cuidar de alguém com HIV/SIDA?
 - ▶ A quem um homem ou mulher jovens infectados pelo HIV pode pedir ajuda? Há alguma rede de apoio para as PVCHS em sua comunidade ou região?
 - ▶ Como os homens podem se envolver mais no cuidado das pessoas com HIV/SIDA?
 - ▶ Que outros papéis os homens podem desempenhar para reduzir o impacto do HIV/SIDA sobre as mulheres e outros homens?
 - ▶ Que impactos o HIV/SIDA tem sobre uma comunidade?
 - ▶ Como podemos aceitar melhor as pessoas em nossas comunidades que vivem com o HIV/SIDA?

6. Anote as sugestões de acções no Modelo Ecológico e encerre a discussão certificando-se de que todos os pontos-chave do encerramento foram cobertos.

Encerramento

Actualmente, com os avanços dos recursos médicos e farmacológicos e uma maior compreensão do HIV/SIDA, a qualidade de vida das pessoas que vivem com HIV/SIDA aumentou consideravelmente. Isso significa que as PVCHS podem ter uma vida semelhante à do resto da sociedade. Por exemplo, elas podem continuar a sair com outras pessoas, se casarem, ter uma vida sexual activa, ter filhos e trabalhar.

Contudo, PVCHS muitas vezes são alvo de preconceito e discriminação na sociedade e exigem um cuidado especial no que diz respeito a tratamentos médicos e o uso de medicamentos. Mas acima de tudo, requerem e desejam respeito e dignidade. Há muitos exemplos de pessoas que foram infectadas há muitos anos que levam uma vida activa e produtiva (tente encontrar exemplos na sua comunidade, país ou região), que são uma prova de que a vida com HIV/SIDA não é o fim, mas sim uma continuação. Para isso, é fundamental que vocês e as outras pessoas façam cada um a sua parte para ajudarem a construir uma comunidade justa de que apoie a todos, incluindo as pessoas que vivem com o HIV/SIDA.

As mulheres são mais fortemente afectadas pelo HIV/SIDA do que os homens. Elas são responsáveis pelos cuidados com a saúde de todos os membros da família. Embora esse cuidado seja gratuito, ele custa muito! Quando a mulher está doente ou cuidando de alguém que está mal de saúde, ela não pode realizar suas outras tarefas. Isso tem um impacto muito sério no longo prazo sobre o bem-estar da família. As mulheres carregam o ónus da culpa de talvez um dia infectarem seus filhos. Viver com discriminação e estigma aumenta a pressão. Os cuidados não acabam com a morte da pessoa com SIDA. As mulheres são muitas vezes culpadas por não terem cuidado do marido de forma satisfatória e algumas são até acusadas de serem bruxas. A responsabilidade de cuidar dos órfãos acaba recaindo sobre as avós e tias. E muitas mulheres que se tornam cuidadoras são elas próprias HIV positivas.

Papéis de género afectam a forma como os homens lidam com o HIV/SIDA. Os papéis de género podem ser prejudiciais para a saúde e bem-estar dos homens que vivem com HIV. Pesquisas mostram que os homens decidem não se envolver em actividades de cuidado e apoio com medo de serem ridicularizados por fazerem trabalho “de mulher”.⁴² Da mesma forma, os papéis de género motivam os homens a pensar que procurar ajuda é sinal de fraqueza. Isso faz com que os homens deixem de procurar aconselhamento e apoio quando são infectados ou quando estão doentes. Essa crença também afasta os homens de se apoiarem entre si em relação a como lidar com o HIV/SIDA. Esses mesmos papéis de género também aumentam a probabilidade dos homens fazerem uso de álcool, drogas ou mesmo sexo para amenizar seu sentimento de desespero e medo.

Os homens podem desempenhar um papel mais efectivo na redução do impacto do HIV/SIDA. Precisamos ajudar e desafiar os homens a se envolverem mais em actividades de cuidado e apoio. Os homens também podem conversar com as mulheres que fazem parte da sua vida, compartilhando as tarefas do lar com mais igualdade. Isso reduziria a carga que as mulheres têm de carregar. Os homens têm um papel essencial a desempenhar apoiando outros homens, ajudando-os a lidar com o HIV/SIDA, tanto em termos práticos como emocionais.

⁴² Em um estudo da UNAIDS de 1998, os autores revelaram que em Kyela, Tanzania “os homens gostariam de apoiar mais suas esposas quando estavam doentes, mas sentiam-se constrangidos por causa dos padrões culturais que determinam os papéis masculinos”. Aggleton, P., & Warwick, I. 1998. A comparative analysis of findings from multisite studies of household and community responses to HIV and AIDS in developing countries. UNAIDS: Geneva.

Folha de Apoio 22: Questões Gerais sobre a Vida

Em casa:

1. Quantas pessoas moram juntas?
2. Você faz alguma tarefa doméstica?
3. Como é o "clima" em sua casa?
4. Como é a relação com as pessoas que moram na sua casa?

Na escola:

1. Onde você estuda?
2. Em que horário?
3. Quantas horas por dia?
4. Como é a relação com os colegas?
5. Do que você mais gosta na escola?
6. Do que você menos gosta?

No namoro:

1. Quanto tempo vocês estão juntos?
2. Geralmente, vocês se vêem todos os dias?
3. Onde vão?
4. O que fazem juntos?
5. O que você mais gosta nela/e?
6. O que menos gosta no vosso relacionamento?

No trabalho:

1. Você trabalha?
2. O que você faz?
3. Quantas horas você trabalha por dia? Qual é o seu horário de trabalho?
4. Como você se relaciona com seus colegas?
5. O que você espera do seu emprego?

Com amigos:

1. Quando você encontra seus amigos (de manhã, de tarde ou de noite)?
2. O que vocês fazem juntos?
3. Você tem um lugar preferido para ir (praia, bar, clube, rua, casa de alguém)?
4. Vocês praticam algum desporto juntos?
5. O que vocês fazem para se divertir?

Lazer:

1. Quais são as suas actividades de lazer?
2. Você passa algum tempo sozinho? Quanto tempo? O que você geralmente faz nesse período?
3. Você faz alguma actividade sozinho? O quê? Com que frequência?

7.2 Vivendo Positivamente – Histórias Digitais

Objectivos

1. Ouvir histórias de PVCHS sobre viver positivamente com HIV

Público

Idade: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível;
Recursos: Altos

Tempo

45 minutos

Materiais

- Flipchart
- Pincéis atômicos
- MAP do EngenderHealth na África do Sul – DVD de histórias digitais
- Aparelho de DVD e aparelho de som

Preparação prévia

Antes de facilitar essa sessão com as histórias digitais, esteja certo de você mesmo conhecer as histórias de forma a se familiarizar com o conteúdo. Também cabe a você rever as questões de discussão, bem como as mensagens-chave transmitidas pelos contadores de história.

Notas para o facilitador

Se você não tem uma cópia das histórias digitais, elas estão disponíveis na Internet no endereço www.engenderhealth.org.

Existem histórias digitais MAP adicionais enfocando viver positivamente com HIV/SIDA. Esteja certo de rever as histórias de Azola, Thami e Msekeli para ver se são mais apropriadas para o seu público.

Passos

1. Abra essa sessão explicando que você gostaria de partilhar duas histórias digitais sobre homens que estão vivendo positivamente com o HIV. Esses dois homens resolveram revelar a sua situação, na esperança de reduzir o preconceito e ajudar outros homens a fazer o teste e lidar com suas infecções. Explique que cada história tem cerca de 3 minutos – e que haverá uma curta discussão após cada uma delas.
2. Comece por partilhar a história de Jason. Uma vez terminada, lidere uma discussão com as seguintes perguntas, e conclua com os pontos-chave que Jason levanta na sua história:

Questões para discussão depois de assistir à história do Jason:

- ▶ O que você acha que o Jason diz na sua história?
- ▶ O que a história do Jason fez você sentir?
- ▶ O que você acha que fez o Jason se envergonhar?

- ▶ Você alguma vez se sentiu isolado, sozinho ou rejeitado?
- ▶ O que você fez para superar esses sentimentos?
- ▶ Por que você acha que pessoas com HIV/SIDA são tão frequentemente estigmatizadas?
- ▶ O que você pode fazer para acabar com o estigma contra pessoas vivendo com HIV/SIDA? O que você pode fazer para apoiar a prevenção do HIV?

Pontos-chave que o Jason levanta nessa história (a serem compartilhados após a discussão):

- Pessoas vivendo com HIV/SIDA sofrem enorme discriminação e estigma, bem como autodepreciação, raiva e frustração.
 - Tal discriminação é infundada e precisa acabar.
 - PVCHS não precisam ser definidas pelo HIV, sendo simplesmente pessoas vivendo com o vírus. As PVCHS têm poder para definir suas próprias vidas.
3. Em seguida, partilhe a história de Bonile. Quando acabar, use as seguintes perguntas como pontos para discussão:

Questões para discussão após assistir à história de Bonile:

- ▶ O que Bonile conta nesta história?
- ▶ Como você se sentiu quando ele disse que odiava as mulheres? Por que você achava que ele se sentia dessa maneira? Algum de vocês já se sentiu assim? Como você lidou com isso?
- ▶ O que você pode fazer para acabar com a fofoca e os julgamentos?
- ▶ O que você acha que Bonile quer dizer quando diz que agora é responsável?
- ▶ Onde se pode ir para obter mais informações sobre HIV/SIDA?

Pontos-chave levantados por Bonile na sua história (a serem compartilhados após a discussão):

- Ficar magoado, desapontado e com raiva pode realmente atrasar a vida de alguém (ex.: Bonile, antes, odiava as mulheres). Você não só não cresce, como não leva uma vida feliz.
- Ser magoado por alguém (ex. sua namorada) não se relaciona com os sentimentos e acções de todo mundo. A opinião de Bonile tornou-se a de que nenhuma mulher seria confiável, o que é um destrutivo estereótipo de género.
- É importante saber o máximo possível sobre HIV/SIDA, incluindo como se proteger. Da mesma forma, é importante saber o seu status quanto ao HIV – portanto, faça o teste se ainda não o fez. A ignorância pode ferir e matar pessoas.
- O simples facto de alguém viver com HIV/SIDA não significa que ele/ela não possa ter relações amorosas saudáveis, bem como alcançar metas e realizar sonhos na vida.

Encerramento

Conforme ilustrado por essas histórias, muitas pessoas vivendo com HIV e SIDA encaram enorme discriminação e estigma. A discriminação e o estigma têm consequências nocivas tanto para esses indivíduos como para suas famílias e comunidades, e é importante que termine. PVCHS não devem ser definidas pelo facto de terem o HIV: são apenas pessoas vivendo com o vírus. As PVCHS têm poder para definir suas próprias vidas e, como qualquer outra pessoa, aspiram ter relações saudáveis, amorosas, podendo alcançar metas e sonhos. Como indivíduos vivendo em comunidades onde o HIV e SIDA estão presentes, precisamos identificar maneiras de apoiar aqueles que vivem com o HIV e SIDA e ajudar a reduzir o estigma e a discriminação.



7.3 Homens Vivendo Positivamente

Objectivos

1. Entender os desafios que os homens encaram para viver positivamente com o HIV e identificar maneiras de apoiá-los

Público

Faixa etária: Jovens e adultos; **Sexo:** Homens; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

90 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Fita
- Folha de Recursos 24: Orientação sobre Como Lidar Com o Resultado do Teste de HIV.

Preparação prévia

Essa actividade pode ser difícil para alguns participantes seropositivos ou que sejam próximos de alguém que seja soropositivo. Assegure-se de seguir o passo 1 ao apresentar a actividade para os participantes. Também pode ser útil lembrar aos participantes a importância de seguir as regras básicas. Isso ajudará a que os participantes se sintam mais à vontade para falarem abertamente sobre suas experiências e sentimentos.

Alguns participantes podem revelar, durante essa actividade, que eles mesmos tiveram resultado positivo no teste. Consulte a Folha de Recursos 24 para orientação sobre como lidar com participantes que revelam seu próprio status de seropositividade.

Antes da actividade, assegure-se de identificar uma lista de recursos (locais e nacionais) que podem ajudar a que os homens convivam de maneira positiva com o HIV/SIDA. Isso deve incluir organizações, material escrito, em vídeo e em áudio, bem como treinamentos.

Passos

1. Comece por falar da delicadeza de se discutir numa formação o tema de se ter um resultado de HIV positivo num teste. Explique que entre os próprios participantes da formação pode haver quem tenha recebido um resultado positivo. Pode haver outros que conheçam amigos e/ou familiares com resultado positivo. Explique que tal actividade pode ser incómoda por uma série de razões. Lembre ao grupo que você quer que os participantes tenham cuidado com eles mesmos. Se necessário, não há problema em ficar fora da actividade.
2. Diga a cada participante para imaginar que um amigo acabou de lhe contar que é seropositivo. Peça que cada um anote algumas coisas que diria a um amigo a fim de ajudá-lo de maneira positiva.
3. Divida o grupo em duplas. Peça aos membros da dupla se coloquem alternadamente na posição de infectado/conselheiro para compartilhar os conselhos que dariam a um amigo

seropositivo. Diga a cada pessoa para falar por não mais de cinco minutos. Peça que o parceiro apenas ouça. Explique que, depois de cinco minutos, você baterá palma uma vez e que esse é o sinal para trocar, de modo a que a outra pessoa possa falar.

4. Quando as duplas tiverem terminado, junte o grupo novamente. Conduza uma discussão geral usando as seguintes perguntas:
 - ▶ O que significa para você viver positivamente?
 - ▶ Qual é o melhor conselho que você daria ao seu amigo sobre viver positivamente?
 - ▶ O que dificulta que os homens peçam orientação e apoio?
 - ▶ O que tornaria mais fácil para os homens o acto de pedir orientação e obter apoio?

5. Divida os participantes em cinco grupos. Peça que cada grupo escolha uma das seguintes áreas da vida para discutir.

Vida familiar; Amigos; Trabalho; Diversão/desporto; Sexualidade

Peça que cada grupo discuta os desafios que os homens teriam que enfrentar para conviver positivamente com o HIV/SIDA nessa área da vida. Peça que cada grupo identifique algumas formas de apoiar os homens para viverem mais positivamente nessa área das suas vidas.

6. Dê 20 minutos para a realização desse trabalho em grupo. Depois, junte toda a turma. Dê a cada grupo cinco minutos para relatar a sua discussão e ser inquirido pelos outros participantes.

Termine a actividade apresentando ao grupo uma série de recursos (locais e nacionais) que podem ajudar um homem a viver positivamente com HIV/SIDA. Isto pode incluir organizações, bem como materiais escritos, materiais em áudio e vídeo, além de treinamentos.

Encerramento

Regras de género podem dificultar que um homem vivendo com o HIV/SIDA procure orientação e apoio, pois isso pode ser visto como um sinal de fraqueza. Em diferentes áreas da vida, os homens enfrentam uma variedade de desafios para um convívio positivo com o HIV/SIDA. Tais desafios podem variar entre algo muito prático (como perder o emprego) até algo profundamente emocional (inclinação ao suicídio). As crises podem ser de curto prazo ou condições de longo prazo. Os homens podem achar mais duro lidar com áreas da vida que lhes parecem mais importantes quanto à sua identidade masculina. Tendo em conta que a sexualidade é tão importante para a afirmação da masculinidade, o sexo pode ser uma área da vida onde os homens mais precisam lutar. Há muitos recursos possíveis que os homens podem usar como apoio para um convívio mais positivo com o HIV/SIDA. Estes incluem grupos de auto-ajuda, serviços de atendimento ao homem e modelos de homens vivendo positiva e abertamente com o HIV/SIDA.

Folha de Recursos 24: Orientação sobre Como Lidar com o Resultado do Teste de HIV.

O crescente número de pessoas que têm sido testadas e que descobrem que estão infectadas pelo HIV pode significar que mais participantes dos workshops sabem que são seropositivos. Isso torna este tema uma questão mais emergente do que antes, nesses workshops.

O estigma e a discriminação em relação as pessoas que vivem com HIV e SIDA ainda é um grande problema em muitas partes do mundo. Os custos de revelar que o status HIV-positivo são muito elevados. Há casos em que pessoas que vivem com HIV e SIDA perdem postos de trabalho, amigos, até mesmo a proteção de suas famílias, quando o seu status serológico é revelado. Algumas pessoas já foram até mesmo assassinadas em consequência de terem divulgado ser seropositivas.

Existem muitos desafios práticos e emocionais que podem emergir em workshops quando alguém revela seu status serológico. Esses desafios estão relacionados com os diferentes motivos pelos quais uma pessoa pode ou não revelá-lo. Abaixo, algumas dicas para lidar com esta divulgação:

Criar o ambiente certo

A primeira tarefa é criar um ambiente favorável e seguro dentro da oficina. Isso permitirá que os participantes que desejem divulgar o seu status o façam. A criação deste ambiente se inicia com o convite para participar do workshop, que deverá incentivar expressamente a participação de pessoas que vivem com HIV e SIDA. Regras também desempenham um papel importante na criação deste ambiente, tal como o facilitador, que deve garantir que as regras sejam seguidas.

Oferecer apoio

Alguns participantes poderão optar por divulgar, porque eles querem o apoio do grupo ou do programa. Muitas pessoas que vivem com HIV e SIDA se sentem muito isoladas, temendo revelar seus status para os mais próximos e sofrerem rejeição. A divulgação é uma forma de romper esse isolamento e de permitir que as pessoas partilhem suas histórias. Nem sempre pode ser o momento adequado de os participantes contarem sua experiência em relação ao HIV e SIDA. Mas é importante incentivá-los a partilhar breves histórias pessoais e oferecer a possibilidade de mais tempo após o seminário.

Lidar com a crise

Alguns participantes poderão revelar seu status serológico, por estar numa situação de crise e precisar urgentemente de ajuda. Nesta situação, um facilitador deve ajudar a avaliar se o apoio é realmente urgente e onde o participante pode obtê-lo. Deste modo, é realmente importante que os facilitadores saibam sobre serviços de apoio disponíveis na região. O facilitador pode ter de lidar com uma crise durante uma pausa no seminário ou até mesmo durante o trabalho, em casos mais graves. Isso implicaria avaliar a situação do participante, fazendo uma referência, ou encaminhando diretamente para algum serviço de apoio.

Auto-revelação

Alguns facilitadores podem ser seropositivos. Neste caso, deve-se avaliar com antecedência se a divulgação de seu status contribui para os objetivos do workshop.



7.4 Árvore de Problemas do Estigma

Objectivos

1. Identificar algumas das causas na raiz do estigma, as diferentes formas de estigma e como o estigma afecta as pessoas

Público

Faixa etária: Jovens e adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Média; **Recursos:** Médios

Tempo

45 Minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores

Preparação prévia

Prepare um flipchart desenhando uma árvore simples – mostrando as raízes, o tronco e as folhas/galhos. Escreva “causas” junto às raízes; “formas” junto ao tronco; e “efeitos” junto às raízes.

Notas para o facilitador

Abaixo há uma lista de causas, formas e efeitos potenciais:

Efeitos ou consequências

Vergonha. Negação. Isolamento. Solidão. Perda de esperança. Sentimento de Culpa. Autopiedade. Ódio de si próprio. Depressão. Alcoolismo. Raiva. Violência. Suicídio. Morte solitária – sem amor. Sentimento de inutilidade/não contribuindo. Conflito familiar. Brigas dentro da família – discussão sobre quem vai tomar conta da PVCHS doente. Divórcio. Expulsão da família. Perda de emprego. Evasão escolar. Órfãos da SIDA e menores de rua. Tratamento abusivo ou precário por parte de parentes. Privação de cuidados médicos – a equipe de saúde argumenta que se trata de um “desperdício de recursos”. Fim de uso de clínicas, do programa de orientação e testagem voluntária e do programa de HBC (cuidado domiciliares). Relutância em tomar medicação. Nenhum tratamento. Alastramento da infecção.

Formas de Estigma

Atribuição de nomes. Apontar o dedo. Rotulação. Inculpação. Humilhação. Julgamento. Especulação. Fofoca. Negligenciamento. Rejeição. Isolamento. Separação. Discriminação. Isolamento. Distanciamento. Violência física. Abuso. Auto-estigmatização – culpar e isolar a si mesmo. Estigma associativo – toda a família ou amigos também afectados pelo estigma. Estigma devido à aparência.

Causas

Moralismo – visão de que PVCHS são pecadoras, promíscuas. Crenças religiosas. Medo – medo de infecção, medo do desconhecido, medo da morte. A ignorância deixa as pessoas temerosas do contacto físico com as PVCHS. Género – mulheres mais estigmatizadas do que os homens. Pressão dos semelhantes. Exageros da mídia.

Passos

1. Forme cinco grupos com os participantes. Peça que desenhem uma árvore semelhante à que você preparou no flipchart.
2. Peça para considerarem o seguinte:
 - ▶ Por que as pessoas estigmatizam" (ex.: falta de conhecimento) – e liste suas respostas como sendo as raízes (ou causas)
 - ▶ A seguir: "O que as pessoas fazem quando estigmatizam as outras" (ex.: xingar) – e liste suas respostas como sendo o tronco (ou formas)
 - ▶ Finalmente, "Como essas acções afectam a pessoa sendo estigmatizada" (ex.: isolamento) – e liste suas respostas como sendo os galhos/folhas.
3. Uma vez que tenham completado a actividade, peça que cada grupo compartilhe sobre suas árvores. Cheque as Notas para o Facilitador para achar causas, formas ou efeitos adicionais que não tenham sido mencionados.
4. Conclua com as seguintes perguntas:
 - ▶ Onde você acha que concentramos mais os nossos esforços de redução do estigma: das causas, das formas ou dos efeitos? Porquê?
 - ▶ O que pode ser feito para combater as causas do estigma relacionado ao HIV e, portanto, reduzi-las?

Encerramento

O estigma relacionado ao HIV é um factor importante no impedimento de que as pessoas descubram se tem ou não o HIV. O estigma é causado por diversos factores, incluindo falta de conhecimento, medo da morte e vergonha/culpa associada a uma doença sexualmente transmissível e o moralismo/julgamento dos demais. O estigma tem efeitos sérios que podem comprometer a vida de uma pessoa seropositiva. Todavia, por meio de educação e revelação, o estigma pode ser reduzido.

7.5 Encenações sobre Revelação do HIV

Objectivos

1. Apoiar os semelhantes no momento em que revelam o seu estado de seropositividade
2. Entender os benefícios potenciais da revelação do estado de seropositividade a um semelhante
3. Desenvolver empatia por alguém que revela o seu estado de seropositividade

Público

Faixa etária: Jovens e adultos; **Sexo:** Homens e grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores

Passos

1. Explique que esta actividade permitirá aos participantes explorar o processo de revelação da doença e entender as vantagens e os desafios que ele traz. Explique que nesta actividade, o grupo irá partir do princípio de que todos são seropositivos. Na verdade, pode ser que não saibamos a condição da outra pessoa. Isso é algo que todo mundo tem o direito de manter sob sigilo, se quiser. Entretanto, esta actividade ajudar-nos-á a sentirmo-nos mais confortáveis para falar abertamente sobre o que é ser seropositivo.
2. Peça que os participantes se dividam em grupos de três.
3. Explique que esta actividade será de alternância no papel de um seropositivo que revela a sua condição.
4. Explique que a primeira encenação será sobre o participante revelando a sua condição a um amigo. A terceira pessoa no grupo deve observar.
5. Após 5 minutos, peça a um novo participante para interpretar o papel da pessoa que faz a revelação. Nessa encenação, o participante deve fazer a revelação a um familiar. A terceira pessoa no grupo deve observar.
6. Após cinco minutos, peça a um novo participante para interpretar o papel da pessoa que faz a revelação. Nessa encenação, o participante deve fazer a revelação à(o) parceira(o). Cabe à terceira pessoa do grupo observar.
7. Depois de todas as encenações terminarem, junte os participantes para discutir as seguintes perguntas:
 - ▶ O que você achou da actividade?

- ▶ Como foi revelar a sua condição de seropositividade? O que sentiu? Você achou mais fácil revelar a algumas pessoas do que a outras? Porquê?
 - ▶ Como foi ter alguém fazendo essa revelação a você? Como você reagiu?
 - ▶ Se você estivesse nessa situação, revelaria a sua condição? Porquê? Por que não?
 - ▶ Quais as vantagens e desvantagens de revelar a sua condição de seropositividade?
 - ▶ Que estratégias alguém pode adoptar para fazer essa revelação a outra pessoa?
 - ▶ Indique algumas coisas importantes a serem consideradas quando alguém lhe faz essa revelação.
 - ▶ Como incentivar as pessoas a fazerem o teste?
 - ▶ O que você aprendeu nesta actividade? Você aprendeu alguma coisa que se aplique à sua vida e aos seus relacionamentos? Você fará alguma mudança como resultado desta actividade?
8. Após as perguntas, explique que esse exercício foi uma experiência de aprendizagem e que nada revela sobre a verdadeira condição de HIV das pessoas. Os participantes devem ser incentivados a “sair do personagem” desse exercício. Para encerrar, certifique-se de que os seguintes pontos foram cobertos:

Encerramento

Conhecer o seu estado quanto ao HIV é essencial para que a pessoa seja capaz de se proteger a si mesma e aos seus parceiros. Conhecendo o seu estado de HIV, você pode revelá-lo aos seus parceiros e tomar as medidas de protecção necessárias de modo a evitar o recontágio, caso você ou o seu parceiro já esteja infectado. É importante saber onde, nas suas comunidades, é possível ser testado e compartilhar essa informação com os demais.

7.6 Mapeando os Serviços Existentes para PVCHS

Objectivos

1. Identificar que serviços públicos existem para PVCHS, mapear
2. Listar os serviços referentes ao HIV na sua área local

Público

Faixa etária: Jovens e adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

30 – 45 minutos

Materiais

- Flipchart
- Papel
- Conjunto de lápis

Passos

1. Peça aos participantes para falarem, em formato de tempestade de ideias, sobre todos os serviços locais que fazem parte de um esforço para o cuidado e o apoio a pessoas vivendo com HIV. Os recursos abaixo podem ser úteis para auxiliar os participantes:
 - Hospital/clínica público(a) voltado para o HIV
 - Centro de Saúde de alguma ONG que ofereça assistência voltada ao HIV
 - Hospital particular (cuidados médicos) que ofereça assistência voltada ao HIV
 - Médico particular que trate o HIV
 - Outras instalações do governo que tratem das necessidades de PVCHS
 - Instalações de ONGs que tratem das necessidades de PVCHS
 - Hospitais particulares (de pequeno porte) que tratem das necessidades de PVCHS
 - ONGs que dêem assistência a crianças órfãs e vulneráveis
 - Farmácias que ofereçam ARVs
 - Serviços laboratoriais (ex. contagem CD4; carga viral)
 - Centros de Tratamento da TB e/ou de Terapias de Observação Directa (DOT)
 - Centro de disponibilização de ARV
 - Pediatras que se especializam no tratamento do HIV
 - Centros de Teste de HIV e Aconselhamento Voluntários
 - Centros de Prevenção de transmissão “de pai/mãe para filho” (Com serviços ARV para esse tipo de transmissão)
 - Centros de Apoio Nutricional
 - Instituições de ensino que ofereçam serviços para crianças infectadas/afectadas pelo HIV
 - Casas de Cuidados Médicos para PVCHS
 - Centros de desintoxicação e recuperação de dependentes químicos
 - Serviços jurídicos para PVCHS
 - Centros de Visitação
 - Outros

2. Acrescente à lista dos participantes quaisquer itens que tenham sido esquecidos. Designe um ponto colorido ou um número para cada tipo de ponto de prestação de serviço da lista.
3. Os participantes desenham um mapa dos serviços existentes nas suas respectivas comunidades. Peça-lhes que desenhem um mapa da sua comunidade e que indiquem as ruas e quarteirões mais importantes. Desenhe um mapa para servir de exemplo à medida que essas instruções forem apresentadas. O mapa não precisa ser perfeito.
4. Com base na informação dada pelos participantes sobre os serviços disponíveis na sua área, peça-lhes que marquem o mapa com a cor ou o número de cada tipo de ponto de prestação de serviço (dos números/cores já designados no passo 1) nos locais em que esses pontos de prestação de serviço podem ser encontrados na sua região. Por exemplo: escreva "12" próximo à cidade/bairro no local onde haja um centro de disponibilização de Tratamento Anti-retroviral (ART). Repita o mesmo procedimento para todos os tipos de serviços disponíveis na sua área.
5. Os participantes deverão ser encorajados a repetir o exercício com os participantes dos bairros e regiões vizinhas, pois podem precisar encaminhar pessoas a serviços em outras regiões.
6. Para a discussão, faça as perguntas abaixo. Diga aos participantes que embora o foco seja ARTs, esse tipo de pergunta também pode ser feito para discutir qualquer serviço voltado para PVCHS:
 - ▶ Onde são oferecidos os serviços de ART na sua região?
 - ▶ Qual é o custo envolvido para pessoas que precisam viajar para obter esses serviços?
 - ▶ Qual é o processo envolvido no acesso a esses serviços? Inscrição? Quanto tempo a pessoa precisa esperar? Etc.
 - ▶ Quais são os critérios para que uma pessoa receba o tratamento ARV? Por exemplo, se eu acabei de ser diagnosticado com a infecção pelo HIV e tenho uma contagem de CD4 de 150, qual é a probabilidade de receber ART nesses locais?
 - ▶ Eu terei de pagar pelo tratamento? Se sim, o que eu faço se eu não tiver condições financeiras para isso?
 - ▶ Como esses serviços estão interligados?
 - ▶ Como eu entro em contacto com esses serviços? Quem são as pessoas de contacto?
 - ▶ Considerando que a procura é maior que a oferta, como os programas decidem quem será beneficiado pelo ART prioritariamente?

Encerramento

Actualmente, há muitos locais nas diferentes comunidade que oferecem serviços para pessoas vivendo com HIV e SIDA. Se você precisa desses serviços e não sabe como ter acesso a eles, peça a um representante do governo local, a algum profissional da saúde e/ou representantes de ONGs e CBOs (organizações comunitárias) que o ajudem a aceder aos serviços disponíveis.

7.7 Os Factos: Compreendendo os Anti-retrovirais (ARVs) da Perspectiva de Quem os Toma

Objectivos

1. Compreender os conceitos básicos sobre ARVs

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Baixo; **Recursos:** Médios.

Tempo

60 minutos

Preparação prévia

Para esta sessão, uma pessoa será convidada para conversar sobre o assunto, como parte do treinamento. Mais especificamente, você terá de identificar uma pessoa HIV-positiva e, também, que esteja sendo tratada com ARVs. Se você não conhecer ninguém nestas condições, peça algumas sugestões ao serviço local de tratamento com ARV. É importante encontrar pessoas que estejam tomando ARVs, porém, se isso não for possível, um profissional de saúde pode ajudar. As Folhas de apoio que se oferecem nesta sessão cobrem muitos assuntos importantes e podem constituir parte de uma boa lista de questões, para que os convidados possam se preparar para a sessão com antecedência. No dia da sessão, confirme com o palestrante e assegure-se que os participantes saibam para onde vão.

Notas para o facilitador

Dependendo da pessoa convidada, esta sessão poderá ter um efeito poderoso. Por isso, é importante que o orador convidado seja um orador/facilitador experiente. Não é bom convidar apenas alguém HIV-positivo que possa falar sobre isso. Há uma série de questões muito delicadas para pessoas HIV-positivas, relacionadas com o sigilo e com revelar-se para os outros.

Passos

1. Assegure que o palestrante convidado chegue ao local na hora certa.
2. Apresente o/a convidado/a e permita que as pessoas contem a “história delas” sobre HIV/SIDA. Ofereça 30 minutos para que o/a orador/a possa compartilhar sua própria história e, especificamente, concentre o foco em fazer o tratamento com os ARVs. Os participantes deverão cobrir questões tais como: acesso, quantidades, efeitos colaterais, acesso e referência para outros serviços, entre os assuntos.
3. Depois que a pessoa convidada tiver compartilhado a sua experiência por algum tempo, abra a discussão dentro do grupo – incentive os participantes a fazerem perguntas ao convidado.
4. Encerre a actividade agradecendo a participação do/da orador/a convidado/a.

Encerramento

Os ARVs estão cada vez mais acessíveis e a ser tomados por cada vez mais pessoas HIV-positivas. No entanto, há muita desinformação e mitos acerca dos ARVs, o que faz com que muitas pessoas não queiram tomá-los. É importante, por isso, assegurar que você e os outros tenham acesso às informações mais completas acerca do que são os ARVs, quando tomá-los, com que frequência tomá-los, os efeitos colaterais e para onde ir, caso precisar de ajuda. Mesmo que você não tenha HIV/SIDA, ao possuir informações de qualidade acerca dos ARVs, pode ajudá-lo a amparar membros da família, amigos e outras pessoas da sua comunidade, que sejam HIV-positivas.



7.8 Os Factos: Compreendendo os ARVs

Objectivos

1. Compreender como o Tratamento Anti-retroviral (ART) pode adiar a progressão da infecção por HIV
2. Considerar as vantagens e os desafios do ART
3. Compreender as implicações do ART ao combater a epidemia de HIV/SIDA

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens e grupos mistos; **Grau de instrução:** Baixo; **Recursos:** Médios.

Tempo

90 minutos.

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Cópias suficientes da Folha de Apoio 23: Tratamento Anti-retroviral (ART); Folha de Apoio 24: Especificidades do ART para todos os participantes.
- Papel afixado com 'Vantagens'/papel afixado com 'Desafios'.

Passos

1. Explicar aos participantes que agora queremos conversar mais acerca de como as pessoas HIV-positivas podem se manter saudáveis. Peça ao grupo para fazer uma tempestade de ideias com a qual se vai elaborar uma lista de condutas que as pessoas HIV-positivas podem adoptar, que poderá ajudar-lhes a viver por mais tempo (i.e.: comer bem; reduzir o estresse; diminuir o consumo de álcool; parar de fumar; etc.).
2. Revisar a lista e fazer um círculo em torno de qualquer comentário que envolver o tratamento anti-retroviral (ART). Avisar o grupo de que falaremos ainda mais sobre ART nesta sessão. Porém, antes de fazer assim, precisamos sublinhar os pontos a seguir:
 - Há uma série de coisas importantes que as pessoas HIV-positivas podem fazer, antes e depois que começam a receber o ART.
 - Atitudes saudáveis, como adoptar uma boa dieta de alimentos, fazer exercícios físicos, descansar adequadamente e se abster de consumir drogas/tabaco/álcool, são hábitos importantes, antes de alguém começar o ART e podem ajudar a adiar a necessidade de começar a tomar os remédios do ART.
 - O facto de uma pessoa ser HIV-positiva não significa, necessariamente, que ele ou ela precise do ART imediatamente.
 - No entanto, com o passar do tempo, o HIV diminui as habilidades da pessoa para lutar contra a doença. Quando isto ocorre, a pessoa precisa iniciar um ART para o resto da vida.

3. Explique, que você vai ajudar os participantes a compreenderem ART por meio de uma discussão com o apoio de uma série de Folhas de apoio. Entregue a Folha de Apoio 2 3 e 24 e discuta página por página.
4. Após essa discussão, divida o grupo em duas equipes. Converse com eles sobre a grande decisão que significa começar o ART. Diga aos grupos que pensem sobre as coisas que uma pessoa deveria considerar ao tomar a decisão de começar, ou não, o ART. Entregue papel pardo para cada grupo e peça que o Grupo Um identifique as vantagens de começar os ARVs. Peça ao Grupo Dois para identificar os desafios de começar a tomar os ARVs. Ofereça 10 minutos para que os grupos possam discutir e registrar as suas respostas. Junte os dois grupos, novamente, para rever as respostas colectivamente. Assegure que as respostas que vêm a seguir sejam incluídas na discussão do grupo:

Vantagens:

- Você pode viver por mais tempo e ter uma melhor qualidade de vida.
- Você não ficará doente tão depressa.
- Você terá mais tempo para alcançar sonhos e metas.
- Se tiver filhos, poderá vê-los crescer e fazer as suas vidas.
- Você terá a oportunidade de continuar a trabalhar para sobreviver, porque você estará bem.
- Você terá mais tempo para fazer as coisas de que você gosta.

Desafios:

- O ART é um tratamento para toda a vida e os ARVs devem ser ingeridos ao mesmo tempo e da mesma forma.
 - No início, o ART parece uma coisa complicada.
 - Em alguns momentos, você terá de ajustar a sua alimentação e o momento para fazê-lo, de acordo com as drogas que você tomar.
 - Alguns ART exigem que você tome várias pílulas todos os dias.
 - Alguns tipos de ART podem causar danos se forem tomados com outras drogas ou durante a gravidez.
 - O ART pode ter efeitos colaterais. Alguns deles desaparecem após poucas semanas, enquanto outros deverão ser tratados por um profissional de saúde.
 - Se você não tomar as drogas do ART de maneira constante, a medicina não fará mais efeito. Isto significa que você terá menos opções de tratamento no futuro.
 - É difícil começar o tratamento quando alguém tem tuberculose.
 - Em algumas áreas, os regimes disponíveis no governo são limitados.
 - Falta clareza acerca de quando realmente começar com os medicamentos de ARV e sobre quem deveria tomar essa decisão: a própria pessoa ou o médico.
5. Encerre a sessão colocando as seguintes questões em discussão:
 - ▶ Sabemos que o ART pode prolongar a vida da pessoa e melhora a qualidade de vida dela. Quais são os outros benefícios que o ART proporciona para as famílias e comunidades?

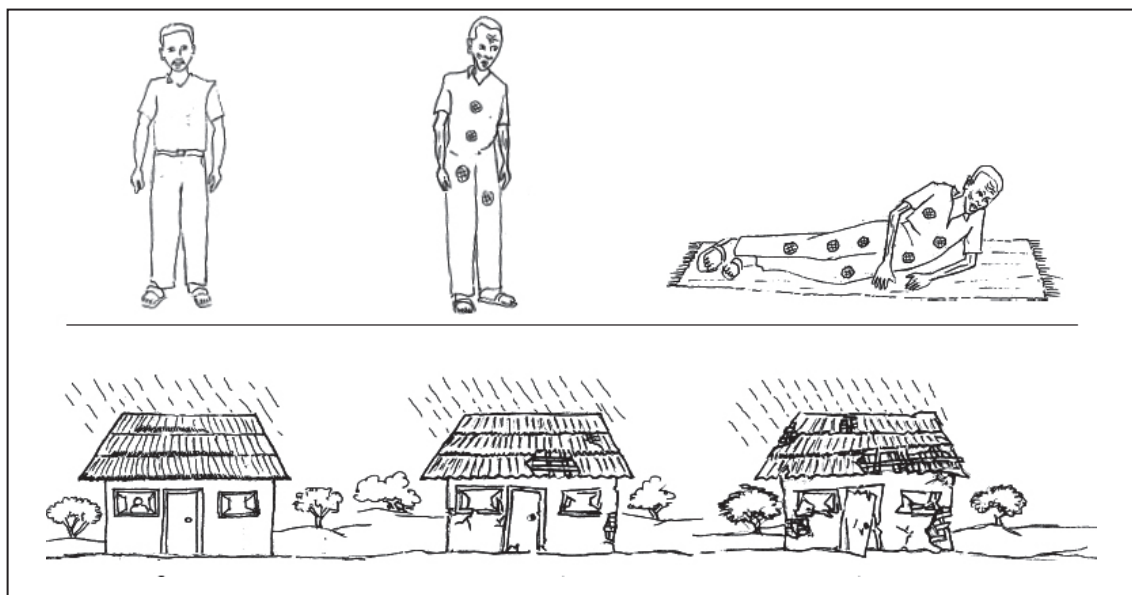
Levante os pontos listados no Encerramento, caso eles não sejam mencionados na discussão:

Encerramento

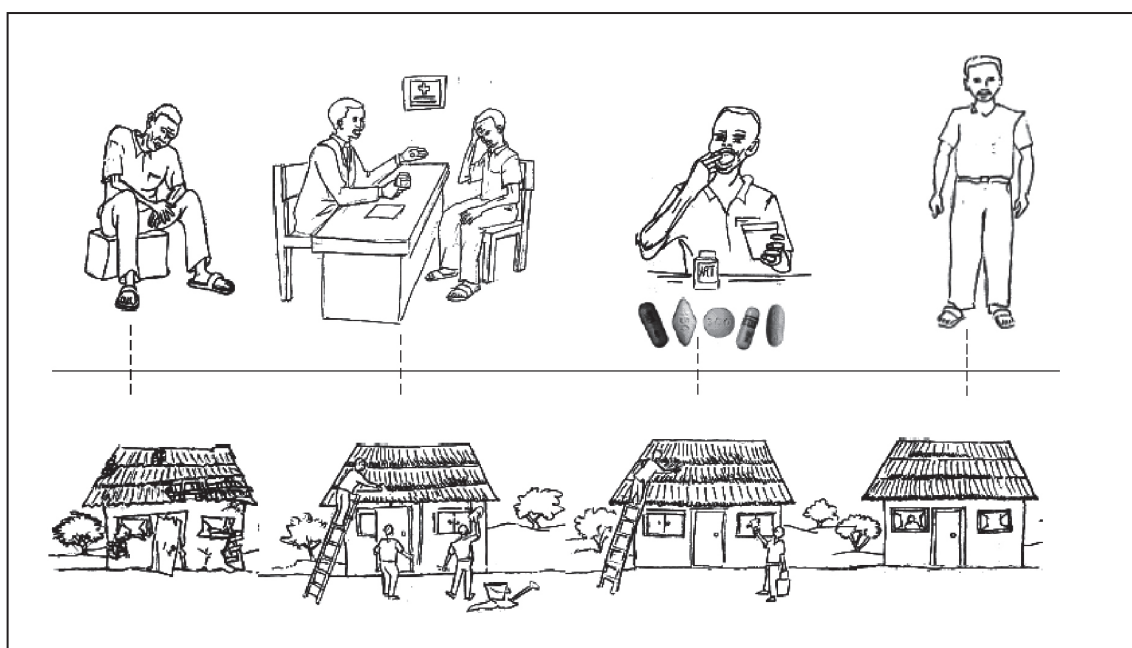
O ART pode beneficiar os indivíduos, as famílias e as comunidades. Esses benefícios incluem:

- Os lares podem permanecer intactos;
- Há uma diminuição do número de órfãos;
- Reduz a transmissão do HIV da mãe para o filho;
- Há um aumento de pessoas que aceitam fazer o teste do HIV e receber aconselhamento;
- A comunidade passa a conscientizar-se, quando um maior número de pessoas faz o teste;
- O estigma que envolve a infecção por HIV diminui, já que agora há disponibilidade de tratamento;
- Gasta-se menos com o tratamento de infecções oportunistas e provê-se um cuidado paliativo;
- Os profissionais da saúde sentem-se mais motivados, eles sentem que podem ser mais úteis para as pessoas HIV-positivas;
- Os negócios podem continuar.

Folha de Apoio 23: Tratamento Anti-retroviral (ARV)⁴³

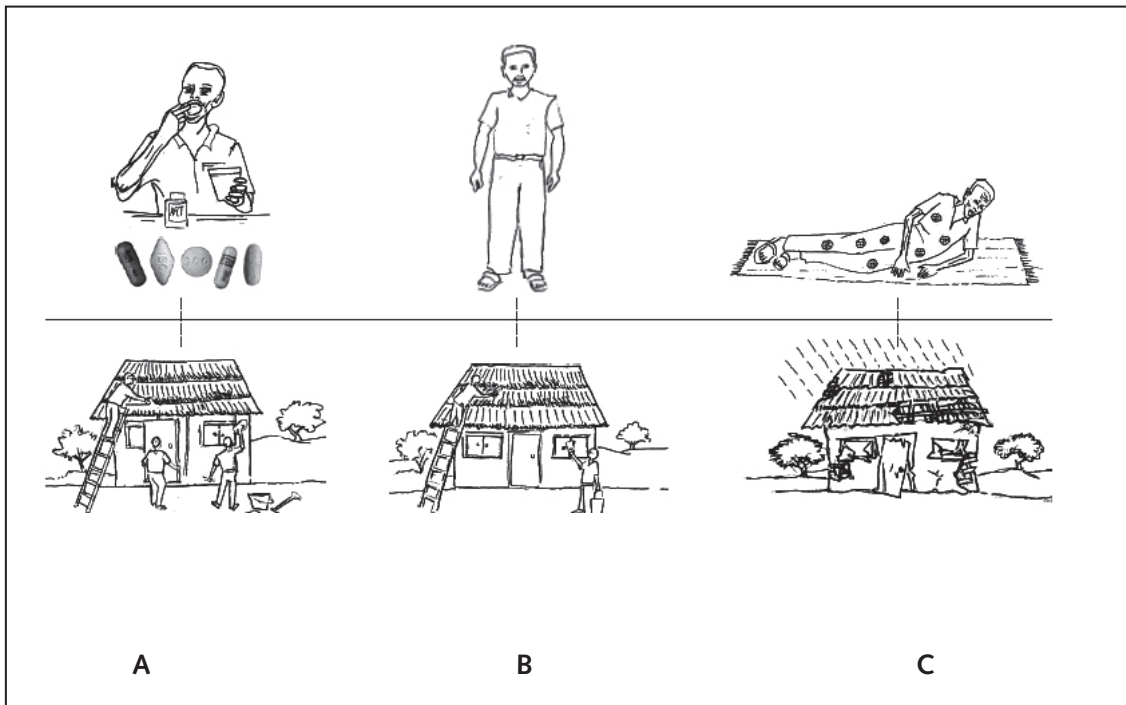


O nosso corpo possui um sistema imunológico que nos protege das doenças, assim como uma casa nos protege da chuva e do frio. Se não for cuidado ao longo do tempo, o HIV invadirá o sistema imunológico do corpo e a pessoa ficará doente com infecções oportunistas, do mesmo jeito que fica a casa que não recebeu os devidos cuidados.



⁴³ Fonte: Family Health International (FHI): ART Basics Flip Chart

Se uma pessoa estiver infectada com o HIV, pode começar a tomar os medicamentos do tratamento anti-retroviral. Estes medicamentos reduzem a quantidade de HIV no corpo. Com isto, o sistema imunológico pode batalhar contra a doença e ficar saudável novamente. Portanto, tomar os medicamentos do ART é como reabilitar a casa. O médico prescreve o ART para estas pessoas, com base em vários factores, incluindo a contagem de CD4. No entanto, a opção de escolher o tratamento ou não é do indivíduo. Há muitos benefícios, porém, também há efeitos colaterais. É importante que os indivíduos sejam informados plenamente.



- A. O ART consiste em ingerir diferentes medicamentos. A pessoa deverá tomar todos eles ao mesmo tempo, cada dia e todos os dias para o resto da sua vida, para que o tratamento seja eficiente.
- B. O ART não cura o HIV. Portanto, o corpo precisará dos medicamentos a cada dia, para se manter saudável. Tomar os medicamento por um curto período de tempo, é o mesmo que não reparar a casa.
- C. Se a pessoa não tomar o medicamento, o HIV se multiplicará no corpo e continuará a danificar o sistema imunológico da pessoa; e voltar a tomar os medicamentos no futuro, não terá efeito sobre o vírus.

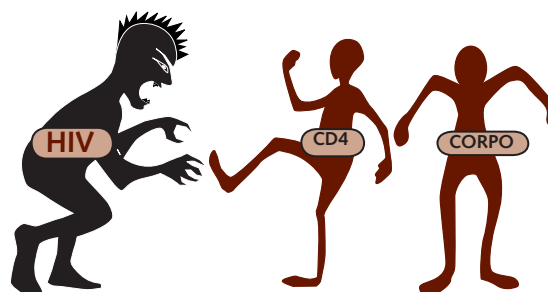
Folha de Apoio 24: Especificidades do ART⁴⁴

COMO O HIV ATACA A NOSSA SAÚDE

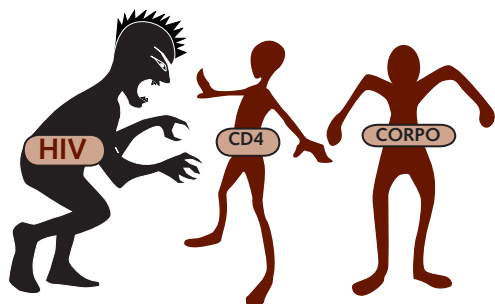
1. A célula CD4 é uma espécie de glóbulo branco do sangue. A CD4 é uma célula amiga do corpo, porque nos protege de infecções e doenças como pneumonia ou gripe.



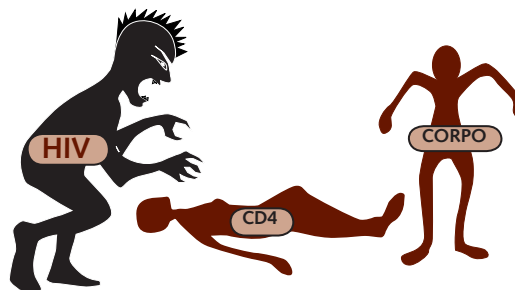
2. Quando uma pessoa é infectada pelo HIV, o vírus começa atacando a célula CD4.



3. A célula CD4 tem dificuldades de se defender do HIV.

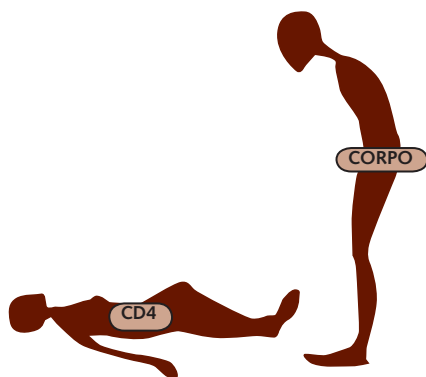


4. Logo, a célula CD4 perde as forças contra o HIV.



⁴⁴ World Health Organization. 2004. Chapter 2: introduction to HIV/AIDS and opportunistic infections. In Participant Manual for the WHO Basic ART Clinical Training Course. Geneva, Switzerland.

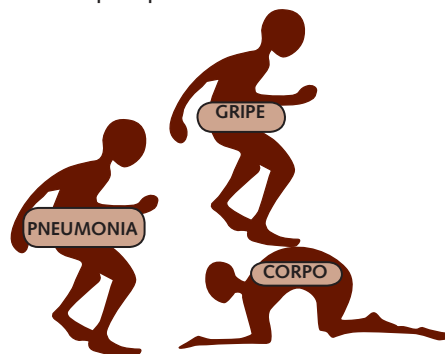
5. A célula CD4 perde a luta.
O corpo fica sem defesas.



6. Agora, o corpo está sozinho, sem defesas. Todo tipo de problemas, como a pneumonia e a gripe, aproveitam-se da situação e começam a atacar o corpo.



7. No final, o corpo está tão fraco, que as doenças o podem atacar sem qualquer dificuldade.





7.9 O Tratamento do HIV Enquanto um Direito Humano

Objectivos

1. Compreender que o acesso ao tratamento do HIV/SIDA é um direito humano básico
2. Identificar estratégias para a promoção e a protecção desse direito ao tratamento

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Baixo; **Recursos:** Médios

Tempo

110 minutos

Materiais

- Três fichas / páginas de “Debate”
- Flipchart
- Marcadores

Notas para o facilitador

Os debates podem ser bastante animados. Às vezes, os participantes perdem a noção do tempo no decorrer do debate. Existe o risco de ultrapassá-lo. É importante ajudar o grupo a manter-se no horário para assegurar que cada debate disponha da mesma atenção.

Você deve usar o nome do seu país. É preciso também verificar se as afirmativas se aplicam ao país em questão. Você também deve pensar noutras afirmativas que você queira acrescentar com relação ao tratamento que se possam aplicar ao local específico.

Passos

1. Antes de começar a sessão, prepare as seguintes mensagens nas fichas / folhas de papel A4:
 - “A Namíbia é um país pobre. Não consegue pagar pelo tratamento do HIV para os seus cidadãos.”
 - “A Namíbia ainda se recupera de anos seguidos em que os investimentos em saúde estiveram aquém no necessário. Não dispõe da capacidade no sector de saúde para fornecer aos seus cidadãos tratamento para o HIV.”
 - “A epidemia ainda assola o país. Tem-se dado prioridade à prevenção e não ao tratamento.”
2. Para começar, explique que você deseja abrir um debate sobre o tratamento do HIV na Namíbia. Diga ao grupo que deverá considerar três argumentos contra o tratamento do HIV. Explique que você deseja que alguns participantes apoiem esses argumentos e que outros os rejeitem. Deixe claro que se trata de uma actividade que analisa as questões envolvidas. Não se trata das opiniões reais que os participantes possam ter acerca do tratamento do HIV.
3. Divida o grupo em três subgrupos. Entregue a cada um uma das fichas de “Debate” e peça que eles a leiam. Agora, peça que cada grupo se divida em dois lados: A e B. O lado A irá argumentar a favor da afirmativa. O lado B irá argumentar contra. Relembre a todos que a actividade é um debate sobre as questões e não sobre suas ideias pessoais. Informe aos grupos que terão dez minutos para preparar seus argumentos. Então, o debate será travado diante do grupo inteiro.

4. Quando o tempo estiver esgotado, torne a reuni-los no grupo maior. Chame o primeiro grupo de debate. Explique que cada lado terá cinco minutos para apresentar o seu argumento. Eles terão, em seguida, dois minutos para responder aos pontos levantados pelo outro lado no seu argumento inicial. Explique que, em seguida, você vai abrir o debate para os demais participantes fazerem perguntas durante mais seis minutos. Nesse momento, o debate será encerrado.
5. Conduza o primeiro debate. O processo todo deverá durar 20 minutos. Em seguida, conduza o segundo e o terceiro debates, seguindo o mesmo processo do primeiro.
6. Quando os debates tiverem terminado, abra uma discussão geral usando as seguintes perguntas:
 - ▶ Como você se sentiu defendendo um argumento com o qual não concordava?
 - ▶ Quais foram os argumentos mais fortes? Porquê?
 - ▶ Por que é tão importante discutir o tratamento do HIV como um direito e não apenas como uma necessidade?
 - ▶ Quais são as diferentes funções que os homens podem desempenhar na argumentação em prol do tratamento enquanto direito humano?
7. Use os pontos-chave para fechar a discussão. Tome nota de quaisquer sugestões do grupo para acções de direitos humanos no Modelo Ecológico.

Encerramento

O tratamento do HIV é um direito e não apenas uma necessidade. O HIV/SIDA está a devastar as vidas de muita gente, de famílias e comunidades. O direito à saúde é um dos direitos humanos mais básicos e a SIDA representa uma das maiores ameaças à saúde das pessoas. O tratamento do HIV é crucial para a protecção do direito das pessoas à saúde. Isso torna o acesso a tal tratamento um direito e não apenas uma necessidade. Definir tratamento como um direito destaca a responsabilidade do governo fornecê-lo. E também muda a ênfase, que deixa de ficar em cima de provar uma necessidade e se volta para assegurar um direito. Essa nova ênfase tem poder, pois dá às pessoas que não o detêm a capacidade de exigirem o tratamento para o HIV pela sua natureza humana e não meramente nas suas condições vigentes.

Os homens têm várias funções a desempenhar na promoção do direito ao tratamento para o HIV. Homens seropositivos continuam a desempenhar um papel importante na militância pelo direito ao tratamento do HIV. Seus papéis de liderança nas comunidades, nos trabalhos e governos coloca-os numa posição capaz de realizar mudanças nas políticas de expandir o acesso ao tratamento. Enquanto figuras de liderança nos negócios e na mídia, os homens podem levar a opinião pública a apoiar o direito ao tratamento do HIV. No nível comunitário, os homens podem participar de iniciativas para organizar a demanda pelo direito ao tratamento.

7.10 Os Homens, as Mulheres, o Cuidar

Objectivos

1. Aumentar a consciencialização sobre divisões tradicionais de género relativas à prestação de cuidados
2. Promover maior participação dos homens no cuidado dos seus lares, relacionamentos e comunidades

Tempo

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Médio; **Recursos:** Altos

Tempo

90 minutos

Materiais

- Duas caixas vazias (de sapato, por exemplo)
- Recortes de revista
- Fotos ou desenhos de pessoas, objectos, animais, plantas e outros objectos que são cuidados por homens e mulheres
- Folha de Recursos 25: [HIV e Cuidados](#)
- Cópias suficientes da Folha de Apoio 25: [A História de Tshepo](#) para todos os participantes

Passos

Parte 1 – 45 minutos

1. Antes da sessão, o facilitador deve preparar até 10 imagens (desenhadas ou recortadas de revistas e jornais) de bebés, idosos, animais grandes e pequenos, plantas, casas, carros, roupas, fraldas, ferramentas de jardinagem e outros objectos/pessoas que homens e mulheres possam “cuidar”. Se possível, o facilitador pode trazer alguns objectos para a sessão. Não há problema em ter várias cópias dos mesmos objectos e imagens. Ao se trabalhar com grupos escolares, as figuras podem ser substituídas por palavras, mas o uso de imagens, mesmo com esses grupos, enriquece a actividade.
2. No início da sessão, apresente as duas caixas aos participantes, dizendo que uma das caixas será dada a um homem e a outra a uma mulher.
3. Apresente as imagens e objectos aos participantes e peça-lhes para colocarem dentro da caixa das mulheres os objectos que elas saibam cuidar melhor do que os homens.
4. Na outra caixa, a caixa dos homens, peça que os participantes coloquem os objectos e imagens das coisas que os homens sabem cuidar melhor do que as mulheres.
5. Depois disso, tire as imagens/objectos das caixas, um por um, mostrando-os para o grupo.
6. Em seguida, tente explorar como os homens agruparam as imagens e objectos usando as perguntas abaixo:
 - ▶ Por que alguns tipos de imagens e objectos foram encontrados apenas na caixa dos homens?

- ▶ Por que algumas imagens e objectos foram encontrados apenas na caixa das mulheres?
 - ▶ Por que algumas imagens e objectos foram encontrados apenas na caixa das mulheres?
 - ▶ Por que algumas imagens aparecem em ambas as caixas?
 - ▶ Ao analisar as imagens e os objectos na caixa das mulheres, vocês acham que homens poderiam cuidar bem dessas coisas?
 - ▶ Ao analisar as imagens e os objectos na caixa dos homens, vocês acham que mulheres poderiam cuidar bem dessas coisas?
7. Escreva as palavras “cuidadora” e “protector” no flipchart. Pergunte aos participantes quais são as diferenças entre ser um “cuidador” e um “protector”. Use as informações da Folha de Recursos 25 para explicar essa diferença e o seu impacto sobre as mulheres.
8. Pergunte aos participantes o que sabem sobre o facto de as mulheres carregarem a maior “carga” gerada pela SIDA. Compartilhe as informações sobre este assunto, presentes na Folha de Recursos 25. Mostre que a SIDA torna ainda mais importante a participação dos homens e o compartilhamento das responsabilidades sobre o cuidado.
9. Explique que agora o grupo irá pensar nas pressões que impedem que os homens se envolvam mais no cuidado de outras pessoas. Divida os participantes em três grupos. Peça ao primeiro grupo para discutir as pressões sociais que dificultam o envolvimento dos homens para desempenharem o papel de “cuidador”. Peça ao segundo grupo que discuta as pressões económicas que tornam mais difícil o envolvimento dos homens no papel de “cuidador”. Peça ao terceiro grupo que discuta as pressões psicológicas que tornam mais difícil o envolvimento dos homens no papel de “cuidador”. Peça aos grupos que também discutam formas de reduzir essas pressões de maneira a fazer com que os homens se tornem cuidadores.
10. Separe de 20 a 30 minutos para este trabalho de grupo. Peça a eles que se revezem no compartilhamento das ideias para o resto do grupo e dê alguns minutos para perguntas ao final da exposição. Quando todos os grupos tiverem compartilhado suas ideias, retome a discussão com as perguntas abaixo:
- ▶ Que tipo de pressão (económicas, sociais e psicológicas) tem maior impacto no sentido de impedir que os homens sejam cuidadores? Que oportunidades existem para os homens se envolverem mais com o cuidado de outras pessoas?
 - ▶ Que acções são necessárias para apoiar os homens para serem cuidadores?

Parte 2 – 45 minutos

1. Divida os participantes em três grupos menores. Peça a cada grupo para ler o estudo de caso e discutir as perguntas listadas.
2. Reúna os participantes e peça-lhes que compartilhem algumas das questões discutidas nos grupos menores.
3. Conclua a sessão com as perguntas abaixo:
 - ▶ Vocês acham que os homens da vossa comunidade têm de enfrentar desafios semelhantes ao de Tshepo? Por que sim? Por que não?

- ▶ O que poderia ser feito na vossa comunidade para ajudar os homens a desempenharem um papel mais efectivo no cuidado e apoio de pessoas que vivem com o HIV e SIDA?

Após considerar os agrupamentos específicos, abra a discussão com as perguntas abaixo.

- ▶ Os homens podem aprender a cuidar das coisas de formas diferentes? Ou, a forma como cuidamos das coisas é parte da nossa cultura ou da nossa biologia?
- ▶ Os homens cuidam de si próprios? Por que sim? Por que não?
- ▶ As mulheres cuidam de si próprias? Por que sim? Por que não?
- ▶ Além dos filhos, de quem mais os homens cuidam? (irmãos, avós, etc.). De modo geral, quem costuma cuidar dessas pessoas, homens ou mulheres? Porquê?
- ▶ Existem homens na sua comunidade ou família, que são cuidadores? O que as pessoas pensam desses homens?
- ▶ Você já tomou conta de uma pessoa ou objecto? Como você se sentiu no papel de cuidador? O que os outros acharam disso?
- ▶ Do que foi discutido aqui, há alguma mudança que você pode querer fazer na sua vida relacionada à actividade de cuidar ou de ser um cuidador?

Encerramento

É comum que se atribua às mulheres o cuidado de pessoas, animais e plantas, assim como o trabalho doméstico diário. Por outro lado, ao homem se atribui o cuidado com objectos como carro, electricidade da casa, pinturas de paredes, concerto de telhados etc., variando alguns elementos de cultura para cultura. É importante ressaltar que tais construções são adquiridas histórica e culturalmente e perpetuadas na criação das novas gerações. Por exemplo, as meninas são estimuladas desde cedo a brincar com boneca e a praticar o que supostamente está ligado a sua tarefa adulta: vida doméstica, cuidar dos membros da família. Por outro lado, rapazes são geralmente desestimulados a brincar com bonecas ou ajudar com tarefas domésticas. Esta diminuição do envolvimento masculino significa que mulheres carregam o maior peso no cuidado com as crianças, enquanto os homens também são poupados de muitos dos prazeres da criação dos filhos. Quando pensamos em promoção da equidade de género, é importante começarmos pela casa e pensarmos sobre como os homens podem começar a participar mais no cuidado das tarefas domésticas, bem como encorajar outros homens a fazerem o mesmo.

Folha de Apoio 25: A História de Tshepo

Tshepo é um rapaz de 23 anos. Ele entrou na universidade há cinco anos e hoje trabalha na área de construção. Tshepo mora com sua mãe, sua irmã mais velha Thembi e seus três sobrinhos de 2, 6 e 12 anos. Thembi vive com SIDA e tem passado por sérios problemas de saúde no último ano. Muitas vezes ela acorda tão fraca que nem consegue sair da cama. O marido de Thembi morreu no ano passado com uma doença decorrente da SIDA. A mãe de Tshepo é diabética e, portanto, tem seus próprios problemas e preocupações com a saúde. Mesmo assim, ela continua trabalhando como empregada doméstica e passa a maior parte do tempo livre cuidando dos seus três netos. A filha mais nova de Thembi, Vusi, é HIV positiva, e, portanto, requer atenção especial.

Tshepo nota a pressão que a doença de Thembi e Vusi tem exercido sobre a família. A sua mãe está sempre tão ocupada que não consegue descansar o suficiente, o que acaba complicando a sua luta contra a diabetes. A filha mais velha de Thembi largou a escola para ajudar a tomar conta da família. Tshepo sente-se compelido a fazer a sua parte na casa. Ele tentou ajudar a mãe e a sobrinha a cuidar de Thembi e Vusi, mas isso foi muito difícil. Tshepo nunca aprendeu a cozinhar nem a limpar a casa e percebeu que faltava dominar essas habilidades, mas ficou com vergonha de pedir ajuda. Quando ele tentou lavar roupa, a mãe reclamou que ele não estava lavando direito dizendo: “os homens são mesmo uns inúteis para essas coisas!”. Tshepo também não teve muito apoio dos colegas. Os seus amigos ficaram a fazer piada por ele estar a cozinhar e ficam irritados quando ele não tem tempo para sair com eles para beber nos fins-de-semana. Eles costumam dizer: “Por que você está a fazer trabalho de mulher? Isso é trabalho para a sua mãe!”

Perguntas para discussão:

- ▶ Que dificuldades Tshepo encontra quando decide fazer a sua parte e ajudar a cuidar e apoiar a sua família? Que outras dificuldades vocês acham que ele pode estar enfrentando?
- ▶ O que Tshepo pode fazer para vencer essas dificuldades?
- ▶ Como a família e os amigos de Tshepo podem ajudá-lo a vencer essas dificuldades?

Folha de Recursos 25: HIV e Cuidado

As mulheres são quem carregam o maior ónus relativo ao cuidado da SIDA. As pesquisas em vários países revelam que mulheres jovens e adultas são as principais responsáveis por cuidar de pessoas com SIDA— muitas delas com menos de 18 anos. Meninas em idade escolar têm cada vez mais abandonado os estudos para cuidar dos doentes e assumir as responsabilidades domésticas que antes eram desempenhadas pelas mães. No outro extremo, há as mulheres idosas que muitas vezes acabam por ter de se responsabilizar pelos órfãos da SIDA. Essas mulheres têm de executar tarefas que são geralmente feitas por mulheres mais jovens, o que as sobrecarrega física e emocionalmente.

Esse peso que as mulheres carregam é enorme em áreas onde não há acesso a água corrente. Pesquisas mostram que um em cada seis indivíduos com SIDA perderam a capacidade de controlar o intestino e aproximadamente o mesmo número tem problemas em controlar a bexiga. Cuidar de uma pessoa que tenha a SIDA plenamente desenvolvida requer 24 baldes de água por dia para limpar a diarreia e o vômito, para preparar o banho várias vezes ao dia e para cozinhar. Este é um peso insuportável para muitas mulheres que precisam andar milhas e milhas para conseguir água e ainda fazer várias tarefas domésticas que sempre precisam ser feitas.

Pressões sociais sobre os homens: papéis de género rígidos dizem que um “homem de verdade” não faz trabalhos domésticos, o que só dificulta a participação dos homens na divisão de tarefas e no compartilhamento da carga da SIDA com as suas mulheres. Os homens que tentam dividir essa carga podem ser ridicularizados por outros homens e mulheres.

Pressões económicas: ainda é verdade que os homens ganham mais que as mulheres para fazer o mesmo tipo de trabalho. Esse maior potencial de ganhos significa que faz sentido os homens se concentrarem no seu trabalho remunerado e deixar para as mulheres o trabalho doméstico não remunerado, incluindo os cuidados com crianças e doentes. Contudo, o mundo do trabalho está a mudar. As mulheres têm assumido novos empregos e o desemprego entre os homens vem crescendo. Nessa situação, faz sentido, em termos económicos, que o homem assuma o papel de cuidador em casa.

Pressões psicológicas sobre os homens: Essas pressões advêm do sentimento que os próprios homens têm sobre si mesmos e das atitudes que devem ter sobre o que é apropriado para um homem fazer. Essas atitudes baseiam-se nos papéis de género discutidos acima. Elas são a expressão interna da pressão externa das ideias da sociedade sobre a diferença entre ser homem e ser mulher.

Acções para aumentar o papel dos homens no cuidado da SIDA: Muitas acções diferentes dentro do espectro poderiam contribuir para um maior envolvimento dos homens no cuidado da SIDA. Tais acções precisam mudar a atitude dos homens, construir habilidades entre eles e criar um ambiente mais acolhedor de políticas e de opinião pública que encare o homem como “cuidador”.



8. Paternidade

8.1 Papéis de Género: A Divisão do Trabalho e Dos Cuidados com os Filhos em Casa

Objectivos

1. Examinar tarefas domésticas rotineiras e os estereótipos de género habitualmente associados e os benefícios existentes quando os homens as partilham dentro de casa

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

90 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Papel
- Lápis e canetas

Passos

1. Peça que os participantes listem as principais tarefas típicas de casa que acontecem com regularidade. Para ajudar, peça que eles pensem no que precisa ser feito em casa desde as primeiras actividades do dia até a última coisa a ser feita antes de dormir. Tome nota no flipchart, numerando-as (começando pelo número 1). Ali devem estar pelo menos algumas das actividades que se seguem.
 1. Cozinhar
 2. Manutenção e consertos
 3. Compra de alimentos, roupas e objectos da casa
 4. Limpeza, lavagem
 5. Cuidados com as crianças
 6. Cuidados com os idosos
 7. Segurança
 8. Actividades escolares (transporte, dever de casa, reuniões na escola etc.)
 9. Pagar as contas

Fique à vontade para acrescentar qualquer um desses itens à lista caso os participantes não os mencionem.

2. Distribua folhas de papel em branco para o grupo. Peça que os participantes reflectam sobre a lista e identifiquem se as actividades ali incluídas costumam ser feitas em suas casas por um homem ou por uma mulher, ou igualmente pelos dois. Os participantes podem simplesmente escrever “mulher”, “homem” ou “ambos” ao lado do número correspondente à actividade na sua folha de papel.
3. Peça aos participantes para somarem a quantidade de actividades feitas pelas mulheres, pelos homens e por ambos os sexos. Peça que cada participante divulgue seus resultados e coloque os novos resultados noutra folha do flipchart.
4. Facilite a discussão, usando as perguntas abaixo:
 - ▶ O conjunto das actividades conduzidas por mulheres e por homens na casa surpreendeu-o? Porquê?
 - ▶ Houve muitas variações entre os somatórios de uns participantes e de outros? Por que você acha?
 - ▶ Quais são os factores que contribuem para que os homens não participem dos cuidados com os filhos?
 - ▶ Você acha que a divisão do trabalho entre homens e mulheres em casa está a mudar ou continua a mesma? Porquê?
 - ▶ Como a necessidade de propiciar mais cuidados a familiares vivendo com HIV dentro de casa afecta a divisão do trabalho doméstico entre os homens e as mulheres?
 - ▶ Quais são alguns dos benefícios que se tem quando os homens desempenham papel activo nas obrigações do lar?
 - ▶ O que pode ser feito para promover uma distribuição mais equitativa do trabalho nos lares?
 - ▶ O que você aprendeu nesta actividade? Aprendeu alguma coisa que poderia ser aplicada na sua própria vida e relacionamentos?

Encerramento

Um pai estar envolvido nos cuidados com os filhos e a forma desse envolvimento não são coisas que estejam ligadas exclusivamente a características biológicas; isso depende, sim, da forma como são criados os homens e as mulheres e também do facto de, na sua criação, os homens também podiam se envolver com os cuidados prestados aos filhos. Embora meninas e mulheres sejam criadas, desde as idades mais tenras, para cuidar dos filhos, os homens também podem aprender a cuidar de crianças – e podem aprender muito bem. Questionar os papéis de género faz parte do processo de questionar as desigualdades de género que aumenta a vulnerabilidade ao HIV/SIDA.

8.2 Pensando na Paternidade

Objectivos

1. Discutir valores e opiniões sobre o papel do pai

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Papel
- Lápis e canetas

Notas para o facilitador

Esta actividade pode ser difícil, pois envolve a divulgação de muita informação pessoal. Será importante o facilitador modelar a actividade de forma que os participantes se sintam à vontade no seu desenvolvimento. Explique que todos têm o direito de divulgar muito ou pouco, conforme desejarem. Ninguém é obrigado a revelar sua história e todos têm o direito de passar. A actividade pede que os participantes pensem nos seus relacionamentos com outros homens, e em particular com seus pais. Isso ajuda o grupo a falar sobre o significado da paternidade. Muitos dos homens com quem você estará trabalhando não tiveram relacionamentos muito próximos com os seus próprios pais. Por isso, podem ter dificuldade de serem pais carinhosos para seus filhos, mesmo que tenham muita vontade. Ao mesmo tempo, é importante não sair admitindo que todos os participantes tenham tido relacionamentos precários com os seus pais. Se algum deles começar a expressar durante a actividade muitos sentimentos negativos sobre os seus pais ou outros adultos, lembre-os que eles são sobreviventes. O facto de terem chegado até onde chegaram é um testemunho da sua força e capacidade de recuperação.

Se você estiver a trabalhar com um grupo dos dois sexos, será melhor trabalhar com grupos menores e do mesmo género. Isso ajudará a criar maior segurança para que os participantes se abram a respeito das suas experiências e sentimentos. Assim, também fica mais fácil para o facilitador ver mais de perto a experiência das mulheres e os seus relacionamentos com os seus pais.

Preparação prévia

Antes da sessão, escreva numa das folhas do flipchart as seguintes perguntas:

Nós e Nossos pais

- ▶ Que idade temos?
- ▶ Quais são os nomes e as idades dos seus filhos?

- ▶ Por quem você foi criado?
- ▶ Quantos irmãos havia na família?
- ▶ Que tipo de menino você era?
- ▶ Que tipo de progenitor era o seu pai?
- ▶ O que você aprendeu sobre ser pai com o seu?
- ▶ Em que você gostaria de ser diferente do seu pai enquanto progenitor?

Passos

1. Exiba a página do flipchart onde você preparou “Nós e nossos pais”. Peça aos participantes para dedicarem alguns minutos a responderem essas perguntas sobre si. Explique que eles podem fazer notas nas suas respostas se quiserem.
2. Peça que cada participante se reúna com outros dois para formarem grupos de três. Explique que cada participante terá seis minutos para falar com os dois parceiros de grupo sobre as respostas dadas para as perguntas. Informe que os participantes devem apenas ouvir, sem interromper. Avise que você vai cronometrar o tempo com rigidez para que todos tenham a sua chance de falar. Deixe claro que, ao bater palmas, você estará dando o sinal para que o próximo comece a comentar as suas respostas.
3. Quando os trios tiverem concluído as suas tarefas, reúna novamente o grupo todo. Abra uma discussão geral usando as perguntas abaixo:
 - ▶ Quais são os desafios de se tornar pai? Como é possível encarar esses desafios?
 - ▶ Qual é o lado positivo de se tornar pai? Quais são os benefícios de ser pai?
 - ▶ Quais são os benefícios para o filho que tem o pai presente em sua vida?
 - ▶ Quais são os benefícios de um homem ter um bom relacionamento com a mãe do seu filho?
 - ▶ O que os homens precisam para se tornar pais melhores?
 - ▶ Existem bons modelos de pais na sua comunidade? O que se pode aprender com eles?

Encerramento

Os homens mais presentes na criação dos filhos relatam maior satisfação no relacionamento com seus pares e no cotidiano. É importante considerar que quando interage com homens (pais, tios, amigos da família etc.) numa situação de cuidados com os menores, o menino terá maiores probabilidades de perceber a função de tomar conta como uma das tarefas que também cabem ao homem. E também pode ser levado a questionar a desigualdade de gênero no lar. Por outras palavras, uma maior participação do homem nos cuidados dispensados aos filhos pode ter um impacto dinâmico nas relações de gênero, pois as crianças poderão observar o comportamento dos pais e adquirir uma noção mais ampla do que significa ser homem e ser mulher.

8.3 Você Vai ser Pai!

Objectivos

1. Explorar a decisão sobre o acto de assumir a paternidade: suas implicações afectivas e sociais

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Papel
- Caneta
- Tesoura
- Uma caixa pequena
- Folha de Recursos 26: [Recados](#)

Notas para o facilitador

É fundamental que o facilitador escreva as mensagens de próprio punho para dar mais “realismo” à actividade. Considerando a possibilidade de particularidades socioculturais, os bilhetes podem ser adaptados, desde que se mantenha o eixo de cada um deles: (1) pessoas com relacionamento duradouro, cuja gravidez acontece sem planeamento; (2) pessoas que se encontraram apenas uma noite, que possuem amigos em comum e cuja gravidez não era esperada; e (3) casal que deseja ter um filho e que recebe um resultado positivo do laboratório.

Caso o grupo não seja escolarizado, o facilitador pode ler o bilhete, em voz alta, para cada grupo. Esta técnica pode ser aplicada também com adultos.

Preparação Prévia

Antes de começar a actividade, escreva, de próprio punho, três bilhetes (conforme modelo em Folha de Apoio). Recorte os três bilhetes, dobre-os e coloque-os numa pequena caixa.

Passos

1. Divida os participantes em três grupos.
2. Entregue um bilhete para cada grupo.
3. Instrua os grupos a criar uma encenação que contemple pelo menos três itens: (a) lugar onde o bilhete foi entregue; (b) quem entregou? e (c) reacção de quem recebeu.
4. Cada grupo apresenta a sua encenação para os outros participantes.
5. Abra para a discussão, explorando as semelhanças e diferenças entre as cenas. Utilize as seguintes questões para discussão:
 - ▶ Em que essas três situações são similares? Em que são diferentes?

- ▶ Existe alguma diferença entre uma gravidez que acontece numa relação de muito tempo e uma que acontece por sexo ocasional?
- ▶ O que significa para um homem, assumir a paternidade? É suficiente contribuir financeiramente?
- ▶ Para ser pai, é necessário estar casado? Por que?
- ▶ O que você aprendeu com esta actividade? Alguma coisa pode ser aplicada na sua vida pessoal ou relacionamentos?

Encerramento

Existem vários sentimentos e expectativas que um homem pode ter com relação a ser pai. Muitos desses sentimentos e expectativas são influenciados por normas de género. Geralmente, os homens acreditam que ser pai é se tornar um provedor, isto é, assumir financeiramente a responsabilidade. Entretanto, ser pai também significa ser um cuidador – acompanhar o período pré-natal, trocar fraldas, ajudar no trabalho de casa, etc. É importante lembrar que um homem pode estar envolvido no cuidado do filho sem estar casado ou num relacionamento amoroso com a mãe da criança.

Folha de Recursos 26:

Recados

#1

Oi, tudo bem? É a Bete. Lembras-te de mim?

Conhecemo-nos há três meses numa festa do clube. Foi uma noite inesquecível, se bem que não me lembro muito bem o que aconteceu. O que sei é que estou, ou melhor, estamos com um pequeno-grande problema e gostaria de conversar contigo sobre isso. Meu pai me dizia que essa história de beber além da conta é coisa de gente inconsequente. Não acreditei, deu nisto! Bem, eu não podia ter relações sexuais naqueles dias. Estava no meu período fértil. Foi muito bom te conhecer e a sintonia dos nossos corpos foi imediata. Comecei até a acreditar que talvez o tal de “amor à primeira vista” exista mesmo. Não estou com isso a dizer que te amo, mas gostei muito de te conhecer e, na cama, entendemo-nos muito bem. Mas acho que devíamos ter usado a camisinha, né?! Desleixámo-nos!! E agora, estou grávida. Fiz os exames e não há nenhuma dúvida. Espero que não se sintas forçado, mas tomei a liberdade de te mandar esse bilhete pela Paula. Gostaria de te encontrar na segunda para conversarmos pessoalmente. O que achas que devemos fazer?

Beijos,Bete

#2

Oi, meu amor

Não tive coragem de falar contigo pessoalmente, por isso resolvi escrever esse bilhete. Semana passada estavaa sentir-me um pouco estranha. Um pouco enjoada e com uma sensação de que estava a acontecer alguma coisa. Quando tu me deixaste em casa, depois da nossa festa de 2 anos de namoro, quase te ligava achando que tinha acontecido um acidente ou coisa parecida. Estava mesmo me sentindo paranóica. Sei lá! Estava meio preocupada mesmo. Pois é, mas agora já sei o motivo de tudo isso. Ou pelo menos, já me sinto mais aliviada. Não quero te assustar, mas vou directo ao assunto. Fiz uns exames e constatei que estou grávida. Como a minha menstruação às vezes não chega na data certa, no princípio, achei que fosse alarme falso, tanto é que nem tefalei nada. Essa história de confiar em esporar fora só podia dar nisso. Não estou querendo te deixar culpado, mas estou mesmo confusa. Não sei o que faço agora. Estou confusa. Tu és a primeira pessoa com quem estou a falar sobre isso, através de um bilhete. Sei que não é a melhor forma, mas não saberia como dizer isso cara a cara. O que achas que devemos fazer?Te amo muito!

Márcia

#3

Oi, mô

Espero que tenhas aproveitado a viagem! Tenho uma óptima notícia. Fui ontem ao médico. Conseguimos! Agora não somos mais dois. Somos três. Tive que sair correndo. Te encontro à noite!

Com amor, Rita



8.4 Paternidade (Histórias Digitais)

Objectivos

1. Ouvir de PVCHS histórias sobre a paternidade

Público

Faixa etária: Jovens e adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Altos

Tempo

45 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- MAP do EngenderHealth na África do Sul – DVD de histórias digitais
- Aparelho de DVD e equipamento de som

Notas para o facilitador

Antes de agir como facilitador nesta sessão com as histórias digitais, dê uma boa olhada nelas para se familiarizar com o conteúdo. É bom também estudar as perguntas para discussão, bem como as mensagens fundamentais que os contadores de histórias estão a transmitir. Dentre as outras histórias que se concentram na paternidade e masculinidade temos a de Jeffrey, Lillo, Msekeli e Nkonzo.

Passos

1. Inicie esta sessão explicando que você gostaria de divulgar três histórias digitais sobre paternidade e falar do que alguns activistas do MAP aprenderam com os seus pais e avós. Algumas das histórias explicam como esses activistas conseguiram superar alguns dos impactos negativos que receberam dos seus pais. Outras falam de como modelos masculinos positivos os ajudaram a serem melhores homens e mulheres.

2. Comece divulgando a história de André. Quando terminar, abra uma discussão com as seguintes perguntas e conclua com os argumentos fundamentais elaborados por André na sua história:

Perguntas para discussão depois de analisar a história de André:

- ▶ Que mensagens você reteve na história do André?
- ▶ Como você se sentiu ouvindo essa história? Alguém ficou triste? Alguém ficou zangado?
- ▶ Por que você acha que a mãe de André resolveu ficar com o pai dele durante tanto tempo apesar das bebedeiras e da violência dele?
- ▶ Por que costumamos agir como os nossos pais depois que nos tornamos adultos?
- ▶ Quais são algumas das qualidades que um bom pai deve ter?
- ▶ Se você é pai, o que pode fazer para se tornar um pai melhor?
- ▶ Se não é, que sugestão teria para quem é?

Argumentos fundamentais que André apresenta na sua história (a serem apresentados após a discussão):

- Se você tem uma opção na vida; você não é responsável pelos erros dos seus pais, nem precisa repeti-los.
 - Os pais também têm opções de viverem suas próprias vidas; podem ficar presos em casamentos insalubres e às vezes o divórcio é a melhor solução.
 - A maioria dos pais tem boas qualidades e essas qualidades costumam ser aquelas que nós, filhos, melhor aproveitamos.
3. Em seguida, conte a história de Thoko. Quando terminar, use as seguintes perguntas e pontos-chave para discussão:

Perguntas para discussão depois de analisar a história de Thoko:

- ▶ Quais são as mensagens na história de Thoko?
- ▶ Alguém ficou zangado depois de assistir a história? Alguém se sentiu bem com esta história?
- ▶ Por que alguns homens se aproveitam de meninas assim? Por que Thoko não foi protegida?
- ▶ Quais são as qualidades de um bom pai? Por que alguns homens têm tanta dificuldade para serem bons pais?
- ▶ O que você pode fazer para ser um bom pai?
- ▶ O que você pode fazer para ajudar alguém que esteja na situação de Thoko?

Argumentos principais que Thoko formula na sua história (a serem apresentados após a discussão):

- Os homens precisam compreender o que a paternidade significa e se responsabilizar pela vida que criam. A paternidade não é apenas uma questão de apoio financeiro. Há várias outras coisas envolvidas, como estar presente e tomar parte na vida da criança, mesmo quando se está separado da mãe da criança.
 - Existem vários bons exemplos por aí (a saber, o avô de Thoko mostrou amor incondicional).
 - O estupro e o abuso sexual podem destruir a vida das pessoas, especialmente quando uma criança é estuprada. Entretanto, com apoio, os sobreviventes de estupro podem sair fortalecidos (por exemplo, ao tornar-se ativista da ME) e ajudar outrem a se rebelarem e reduzir o impacto do estupro.
 - É necessário contar com homens na causa para acabar com o estupro (por exemplo, o que é a ME).
4. Finalmente, usar a história de Thami com as perguntas e os pontos-chave que se seguem:

Perguntas para discussão após análise da história de Thami:

- ▶ O que Thami está dizendo nessa história?
- ▶ Como você se sentiu com a história de Thami? Alguém ficou triste? Alguém se sentiu mais capacitado?

- ▶ Na sua opinião, por que se costuma dizer que as pessoas ou as famílias padecem de alguma maldição?
- ▶ Por que é tão difícil falar do HIV no seio da família?
- ▶ O que você pode fazer para reduzir o estigma do HIV?

Argumentos chave que Thami levanta na história (a serem divulgados após a discussão):

- Muitas famílias estão lidando com o impacto do HIV (ex.: gente morrendo, perda de apoio económico etc.). O HIV não é uma maldição; todos podemos fazer escolhas individuais para evitar o HIV.
- Quando as pessoas vivem casamentos infelizes, se divorciam ou adoptam comportamento sexual insalubre, tudo isso tem implicações significativas para os filhos.
- Precisamos falar mais sobre o HIV, sobre a violência baseada em género e em relacionamentos sexuais insalubres (ex.: o pai de Thami traindo a mãe, o tio de Thami e a namorada praticando sexo inseguro). Precisamos romper o silêncio, pois este pode levar à morte.
- Os jovens não precisam seguir aspectos negativos dos pais; temos a opção de nos definirmos e não devemos ficar estigmatizados pelo comportamento dos nossos pais.
- O jovem pode fazer parte da reconstrução social, pegando o que a geração dos seus pais fez de bom e descartando o negativo. O jovem pode abrir caminho para desenvolver o espírito de indivíduos que se ajudam mutuamente. É assim que começa a mudança social.

Encerramento

Os homens precisam entender o que significa a paternidade e assumir responsabilidade pela vida que criam. A paternidade não é só uma questão de prover sustento financeiro. É também uma questão de prover apoio emocional e de estar presente junto aos filhos. Mesmo que o seu pai não tenha sido um bom exemplo, há vários outros exemplos por aí que são bons e cujas qualidades você pode imitar. E muitos pais, também, têm algumas qualidades boas, que são aquelas que nós, enquanto filhos, devemos reter e repassar aos nossos filhos. Enquanto indivíduos, podemos fazer nossas próprias opções positivas; não precisamos repetir os erros dos nossos pais. A mudança social pode começar aproveitando o que a geração dos nossos pais fez de bom e descartando os aspectos negativos.



8.5 Cuidado em Famílias

Objectivos

1. Reflectir sobre o conceito actual de família, destacando a importância das diversas figuras cuidadoras ao longo de nossas vidas

Público

Faixa etária: Jovens e adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Baixo

Tempo

60 minutos

Materiais

Nenhum

Notas para o facilitador

O número de trios compostos pode variar em função do tamanho do grupo, aumentando ou diminuindo. Esta técnica pode ser aplicada em grupos grandes de até quarenta participantes, porém, nesse caso, recomenda-se a presença de mais de um facilitador. Geralmente, esta técnica é bastante apreciada pelos jovens, na medida em que envolve uma mobilização corpórea e a ideia de um jogo. O clima do grupo durante a actividade é bastante descontraído, sendo bastante recomendada para uso em situações nas quais o grupo se encontrará apenas uma só vez. [Aconselha-se que no primeiro momento (casa-morador) inclua-se uma música para facilitar o entrosamento].

Passos

1. Divida o grupo em vários trios: dois serão as paredes de uma casa, um de frente para o outro, mãos para cima, palmas das mãos coladas, formando telhado da casa. O terceiro será o morador (ficará de pé entre as paredes).
2. No total, convide um jovem a ficar de fora. Esse jovem não será nem parede nem morador. Instrua esse jovem a gritar "casa", "morador", ou "casa e morador":
 - a) Quando gritar **casa**, as **paredes** devem sair e se colocar sobre outro **morador**;
 - b) Quando gritar **morador**, as **paredes** ficam estáticas e os moradores trocam de **casa**;
 - c) Se a pessoa grita **casa e morador**, todos devem trocar de lugar ao mesmo tempo;
 - d) Aquele que grita deve correr e ocupar um lugar disponível. Quem "sobrar" deve dar nova ordem (grito) e tentar ocupar um lugar, e assim sucessivamente;

3. Ao final, explore com o grupo as seguintes questões:

- ▶ Todas as casas são iguais?
- ▶ Como as famílias são iguais?
- ▶ Lém dos seus pais, quem vocês lembram que cuidavam de você?
- ▶ Em que as famílias se parecem e no que elas diferem?
- ▶ O que é família para você?
- ▶ Quem faz parte da sua família?
- ▶ Família é composta apenas de vínculos 'de sangue'?
- ▶ Como são constituídas as famílias que você conhece?
- ▶ Há algum tipo de família que seja melhor para uma criança?
- ▶ Há algum tipo de família que seja ruim para uma criança?
- ▶ O que você aprendeu com esta actividade? Alguma coisa pode ser aplicada na sua vida real?

Encerramento

Não existe um único modelo de família e que apesar de nosso modelo cultural associar família à relação entre Pai, Filho/a e Mãe, existem diferentes configurações familiares que podem proporcionar à criança um desenvolvimento igualmente saudável. A princípio, não há arranjos familiares melhores que outros – apenas diferentes.





9. Violência

9.1 O Que é Violência?

Objectivos

1. Identificar diferentes tipos de violência e reflectir sobre tipos particulares de violência que acontecem nas famílias e nossos relacionamentos íntimos

Público

Faixa etária: Jovens e adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

90 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Folhas de Recursos 27: [Estudos de Caso sobre Violência](#) e Folha de Recursos 28: [O Que é Violência de Gênero?](#)

Notas para o facilitador

Antes de organizar as sessões sobre violência, é importante fazer uma pesquisa local sobre informações relevantes relacionadas à violência, incluindo a existência de leis e apoio social para as pessoas que sofreram algum tipo de violência. Também é importante estar preparado para encaminhar os participantes para serviços apropriados se revelarem ter sofrido algum tipo de violência ou abuso.

Como facilitador, você pode ajudar ao grupo, levantando as seguintes questões:

- Explicando que não se trata de um grupo de apoio, mas que você pode encontrar alguém depois da sessão para lhe indicar serviços locais que podem lhe oferecer suporte;
- Estando atento às reacções e à linguagem corporal das pessoas e lembrando ao grupo que é importante o cuidado e atenção consigo mesmo, de modo que, se alguém precisar parar ou dar uma pausa, poderá fazê-lo;
- Explicando que manter a inteira confidencialidade é geralmente muito difícil, e que os participantes que quiserem falar sobre a sua própria experiência, mas não quiserem que isto seja falado fora do grupo, podem escolher falar de maneira geral, como “pessoas são como..., acham que...”
- Provocando reflexão entre os participantes que tentarem negar ou reduzir a importância da violência, particularmente contra mulheres e crianças.

Os estudos de caso, incluídos na Folha de Recursos 28, descrevem diversos exemplos de violência, incluindo o uso de violência física, sexual e psicológica por homens contra mulheres, em relacionamentos íntimos (Estudos de Caso 1 e 2), o uso de violência física por homens

contra mulheres fora do contexto dos relacionamentos íntimos (Estudo de Caso 3), violência física contra homens (Estudo de Caso 4), violência contra indivíduos ou grupo de pessoas em nível comunitário ou institucional. Se necessário, você pode fazer adaptações nesses casos ou criar novos casos para mencionar outros tipos de violência que também ocorrem nos relacionamentos íntimos, na família ou nas comunidades.

Passos

Parte 1 – O que significa violência para nós? (30 minutos)

1. Peça ao grupo que se sente em círculo e pense silenciosamente, por alguns minutos, sobre o que violência significa para eles.
2. Usando o bastão falante, convide cada participante para compartilhar com o grupo o que violência significa para ele. Coloque as respostas no flip chart.
3. Discuta com os participantes os pontos mais comuns entre as respostas, bem como as questões que foram mencionadas uma única vez. Revise as definições de violência abaixo e diga aos participantes que não existe uma única definição clara ou simples de violência e que na segunda parte desta actividade, você irá ler uma série de estudos de caso para ajudá-los a pensar nos diferentes significados ou tipos de violência.

Violência Física: uso de força física, tal como, aleijar, bater ou empurrar.

Violência Psicológica: geralmente o tipo de violência mais difícil de identificar. Isto inclui humilhação, ameaça, insulto, pressão e expressão de ciúmes ou posse, tal como o controlo de decisões ou actividades.

Violência sexual: pressionar ou forçar alguém a realizar qualquer actividade sexual (do beijo ao sexo com penetração) contra sua vontade, ou fazer comentários sexuais que façam com que alguém se sinta humilhado ou desconfortável, não importando se houve antes alguma relação sexual consentida.

Parte 2 – Discussão sobre os Diferentes Tipos de Violência (60 minutos)

4. Leia cada estudo de caso sobre violência e use o bastão falante para facilitar uma discussão com as questões que seguem cada estudo.
5. Depois de ter debatido todos os casos, promova uma discussão com as questões abaixo.
 - ▶ Que tipos de violência geralmente ocorrem numa relação íntima entre homens e mulheres? Quais são as causas da violência? (Os exemplos podem incluir violência física, psicológica e violência sexual que os homens podem usar contra namoradas ou esposas, bem como a violência que mulheres podem usar contra seus namorados ou maridos).
 - ▶ Que tipo de violência geralmente ocorre em família? Quais são as causas dessa violência? (Os exemplos podem incluir pais que usam violência física, psicológica ou sexual contra crianças ou outros tipos de violência entre os membros da família).
 - ▶ Que tipo de violência geralmente ocorre fora dos relacionamentos ou em família? Quais são as causas dessa violência? (Os exemplos podem incluir violência física contra homens, entre grupos rivais, estupro, violência psicológica ou estigma contra alguns indivíduos ou grupos comunitários).
 - ▶ Existem violências que estão relacionadas ao sexo de uma pessoa? Quais são os tipos de violência mais comum praticada contra uma mulher? Contra o homem? (Veja Folha de Recursos 28).

- ▶ Apenas os homens são violentos? Ou as mulheres também são violentas? Qual é o tipo de violência mais comum que os homens usam contra outras pessoas? Qual é o tipo mais comum de violência que as mulheres cometem contra outras pessoas?
- ▶ Uma pessoa – homem ou mulher – merece apanhar ou sofrer algum tipo de violência?
- ▶ Quais são as consequências da violência sobre um indivíduo? Sobre os relacionamentos? Sobre uma comunidade?
- ▶ Quais são as consequências de uma relação violenta para a disseminação do HIV? Da violência sexual para a transmissão do HIV? Uso do preservativo?
- ▶ O que você e um outro homem jovem podem fazer para parar a violência na sua comunidade

Encerramento

No seu nível mais básico, a violência pode ser definida como uma forma de exercer controle ou poder sobre outra pessoa. Isto acontece em vários lugares do mundo e, geralmente, provém do fato de alguns indivíduos, especialmente homens, serem educados para resolver os seus conflitos de maneira agressiva. É comum pensar que a violência é parte normal ou natural do ser homem. Entretanto, violência é algo aprendido e do mesmo modo, pode ser desaprendida ou prevenida. Como foi discutido em outras sessões, os homens geralmente são socializados para reprimirem as suas emoções e a raiva é a única forma aceitável de expressão dos seus sentimentos. Além disso, os homens são educados para acreditar que têm o direito de esperar certos comportamentos de uma mulher (tarefas domésticas ou sexo, por exemplo), e que têm o direito de usar violência física se a mulher não se comportar da maneira esperada. Homens também podem recorrer a violência para afirmar seus pontos de vista ou decisões, tornando quase impossível o diálogo com parceiras(os) sobre o uso do preservativo, sexo e prevenção de HIV. É importante pensar sobre como esses papéis rígidos de gênero em relação a como os homens devem expressar as suas emoções e como eles devem interagir com as mulheres é prejudicial para ambos num relacionamento. É fundamental que os homens pensem sobre como falar com os outros homens sobre prevenção da violência também.

Elo

Esta actividade pode ser relacionada com a actividade anterior “Manifestação e Expressão das Emoções”.

Folha de Recursos 27:

Estudos de Caso sobre Violência

Estudo de Caso #1

Mtiti e Latifa são casados. Eles convidaram a família de Mtiti a jantar na casa deles. Ele está ansioso para ter uma boa noite e quer mostrar que a sua esposa é uma grande cozinheira. Mas quando chega a casa à noite, nada está preparado. Latifa não se estava a sentir bem e ainda não tinha começado a fazer o jantar. Mtiti ficou muito decepcionado. Ele não queria que a sua família pensasse que ele não tinha autoridade sobre a sua esposa. Eles começaram a discutir e a gritar um com o outro. A briga intensificou-se rapidamente e Mtiti bateu na Latifa.

- Você acha que Mtiti está certo em bater em Latifa?
- Como Latifa deveria reagir?
- Mtiti podia ter reagido de forma diferente nesta situação?

Estudo de Caso #2

Você está a dançar com um grupo de amigos numa discoteca. Quando você está para se ir embora, você vê um casal (um homem e uma mulher, aparentemente namorado e namorada) discutindo na entrada. Ele a chama de vagabunda e pergunta por que ela estava flertando com outro homem. Ela diz: “Eu não estava a olhar para ele... e mesmo se estivesse, eu não estou contigo?”. Ele grita com ela de novo. Finalmente, ela diz: “Você não tem o direito de me tratar assim”. Ele diz que ela não é digna e fala para ela desaparecer da frente dele – ele não pode continuar olhando para ela. Então, ele bate nela e ela cai no chão. Ela grita com ele, dizendo que ele não tem o direito de fazer isso.

- O que você faria? Você deixaria? Você diria alguma coisa? Por quê?
- Seria diferente se fosse um rapaz batendo em um outro rapaz?
- O que você pode fazer em situações como esta? Quais são as opções?
- Qual é a sua responsabilidade em prevenir o uso de violência contra outras pessoas?

Estudo de Caso #3

Michael é um rapaz mais velho que vem de uma família rica. Ele encontra Pili um dia no seu caminho de casa para a escola e eles conversam um pouco. No dia seguinte, ele encontra-se de novo com ela e os encontros continuam até que um dia ele diz o quanto ele gosta dela. Eles começam a beijar-se e Michael começa a passar a mão sob a blusa de Pili. Mas, então, ela diz que ele pare e diz que não quer ir além. Michael fica furioso. Ele diz que perdeu muito tempo com ela e diz: “O que meus amigos vão dizer?” Ele pressiona-a para mudar de ideia. Primeiro, ele tenta ser sedutor, mas frustrado, começa a gritar com ela. Então, ele começa a puxá-la com força e força-a a fazer sexo, apesar de ela pedir que ele pare.

- Isto é um tipo de violência? Por quê?
- O que você acha que Michal devia ter feito?
- O que você acha que Pili devia ter feito?

Estudo de Caso #4

Um grupo de amigos saiu para dançar. Um deles, João, vê que alguns rapazes estão a olhar para a namorada. João caminha para um dos rapazes, empurra-o e a briga começa.

- Por que João reagiu desta maneira? Você acha que ele tinha o direito de empurrar outro rapaz?
- Como ele devia ter reagido?
- O que seus amigos deviam ter feito?

Estudo de Caso #5

Em muitas comunidades, as pessoas que vivem com HIV/SIDA são estigmatizadas. Elas são insultadas. Algumas das suas crianças não podem ir para a escola.

- Este é um tipo de violência?
- Você acha que este tipo de discriminação fere as pessoas que vivem com HIV/SIDA?
- O que pode ser feito para evitar que este tipo de coisa aconteça?

Folha de Recursos 28: O Que é Violência de Gênero?

Em muitos locais, a maior parte das leis e das políticas utilizam os termos “violência familiar” ou “violência doméstica” para indicar os actos de violência contra mulheres e crianças por um parceiro íntimo, geralmente um homem. No entanto, tem havido uma crescente mudança no sentido da utilização de “violência baseada no género” ou “violência contra a mulher”, para abarcar o vasto conjunto de actos de violência que as mulheres sofrem de parceiros íntimos, familiares e outras pessoas fora da família. Estes termos também chamam ênfase ao fato de que o género dinâmica e normas são primorosamente vinculados ao uso da violência contra a mulher.⁴⁵ Abaixo está a definição de violência baseada no género e à violência contra a mulher baseada na Assembleia Geral das Nações Unidas Declaração sobre a Eliminação da Violência Contra as Mulheres, em 1994:

... Qualquer ato que provoque, ou possa vir a resultar em dano física, sexual ou psicológico às mulheres ou provocar sofrimento inclusive ameaças de tais atos, coerção ou a privação arbitrária de liberdade, quer ocorram em público ou na vida privada.

... Deve ser entendido para abranger, mas não se limitar ao seguinte:

- a. A violência física, sexual e psicológica na família, incluindo espancamento, exploração sexual, abuso sexual de crianças no agregado familiar, violência relacionada com dote, estupro conjugal, a mutilação genital feminina e outras práticas tradicionais prejudiciais às mulheres, a não-violência ea violência esponsal relacionados com a exploração
- b. A violência física, sexual e psicológica que ocorrem dentro da comunidade geral, incluindo a violação, abuso sexual, assédio e intimidação sexual no trabalho, nas instituições de ensino e da população, o tráfico de mulheres e prostituição forçada
- c. A violência física, sexual e psicológica perpetrada ou tolerada pelo Estado e instituições, onde quer que ocorra.

⁴⁵Velzeboer, Marijke, Mary Ellsberg, Carmen Clavel Arcas and Claudia Garcia-Moreno, Violence against Women: The Health Sector Responds, Pan American Health Organization and World Health Organization, Washington, D.C., 2003.

9.2 Violência Sexual em Nosso Cotidiano

Objectivos

1. Refletir sobre as diversas formas pelas quais a vida de homens e mulheres são limitadas pela violência masculina, principalmente violência sexual

Público

Faixa etária: Jovens e adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores

Notas para o facilitador

Esta atividade é fundamental para a definição e estabelecimento de uma compreensão clara da dimensão e impacto da violência dos homens contra as mulheres. Certifique-se de permitir tempo suficiente para isto! Esta atividade funciona melhor com grupos mistos onde a proporção de homens e mulheres é razoavelmente equilibrada. Mas pode também ser utilizada com grupos só de homens ou mulheres.

Se os homens se mostrarem defensivos, preste atenção também em suas reações. Deixe claro que você não está acusando ninguém na sala. Lembre ao grupo que a atividade busca mostrar o quão comum e devastadora a violência contra a mulher pode ser.

Algumas pessoas têm fortes reações emotivas a esta atividade. Estas reações podem incluir raiva, indignação, perplexidade, vergonha, defesa, entre outras. Como é comum que nesta atividade, os participantes mostrem seus sentimentos, deixe-os saber que sua reação é normal e adequada. Muitas pessoas ficam chocadas ou irritam-se quando aprendem sobre a extensão e o impacto da violência contra as mulheres. Diga-lhes que esta pode ser uma poderosa força motivadora para a mudança. Incentive-os a identificar formas de usar sua ira e indignação para prevenir a violência e promover a equidade de gênero.

Lembre-se que existem homens que pensam que devem proteger as mulheres contra a violência. Se algum homem do grupo disser isto, aproveite para dizer que é importante que cada um de nós trabalhe para criar um mundo com menos violência. Homens e mulheres precisam trabalhar como aliados neste intuito. O perigo de dizer que cabe aos homens proteger as mulheres é tirar o poder das próprias mulheres de se protegerem também.

Passos

1. Desenhe uma linha no meio de uma folha de papel flip chart. De um lado, desenhe a figura de um homem, do outro, desenhe a de uma mulher. Explique aos participantes que eles deverão reflectir em silêncio sobre uma questão. Diga-lhes que, após refletirem por um tempo, eles poderão partilhar as respostas sobre a seguinte questão:
 - ▶ "O que você faz em seu cotidiano para se proteger da violência sexual?"

2. Peça aos participantes para partilharem suas respostas. É provável que nenhum dos homens identifique algo que faz para se proteger desse tipo de violência. Se algum deles identificar algo, certifique-se de que a resposta é séria antes de escrevê-la. Se não houver uma resposta convincente, deixe a coluna em branco. Deixe a coluna de homens em branco, se não houver uma resposta convincente de um homem. Se a coluna estiver vazia ou quase vazia, lembre-os que é porque os homens não costumam sequer pensar em ter que se proteger da violência sexual.
3. Se há mulheres no grupo, faça a mesma pergunta. Se não há mulheres, pergunte aos homens sobre o que acham que suas esposas, namoradas, irmãs, sobrinhas, mães costumam fazer, diariamente, para se proteger da violência sexual.
4. Uma vez que foram indicadas TODAS as formas pelas quais as mulheres limitam suas vidas para se protegerem de violência sexual, divida o grupo em pares para que façam um ao outro a pergunta abaixo. Cada pessoa tem cinco minutos para responder à seguinte pergunta:
 - ▶ “O que você sente ao ver todas as formas que limitam a vida de mulheres, por causa do medo e da experiência da violência dos homens?”
5. Depois de 10 minutos, junte todo o grupo novamente, para que cada um partilhe suas respostas e sentimentos. Deixe tempo suficiente para essa discussão, pois muitas vezes podem ser muito emotivas. Em seguida, peça que três pares se juntem (para formar grupos de 6 pessoas) e discutam, por 15 minutos, as seguintes perguntas:
 - ▶ O que você já sabe sobre o impacto da violência dos homens da vida das mulheres?
 - ▶ Como você se sente por não percebido isso antes? Como você acha que não foi capaz de detectar isso, apesar de ter um impacto tão negativo na vida de mulheres?
 - ▶ Como é que a violência masculina prejudica também a vida dos homens?
 - ▶ Quais são as consequências da violência sexual em relação ao HIV?
 - ▶ O que você acha que pode fazer para mudar essa situação e ajudar a criar um mundo no qual as mulheres não vivam sob o medo da violência dos homens?
6. Após 15 minutos, junto novamente o grupo e peça que compartilhem o que foi discutido nos pequenos grupos. Para complementar esta discussão, utilize o fechamento.

Encerramento

A violência sexual e a ameaça de violência é realidade cotidiana para as mulheres. Porque os homens não vivem esta ameaça diária de violência sexual, não é possível perceberem a dimensão do problema que as mulheres sofrem. Homens, geralmente, não compreendem como é real a ameaça de violência sexual na vida cotidiana das mulheres. No entanto, a vida dos homens também é muito prejudicada pela violência sexual contra as mulheres. São suas irmãs, mães, filhas, parentes e colegas que são atingidas por essa violência - mulheres cujos os homens se importam são prejudicadas pela ameaça diária a violência sexual. A aceitação social da violência contra as mulheres, muitas vezes, permite que homens não tratem mulheres como iguais e pode fazer com que se tornem mais vulneráveis com suas parceiras, esposas ou amigas do sexo feminino. A violência sexual, torna impossível para uma mulher a negociação do uso do preservativo e elimina qualquer elemento de escolha no que diz respeito à decisão de ter ou não sexo. Ainda, como foi mencionado em outras atividades, o rompimento dos tecidos genitais durante o estupro aumenta dramaticamente a vulnerabilidade de transmissão do HIV. Portanto, a prevenção de violência sexual é crucial para reduzir a infecção por HIV.

9.3 Os Homens Enquanto Vítimas da Violência

Objectivos

1. Explorar questões e desafios enfrentados por homens que são vítimas de violência

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

45 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores

Passos

1. Iniciar a sessão pedindo que os participantes encontrem um parceiro e discutam a seguinte questão:
 - ▶ “Exemplos de como os homens podem ser vítimas de violência”
2. Depois que os pares tenham discutido a questão, liste as ideias no flipchart.
3. Em seguida, peça aos participantes para formarem grupos de 5 a 6 pessoas e discutirem as seguintes questões:
 - ▶ “Por que seria difícil para os homens falar sobre terem sido vítimas de violência?”
 - ▶ “Que efeitos tais experiências poderiam ter sobre os homens?”
 - ▶ “Que recursos se encontram na comunidade para ajudar homens que foram vítimas de violência?”
4. Depois que os grupos tenham discutido as questões por mais ou menos 15 minutos, peça que apresentem as suas ideias para o grupo todo. Faça um resumo da discussão, sem deixar de cobrir no Encerramento nenhum dos pontos apresentados.

Encerramento

Homens jovens e adultos costumam ser vítimas de violência física. Entretanto, os homens não são socializados de forma a não sentir dor nem demonstrar fraqueza. Assim sendo, os que são vitimados raramente discutem os seus problemas com terceiros. Tanto homens como meninos podem ser vítimas de violência sexual, que é ainda mais estigmatizada. Existem poucos recursos para ajudar, mas é fundamental que esses homens jovens e adultos tenham oportunidades de falar das suas experiências e trabalhar seus sentimentos.



9.4 Ciclo da Violência

Objectivos

1. Discutir a relação entre a violência que os homens sofrem e a que eles mesmos praticam contra outras pessoas

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

120 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Canetas/ lápis
- Pedacos de papel para cada participante

Notas para o facilitador

Durante esta actividade, você deve notar que é mais fácil para os participantes falarem sobre a violência que sofreram fora de casa do que a que sofreram dentro de casa ou que usam contra outras pessoas. Eles podem não querer entrar em detalhes sobre essas experiências e é importante não insistir para que o façam. Ser vítima de violência é, geralmente, associado a cometer actos de violência mais tarde. Além disso, ao falar sobre a violência que cometeram, os participantes podem buscar justificativas para si mesmos, acusando outras pessoas de ser o agressor. Ajudar os homens a compreenderem esta conexão e a reflectir sobre a dor que a violência pode causar é uma forma potencial de interromper o ciclo de vítima-agressor. Se necessário, esta actividade pode ser estendida para duas sessões.

Antes da sessão, pesquise leis nacionais e locais relacionadas a casos em que uma criança ou adolescente revela ter sofrido violência ou abuso. Também é importante ter claro aspectos éticos e legais relacionados a situações que poderiam emergir durante a discussão.

Preparação prévia

Antes da sessão, cole cinco folhas de flip-chart na parede. Em cada folha de papel, escreva uma das cinco categorias abaixo:

- Violências praticadas contra mim
- Violências que eu pratico contra os outros
- Violência que eu testemunhei
- Como me sinto quando uso de violência
- Como me sinto quando a violência é usada contra mim

Passos

1. Explique aos participantes que a proposta desta actividade é falar sobre alguma situação de violência que tenham presenciado. Revise o significado da palavra violência da atividade anterior.
2. Dê aos participantes 5 folhas de papel.
3. Revise as cinco categorias acima e peça às participantes que reflectam sobre cada uma delas. Então, peça que escrevam um pequeno resumo dos cinco itens na Folha de Apoio 10 ou nas folhas de papel que receberam. Não é necessário que se identifiquem.
4. Dê 10 minutos para esta tarefa. Explique para o grupo que não é necessário escrever muito, apenas poucas palavras ou uma frase. Em seguida, devem colar o papel nos cartazes correspondentes.
5. Após serem colocados os papéis, leia algumas respostas em voz alta.
6. Abra a discussão com as questões abaixo. Use o bastão falante, se achar apropriado.
 - ▶ Qual o tipo de violência mais comum usado contra nós?
 - ▶ Como nos sentimos quando somos vítimas de algum tipo de violência?
 - ▶ Qual é o tipo mais comum de violência que usamos contra as outras pessoas?
 - ▶ Como sabemos se de facto cometemos violência contra alguém?
 - ▶ Como nos sentimos quando praticamos violência?
 - ▶ Existe alguma relação entre a violência que cometemos e a violência que sofremos?
 - ▶ Onde aprendemos a violência?
 - ▶ Um tipo de violência pode ser pior do que outro?
 - ▶ Qual a ligação entre violência e poder? Explique.
 - ▶ Em geral, quando somos violentos ou quando sofremos violência, conversamos sobre isso? Relatamos o fato para alguém? Falamos como nos sentimos? Se não, porquê?
 - ▶ Como a mídia (incluindo música, rádio, cinema, etc.) retrata a violência? (veja caixa abaixo).
 - ▶ Qual é a relação entre a violência familiar, a violência nas relações íntimas e outro tipo de violência que você vê na sua comunidade?
 - ▶ Alguns pesquisadores dizem que a violência é como um ciclo, ou seja, quem é vítima de violência está mais propenso a cometer ou reproduzir actos de violência depois. O que você acha disso? Se isto está correcto, como podemos interromper este ciclo da violência?

Encerramento

Quando as pessoas falam sobre violência, elas costumam pensar em agressão física. É importante pensar sobre outras formas de violência, além da física. Também é importante pensar em actos de violência que vocês, como homens, podem perpetrar, porque muitas vezes vocês podem achar que só as outras pessoas são violentas, mas nunca vocês mesmos. Vale lembrar também que a violência não é uma questão de agressão natural – é o resultado de muitas causas. Diferentes formas de violência compartilham as mesmas causas fundamentais: o uso da violência para manter ou reivindicar poder e controlo. Os problemas sociais e económicos actuais também são um contexto importante para se entender porque a violência ocorre, quem sofre com ela e quem a comete.

Entretanto, por mais que o contexto ajude a explicar a violência, ele não deve ser usado como desculpa. Pessoas, homens na sua maioria, estão a fazer uma escolha quando decidem fazer uso de violência. As pessoas precisam ser responsabilizadas pelas decisões que tomam de fazerem uso da violência e pelo sofrimento que ela causa. O propósito desta sessão foi ajudá-los a pensar sobre como você aprende e expressa a violência de formas diferentes e como você pode quebrar o ciclo da violência na sua vida e na sua comunidade.

Atividade Opcional

Este passo foi elaborado para ajudar os participantes a pensarem de modo mais amplo e profundo sobre as causas da violência.

1. Divida os participantes em pequenos grupos de cerca de quatro pessoas. Peça a cada grupo que escolha um problema de violência para trabalhar com ele e escreva ou desenhe o problema no meio de uma página grande de flipchart (por exemplo “violência doméstica”, “estupro”, “abuso sexual infantil”).
2. Depois, diga o seguinte para cada grupo: Perguntem-se a si mesmos “Por que isso acontece?” e escrevam cada uma das respostas imediatas para essas perguntas ao redor do círculo no meio do papel ou do chão. Desenhe um círculo ao redor de cada uma dessas respostas imediatas.
3. Dê uma olhada na primeira dessas respostas imediatas e pergunte: “Mas por que isso acontece?”. Depois escreva cada resposta ao redor do círculo de respostas imediatas. Desenhe um círculo ao redor de cada resposta.
4. Repita esse procedimento para cada resposta imediata ao problema central. Continue perguntando “mas por que isso acontece?” até que eles não consigam mais pensar em respostas ou quando acabar o tempo.
5. Reúna o grupo todo para que compartilhe seus diagramas e algum ponto alto da sua discussão. Note as diferenças e as semelhanças entre os grupos em termos das causas que identificaram para os diferentes problemas de violência sobre os quais trabalharam.
6. Peça aos participantes para agruparem as causas de violência em diferentes categorias. Sob os títulos que se seguem, escreva as suas respostas num flipchart à pergunta “Que causas da violência têm a ver com...”:
 - ▶ Habilidades, atitudes e conhecimento individual?
 - ▶ Condições e normas da comunidade?
 - ▶ Disponibilidade e acessibilidade de serviços?
 - ▶ Práticas organizacionais?
 - ▶ Leis e políticas?
7. Para cada uma dessas categorias, faça uma reflexão com o grupo sobre as ações que podem ser tomadas por cada um como indivíduo e como grupo, para lidar com essas causas. Pensem também em ações que outros poderiam realizar para tratar dessas causas. Escreva essas sugestões no Modelo Ecológico.



9.5 Que Faço Quando Estou com Raiva?

Objectivos

1. Ajudar os participantes a pensar sobre como perceber quando estão com raiva e como expressá-la de forma construtiva e não destrutiva

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Papel A4
- Marcadores.
- Fita adesiva
- Cópias da Folha de Apoio 26: [Folha da Reflexão](#) para todos os participantes.

Passos

1. Explique ao grupo que o propósito desta actividade é discutir como os indivíduos expressam a raiva. Muitos homens confundem raiva e violência, achando que são a mesma coisa. Raiva é uma emoção natural e normal que todos os seres humanos sentem em algum momento na vida, enquanto a violência é uma forma de expressar a raiva. Mas há muitas outras maneiras de se expressar a raiva – melhores e mais positivas – do que a violência.
2. Distribua a Folha de Apoio 26. Leia em voz alta cada pergunta e peça aos participantes para respondê-las individualmente. Dê de dois a três minutos para cada pergunta. Para grupos com baixo grau de instrução, leia as perguntas em voz alta e reúna os participantes em duplas para discutirem ou desenharem uma figura.
3. Depois de preencherem a folha, divida os participantes em pequenos grupos de 4 a 5 participantes no máximo. Peça-lhes para comentar de forma breve o que escreveram com o grupo. Reserve 20 minutos para esta actividade de grupo.
4. Com os participantes ainda nos pequenos grupos, disponibilize folhas de flipchart para que eles listem:
 - Formas negativas de reagir quando estamos com raiva
 - Formas positivas de reagir quando estamos com raiva
5. Dê 15 minutos para os grupos escreverem as suas listas e depois peça a cada grupo para apresentar as suas respostas para o grupo todo.
6. É bem comum que na lista de “Formas Positivas” algumas tácticas sejam: (1) tomar um ar/respirar fundo ou contar até 10; e (2) usar palavras para expressar o que sentimos sem ofender. É importante destacar que “tomar um ar” não significa entrar no carro (se for o caso) e sair conduzindo em alta velocidade se expondo ao risco nem entrar num bar e se encher de álcool. Se essas duas tácticas aqui propostas não forem apresentadas por nenhum grupo, adicione-as à lista explicando-as para o grupo. Resumindo: tomar um ar significa

simplesmente sair da situação de conflito e raiva, afastar-se da pessoa de quem você está com raiva. A pessoa pode contar até dez, respirar fundo, dar uma volta ou fazer algum tipo de actividade física tentando esfriar a cabeça ou se acalmar. Geralmente, é importante que a pessoa com raiva explique à outra que vai tomar um ar porque está com muita raiva, algo como: “Eu estou com muita raiva de si/ti e vou sair para tomar um ar. Preciso dar uma volta para não agir com violência nem começar a gritar consigo/contigo. Quando eu conseguir esfriar a cabeça, podemos conversar”. Use palavras que não ofendam para expressar duas coisas: (1) Dizer para a pessoa porque você está chateado, e (2) dizer o que você quer da outra pessoa, sem ofender ou insultar. Por exemplo:

7. Dê um exemplo ao grupo:

Se sua namorada chega tarde para um encontro, você pode reagir gritando: “Sua vadia, é sempre a mesma coisa, você sempre me deixa esperando!”

Ou, procurar palavras que não ofendam. Você pode dizer:

Olha, eu estou com raiva porque você se atrasou.

Eu gostaria que você chegasse na hora ou me avisasse que vai se atrasar.

8. Discuta as perguntas abaixo.

- ▶ De um modo geral, é difícil para os homens expressarem sua raiva sem usar a violência? Porquê?
- ▶ Quase sempre nós sabemos como evitar um conflito ou uma briga sem usar a violência, mas não fazemos isso. Porquê?
- ▶ É possível “tomar um ar” para reduzir conflitos? Alguém já fez isso? Como foi?
- ▶ É possível “usar palavras sem ofender?”
- ▶ Que lições vocês aprenderam nesta actividade? Como vocês podem aplicar isso nas vossas vidas e relacionamentos?

Encerramento

Raiva é uma emoção normal que todo o ser humano sente em algum momento da vida. O problema, entretanto, é que algumas pessoas confundem raiva e violência, achando que são a mesma coisa e podem pensar que a violência é uma forma aceitável de expressar a raiva. Contudo, há formas de expressar a raiva – melhores e mais positivas – do que a violência. Se aprendermos a expressar a nossa raiva quando a sentimos, isso pode ser melhor do que ficar guardando e acumulando a raiva dentro de nós, pois a tendência é que alguma hora a gente acabe explodindo.

Actividade Opcional

Se houver tempo, uma forma interessante de concluir essa actividade é pedir ao grupo para produzir algumas peças ou encenações, ou pensar em outros exemplos de situações ou frases que exemplifiquem a diferença entre gritar e usar palavras ofensivas e usar palavras que não ofendem.

Folha de Apoio 26: Folha da Reflexão

Que faço quando estou com raiva?

1. Pense numa situação recente em que você estava com raiva. Que aconteceu? Escreva aqui uma pequena descrição do evento (uma ou duas frases).

2. Agora, pensando neste evento em que você estava com raiva, tente lembrar o que você estava a pensar ou a sentir. Tente listar aqui uma ou duas sensações que você teve no seu corpo quando estava com raiva:

3. Muitas vezes depois de sentir raiva, começamos a reagir com violência. Isso pode até ser antes de nos darmos conta de que estamos com raiva. Alguns homens reagem logo, gritando, atirando algo no chão, batendo. Às vezes, chegamos a ficar deprimidos, quietos, fechados. Pensando neste evento, quando você sentiu raiva, como demonstrou essa raiva? Qual foi o seu comportamento? (Escreva numa frase ou algumas palavras como você reagiu, suas ações ou seu comportamento quando estava com raiva.)



9.6 Reduzindo os Impactos da Violência nas Nossas Comunidades

Objectivos

1. Apontar os recursos disponíveis na comunidade para aqueles que sofreram alguma violência
2. Examinar as maneiras como os participantes podem ajudá-los

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

45 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores

Notas para o facilitador

Se os participantes são oriundos de comunidades diferentes, forme grupos que venham das mesmas comunidades. Se houver gente sozinha, forme pares que possam trabalhar para elaborar mapas dos serviços das suas próprias comunidades.

Passos

1. Inicie a sessão perguntando aos participantes para onde eles se dirigiriam nas suas comunidades se sofressem, eles mesmos ou um familiar/amigo, algum tipo de violência. Peça que pensem nos recursos disponíveis nas suas comunidades.
2. Em seguida, forme três grupos e peça que tracem um mapa físico da sua comunidade. Peça que pensem com atenção nos recursos específicos que estão disponíveis para quem foi vítima de violência. É necessário que eles sejam criativos e que “mapeiem” bem todos os recursos que possam ser utilizados.
3. Dê-lhes cerca de 15 minutos para fazerem o mapeamento dos recursos e depois peça que cada grupo apresente o seu mapa. Para economizar tempo, peça que os grupos 2 e o 3 não repitam os serviços que porventura tenham sido mencionados pelo 1º grupo.
4. Conclua a sessão com as seguintes perguntas:
 - ▶ Esses recursos são acessíveis?
 - ▶ A classe, a raça ou a idade afecta o acesso que se tem a esses recursos?
 - ▶ Existe alguma rede social (ex.: família, comunidades de fé etc.) que também possa ajudar?
 - ▶ Como é que você pode vir a participar mais desses serviços?

Encerramento

Indivíduos que sofrem violência podem ter muita dificuldade para falar disso e procurar ajuda. Por exemplo, algumas mulheres podem temer que o parceiro queira se vingar se elas procurarem ajuda ou tentarem ir embora. Outras podem achar que precisam ficar num relacionamento abusivo, especialmente se são casadas e/ou há filhos envolvidos. Para algumas, as consequências económicas de deixarem um parceiro íntimo podem compensar o sofrimento emocional ou físico. No todo, são vários os factores que influenciam a maneira como uma mulher reage à violência. É importante não julgarmos indivíduos que não abandonam relacionamentos onde sofrem violência, mas sim tentarmos pensar no apoio que essas pessoas precisam para compreender as consequências da violência e buscar a ajuda de que precisam. Além do mais, também é muito importante pensarmos em formas de criar comunidades onde mulheres e homens possam viver as suas vidas sem violência.





10. Mudando e Tomando Providências

10.1 O Papel do Homem na Promoção da Saúde

Objectivos

1. Identificar funções chave para os homens na promoção da saúde

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Qualquer nível; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores

Preparação prévia

Escrever no flipchart seis funções que os homens podem desempenhar na vida social e económica, como se segue:

- Parceiro ou Marido ou Namorado,
- Irmão ou Primo,
- Pai ou Tio,
- Amigo ou Colega,
- Gerente ou Supervisor,
- Líder comunitário.

Passos

1. Explicar que esta actividade está voltada para o que os homens podem fazer em cada uma dessas funções para promover a saúde e primordialmente o que fazer para evitar gravidez indesejada e o HIV ou as DSTs (incluindo prevenção da transmissão do HIV/AIDS de mãe para filho).
2. Inicie a sessão desenhando uma árvore de problemas. Explique que a sua intenção é analisar as causas e consequências de quando os homens não dão apoio aos serviços de saúde sexual e reprodutiva. Depois de discutidas as causas e consequências, direcione a atenção do grupo para o que os homens podem fazer de forma a ter algum efeito sobre elas.
3. Forme seis grupos. Atribua a cada um os seguintes papéis:
 - Parceiro ou Marido ou Namorado,

- Irmão ou Primo
 - Pai ou Tio,
 - Amigo ou Colega,
 - Gerente ou Supervisor
 - Líder comunitário.
4. Peça a cada grupo que discuta o que **cada homem cumprindo um desses papéis é capaz de fazer para evitar gravidez indesejada e infecção por HIV ou DSTs**. O trabalho desses pequenos grupos deverá durar cerca de 15 minutos. Peça aos grupos para escreverem no flipchart uma lista do que os homens podem fazer.
 5. Torne a reunir o grupo grande. Peça que cada um dos subgrupos apresente a sua lista e faça um relato da sua discussão. Depois de cada apresentação, reserve alguns minutos para que o resto do grupo faça perguntas e comentários.
 6. Discuta as acções recomendadas pelos subgrupos, usando as seguintes questões e a informação constante no encerramento para discutir as respostas:
 - ▶ Como os homens podem usar os seus privilégios e poder para promover a saúde e evitar a gravidez indesejada e o HIV ou as DSTs?
 - ▶ O que podem fazer para se envolverem mais nos cuidados com familiares e amigos vivendo com HIV/SIDA (por exemplo, cuidados domésticos).
 - ▶ Como os papéis desempenhados pelos homens na promoção da saúde e na prevenção devem se conectar com a igualdade de género?
 7. Anote as sugestões do grupo para acção em torno das funções que o homem pode desempenhar na prevenção do HIV no Modelo Ecológico.

Encerramento

Os homens podem usar seus privilégios e poder de várias formas para evitar o HIV e as DSTs, inclusive a gravidez indesejada. A função mais imediata que o homem tem na saúde sexual encontra-se na sua própria vida sexual. O privilégio que o homem tem por causa do seu papel de género dá-lhe poder sobre a mulher na tomada de decisão sexual. Junto com o poder, vem a responsabilidade. O homem usa-a para se proteger e proteger às suas parceiras sexuais de uma infecção por HIV ou por uma DST e de uma gravidez indesejada. Mas o homem também tem poder na família, na comunidade e no trabalho. E pode usar esse poder para promover a prevenção da gravidez e do HIV ou das DSTs, apoiando a igualdade de género de forma a reduzir a vulnerabilidade sexual da mulher.

Promover a igualdade de género deve ser um elemento central da função que o homem pode desempenhar na prevenção do HIV. Uma das maiores contribuições que os homens, em qualquer das suas funções tanto na família como na comunidade, podem dar à prevenção do HIV é promover a igualdade de género. O menor poderio social, económico e político das mulheres é a base da sua maior vulnerabilidade ao HIV. O HIV e a SIDA estão a tornar-se a doença da mulher em África. Ao tomarem uma atitude a respeito do HIV, os homens precisam ouvir as mulheres, agir como aliados e não protectores e questionar atitudes, comportamentos e políticas sexualmente preconceituosas.

10.2 Novas Formas de Coragem

Objectivos

1. Identificar e desenvolver estratégias para promover relações saudáveis
2. Compreender as formas pelas quais se podem desenvolver práticas sexuais mais igualitárias e mais responsáveis
3. Compreender o desafio de assumir a responsabilidade pela violência masculina contra as mulheres

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens; **Grau de instrução:** Baixo; **Recursos:** Médios

Tempo

75 minutos

Materiais

- Folhas de Acção
- Letreiros com “mínimo de coragem” e “toda a coragem”
- Fita adesiva
- Pilots
- Papel pardo e flip-chart

Cenários das Folhas de Acção:

- Ignore uma briga doméstica que está a ocorrer do outro lado rua em frente a sua casa
- Exprese a sua preocupação para uma amiga/amigo acerca da possibilidade de essa pessoa vir a ser ferida pelo próprio parceiro.
- Manifeste o seu desgosto quando se deparar com um homem, que você não conheça muito, fazendo brincadeiras de mau gosto que abusam do corpo das mulheres.
- Diga a um amigo que você não gosta da forma que ele e os amigos contam piadas sobre gays e lésbicas.
- Aproxime-se de um casal que estiver a discutir para ver se alguém precisa de ajuda.
- Chame a polícia caso você ouça uma briga na casa de algum vizinho.
- Conte para o seu parceiro acerca da sua situação de seropositivo.
- Incentive o seu filho que queira estudar enfermagem.
- Fique indiferente quando ouvir piadas que justifiquem ou promovam a violência contra as mulheres.
- Defenda os direitos dos gays quando estiver com os amigos num bar.
- Aproxime-se de um grupo de homens e diga-lhes para pararem de assediar as meninas, quando elas estiverem a passar perto deles.
- Manifeste-se contra o assédio sexual de um colega, caso você perceba que ele está assediando sexualmente as mulheres que trabalham com ele.
- Deixe que a sua parceira possa ter a última palavra numa discussão.
- Abrace ou passe o braço pelos ombros de um amigo que esteja chateado.
- Incentive o seu filho para sempre tratar as mulheres com respeito.

- Incentive a sua filha para que escolha a profissão que ela quiser.
- Fale com seu primo acerca do uso da camisinha.
- Conte para um amigo o quanto você o admira pela forma como cuida dos seus filhos.
- Cozinhe para sua parceira ou seu parceiro e seus filhos após uma longa semana de trabalho.
- Participe de uma marcha de homens contra a violência contra mulheres e crianças.
- Diga ao seu filho que está tudo bem se ele chorar.
- Chore em público se sentir vontade de chorar.
- Incentive um vizinho a procurar orientação profissional para tratar sua conduta abusiva.
- Diga a sua parceira sexual se não estiver pronto para se relacionar sexualmente com ela.
- Insista no uso da camisinha, mesmo que a parceira não a queira usar.

Preparação prévia

Antes de começar a sessão, criar o “Espectro da Coragem”, afixando os letreiros: “mínimo de coragem”, no lado esquerdo, e “toda a coragem”, no lado direito de uma das paredes da sala de treinamento.

Passos

1. Para começar, pergunte aos participantes acerca do que eles pensam sobre o porquê de os homens deverem se ocupar com a violência contra mulheres e crianças. Durante a discussão, revise os pontos-chave e assegure-se de cobri-los na íntegra.
2. A seguir, peça ao grupo fazer uma lista de ações que os homens poderiam realizar para a prevenção da violência, especialmente contra mulheres e crianças, assim como para a promoção da equidade nas suas próprias relações e na comunidade como um todo. Registre tudo no flipchart.
3. Entregue tiras de cartolina aos participantes.
4. Peça aos participantes para examinar as seguintes situações e determinar o lugar do espectro – que cabe entre o mínimo de coragem e toda a coragem - afixado na parede onde eles se situam.
5. Uma vez colocadas todas as tiras no lugar correspondente na parede, revise cada uma e discuta entre todos se concordam ou não com o lugar em que cada tira foi colocada.
6. Divida o grupo em pequenos grupos de 6-7 pessoas. Entregue 3-4 tiras para cada um e peça que cada grupo invente uma dramatização para representar uma dessas situações. Peça que sejam claros quanto ao que diriam e fariam para promover a igualdade de gênero, respeito pelos outros e relações saudáveis.
7. Depois de todos os grupos apresentarem a sua dramatização, discutir as estratégias utilizadas e as ações desenvolvidas para prevenir a violência.
8. Comece a tarefa de síntese, primeiro perguntando aos participantes acerca do que eles aprenderam nessa sessão e, segundo, se eles sentem que poderiam realizar ações para acabar com a violência. Finalize a sessão fazendo uma revisão dos pontos-chave.

Encerramento

Os homens podem cumprir uma função crucial como uma referência positiva para outros homens, ao tratar os outros com respeito, desafiando outros homens com atitudes e condutas opressoras. A maioria dos homens tem um profundo carinho pelas mulheres e meninas que fazem parte de sua vida, sejam elas esposas, namoradas, filhas, sobrinhas, outros membros da família ou amigas, colegas da mesma paróquia ou vizinhas.

Quando alguns homens cometem actos violentos contra as mulheres, elas passam a ter dificuldade para confiar em qualquer outro homem. Por outras palavras, como resultado de acções cometidas por alguns homens, todos os homens são vistos como potenciais estupradores e violentadores. A vasta maioria dos actos de violência sexual e doméstica é cometida por homens e, portanto, cabe a eles uma responsabilidade especial quanto a acabar com essa violência. Dito de outra forma, acabar com a violência cometida por homens, é trabalho de homem.



10.3 Não Fique só Assistindo, Tome uma Atitude

Objectivos

1. Identificar os papéis que os homens poderão cumprir para acabar com a violência masculina ao se relacionarem como espectadores activos
2. Identificar as formas de apoio necessárias para ajudar os homens a assumir esses papéis como espectadores activos

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homem; **Grau de instrução:** Baixo; **Recursos:** Médios

Tempo

75 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Suficiente de cópias da Folha de Apoio 27: [O Que os Homens Podem Fazer como Espectadores Activos](#) e Folha de Apoio 28: [Cenários](#) para todos os participantes

Notas para o facilitador

Prestar atenção às reacções dos participantes diante desta actividade. Poderá fazê-los lembrar de experiências das suas próprias vidas – quando foram vítimas de violência e os espectadores não fizeram muito para dar fim à situação ou quando estiveram no lugar de espectadores e não fizeram muito para parar a violência que estava a ser cometida. Explicitar aos participantes que não há problema em retirar-se da actividade para cuidar de si. Fique à disposição ao final da sessão para acolher qualquer um que precisar de apoio.

Deixe claro que o propósito desta actividade não é o de fazer qualquer um sentir-se culpado por não ter feito o suficiente no passado. Em vez disso, trata-se de olhar para o futuro e perceber o que mais podemos fazer para ajudar a acabar com a violência nas nossas comunidades.

Passos

1. Apresentar a ideia do “espectador activo” – use a definição da Folha de Apoio 27, caso seja necessário. Peça aos participantes para compartilharem exemplos de pessoas tendo uma atitude de espectador activo e pergunte:
 - ▶ O que fizeram estes espectadores activos?
 - ▶ Por que foi importante que eles tomassem essas atitudes?
2. Perguntar ao grupo o por que é tão importante que sejam mais os homens que devem atitudes como espectadores activos ao intervir, pondo fim à violência – ver Folha de Apoio 27.
3. Realizar uma tempestade de ideias com o grupo acerca das coisas que os homens podem fazer como espectadores activos nas suas comunidades – ver Folha de Apoio 28.
4. Explicar que um dos desafios que os homens que se posicionam como espectadores activos enfrentam é que este tipo de papel pode ser confundido com a ideia sexista de

que os homens supostamente devem proteger as mulheres. Conversar no grupo e usar a informação da Folha de Apoio 27 para discutir as respostas ao que segue:

- ▶ Quais problemas você pode perceber na ideia de que os homens supostamente devem proteger as mulheres?
5. Realizar uma tempestade de ideias com o grupo, acerca da razão principal que os homens apontam para não se envolverem como espectadores activos numa tentativa de parar a violência masculina – ver Exemplo na Folha de Apoio 27.
 6. Entregar a Folha de Apoio 28. Dividir os participantes em pequenos grupos, designando um cenário da Folha de Apoio 28 para cada um, para preparar uma dramatização curta. Cada dramatização ilustra a conversa entre um espectador que hesita em envolver-se e um amigo que tenta persuadi-lo a agir e ser um espectador activo.
 7. Apresenta-se a dramatização e logo é analisada usando as seguintes perguntas:
 - ▶ Nas dramatizações, o que deu certo e o que não deu tão certo para persuadir essas pessoas a tornarem-se espectadoras activas?
 - ▶ Como podemos persuadir mais pessoas a tornarem-se espectadoras activas?
 - ▶ O que impede os homens de se tornarem mais activos quando são espectadores?
 - ▶ O que é necessário para ajudar os homens a tornarem-se mais activos na condição de espectadores?
 8. Pedir aos participantes para voltarem aos seus grupos. Entregar um dos cenários para cada grupo, para discutir durante 15 minutos.
 9. Reunir os grupos para compartilhar as questões principais surgidas nas discussões e suas respostas às perguntas.
 10. Fazer a síntese da discussão, sublinhando a necessidade de os homens tomarem atitudes como espectadores activos, as acções que os homens podem realizar e os apoios de que os homens podem precisar.

Encerramento

A violência ocorre todos os dias, mas muitos preferem ignorá-la ou negá-la, especialmente quando se trata da violência dos homens contra as mulheres. Um espectador activo é alguém que escolhe não assistir à violência sem se posicionar, que age para deter a violência em curso. A redução dos níveis de violência na sociedade exige que muito mais homens dêem um passo à frente como espectadores activos. A maioria dos actos violentos é cometida por homens e muitos homens estão mais abertos para ouvir um outro homem, do que para ouvir uma mulher. Esses dois factos mostram que mais homens envolvidos como espectadores activos é algo essencial para que se faça uma intervenção com outros homens e pôr fim neste tipo de violência. Também é importante mobilizar homens que tenham o poder de ver-se como espectadores activos nos esforços pelo fim da violência – governos e lideranças comunitárias, lideranças empresariais e legisladores. Tomar uma atitude como um espectador activo muitas vezes não é fácil, especialmente quando se trata de homens que se mobilizam para acabar com a violência de outros homens. É importante que os homens identifiquem formas de se apoiarem mutuamente nos seus esforços por serem espectadores mais activos. As normas sexistas de género consideram que os homens devem ser os protectores das mulheres. Um dos perigos nesta abordagem do espectador activo é que alguns homens poderão pensar que a sua função como espectador activo é proteger as mulheres. Mas, essa função de protector acaba reforçando o “desempoderamento” das mulheres, que é a meta da violência masculina, em primeiro lugar. Um princípio fundamental da abordagem do espectador activo é que deverá reforçar em vez de enfraquecer o empoderamento das pessoas que são vítimas da violência.

Folha de Apoio 27: O Que os Homens Podem Fazer como Espectadores Activos

Existem muitas formas pelas quais os espectadores podem prevenir, interromper ou intervir em situações de condutas abusivas e violentas, e a maioria implica em pouquíssimo ou nenhum risco de confronto físico. Como estas intervenções nem sempre são evidentes para as pessoas, o trabalho com homens para se tornarem espectadores activos deverá apresentar a maior quantidade possível de opções de acções não violentas nem ameaçadoras. Um elemento chave desta abordagem do espectador activo é o de facilitar a discussão das opções que se apresentam aos espectadores numa variedade de cenários realistas.

Aqui temos alguns exemplos de opções de acções não violentas:

- Falar com um amigo que abusa física ou verbalmente da sua parceira somente em particular, num momento calmo, em vez de fazê-lo pública ou directamente após o incidente violento.
- Conversar com um grupo de amigos do autor do abuso, para juntos prepararem uma intervenção grupal estratégica de algum tipo. (O número de participantes fortalece a acção)
- Se tiver sido testemunha de uma situação em que um amigo ou colega maltratou a sua parceira, converse com um grupo de amigos da vítima para preparar uma resposta grupal estratégica.
- Se você for um estudante de uma escola ou faculdade universitária, aproxime-se de um professor, assistente social ou profissional de saúde em quem confie. Conte-lhes o que você tem observado e peça que façam alguma coisa ou peça orientações para que você saiba como agir.⁴⁶

Exemplo: Razões para não se envolver como um espectador activo

“Esse é um assunto privado – não tenho nada com isso”

“Meus amigos não vão levar a sério se eu me declarar contra a violência”

“Se eu me envolver, posso acabar machucado”

“Esse é trabalho da polícia”

⁴⁶ Adaptado de: Online Toolkit for Working with Men and Boys, Family Violence Prevention Fund, San Francisco, CA., USA.

Folha de Apoio 28: Cenários

Cenário 1 Os Meninos serão Meninos

Você vai pela rua e vê um grupo de trabalhadores da construção civil, assediando verbalmente uma mulher que está a passar por eles.

Perguntas para a discussão em grupo:

- ▶ O que você pode fazer nesta situação?
- ▶ Quais seriam as possíveis consequências para si? Para a mulher? Para os homens?
- ▶ É possível fazer alguma coisa para prevenir esta situação?

Cenário 2 Vizinhaça

Seus vizinhos são um casal. Frequentemente você ouve seus vizinhos discutindo fortemente. Uma noite, quando você já está a dormir foi acordado pelos gritos da sua vizinha, que parece que está a ser batida pelo marido dela, assim como maltratada verbalmente.

Perguntas para a discussão em grupo:

- ▶ O que você pode fazer nesta situação?
- ▶ Quais seriam as possíveis consequências para si? Para a mulher? Para o homem?
- ▶ É possível fazer alguma coisa para prevenir esta situação?

Cenário 3 Festa

Você está com amigos numa festa na casa de alguém. Um dos seus amigos está sempre a gabar-se de como ele levanta as “gatas gostosas”. Você já ouviu de outras pessoas que ele nem sempre respeita as mulheres. Você percebe que uma das suas amigas está bastante bêbada e que está a ser assediada pelo referido sujeito. Você os vê saírem juntos da festa para o lado de fora da casa.

Perguntas para a discussão em grupo:

- ▶ O que você pode fazer nesta situação?
- ▶ Quais seriam as possíveis consequências para si? Para a mulher? Para o homem?
- ▶ É possível fazer alguma coisa para prevenir esta situação?

Cenário 4 Do outro lado da rua

Você está em casa de amigos a ver televisão. Você ouve uma voz de mulher pedindo ajuda com gritos agudos. Você e seus amigos correm para a rua e vêem um homem estuprando uma mulher no parque do outro lado da rua. Você não sabe se está armado ou não.

Perguntas para a discussão em grupo:

- ▶ O que você pode fazer nesta situação?
- ▶ Quais seriam as possíveis consequências para si? Para a mulher? Para o homem?
- ▶ É possível fazer alguma coisa para prevenir esta situação?

10.4 Homens que Responsabilizam Outros Homens

Objectivos

1. Identificar as formas pelas quais os homens podem responsabilizar-se mutuamente para estabelecerem relações de género igualitárias

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Baixo; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Cópias suficientes da Folha de Apoio 29: Estudos de Casos para todos os participantes

Passos

1. Começar apresentando aos participantes as perguntas a seguir:
 - ▶ Que significa para os homens estabelecer relações de género de forma igualitária?
2. Pedir aos participantes para pensar acerca disso durante dois minutos e depois discutir a questão com um vizinho.
3. Após 5 minutos, aproximadamente, pedir que pessoas voluntárias compartilhem o que discutiram e registar suas respostas no flipchart.
4. Em seguida, explicar que a lista é um ideal e que às vezes viver de acordo com ele pode ser um bom desafio. Mas, uma boa forma de se obter uma mudança efectiva é por meio da responsabilização mútua.
5. Dividir os participantes em 3 grupos e distribuir os estudos de casos entre eles. Fazer uma discussão de 15 minutos, aproximadamente, sobre a situação, chegando a algumas soluções/respostas às questões apontadas.
6. Voltar para reportar o discutido e concluir com as seguintes questões:
 - ▶ O que os homens podem fazer para se responsabilizarem mutuamente?
 - ▶ Esta sessão foi útil?
 - ▶ O que você aprendeu com esta sessão?
 - ▶ Você acha que seria possível que os homens desenvolvessem “códigos de conduta” individuais, para serem adoptados por conta própria?
 - ▶ Quais seriam os componentes daquele código de conduta?
 - ▶ Como se poderia fazer cumprir o código?

7. Se o tempo o permitir, ofereça 20 minutos para que os participantes desenvolvam tais códigos de conduta. Ao terminarem, eles poderão compartilhar os códigos, formando pares.

Encerramento

Mudar suas atitudes e condutas nem sempre é fácil. É importante manter isto sempre em mente e pensar em como vocês podem se ajudar mutuamente para realizar essas mudanças nas vossas vidas e relações. Tentem pensar também em como vocês poderiam compartilhar com outros homens, nas vossas comunidades, as informações que têm aprendido nestas actividades e incentivá-los a questionarem-se e a discutirem a respeito, como vocês o têm feito aqui. Lembrem-se que todos temos um papel a desempenhar na construção de comunidades mais justas e pacíficas e começar pelas nossas próprias vidas e relações é um primeiro e importante passo.

Folha de Apoio 29: Estudos de Caso

Estudo de Caso 1:

Thabiso é um agente educacional de saúde do MAP, que às vezes viaja para realizar formações. Ele namora Mpho há dois anos e a relação deles é boa. De vez em quando, Thabiso relaciona-se sexualmente com outras pessoas nestas viagens. Ele acredita que não há perigo nisto, já que são encontros de “uma noite só” e é honesto com estas pessoas ao lhes informar que está envolvido com alguém (geralmente depois de ter tido relações sexuais). Mpho pensa que está numa relação monogâmica - e tem orgulho de ser a namorada de Thabiso, que é um sujeito tão bom.

Estudo de Caso 2:

Mike é um facilitador de EM. Mike está casado com Precious e têm dois filhos. Ele é um tipo realmente porreiro, bastante charmoso e um pouco sedutor. Recentemente, ele namorou uma outra mulher e eles tiveram um filho. Esta é a segunda vez que ele faz isso – portanto, agora ele tem quatro filhos – dois com Precious e um com cada uma das outras mulheres. Há pouco tempo, Mike bateu em Precious quando brigavam por causa das actividades extraconjugais dele com outras mulheres. Mike pediu desculpas, mas esta não foi a sua primeira vez.

Você é amigo do Mike. Em uma formação recente do MAP, você ouviu alguns participantes que conhecem o Mike fazendo fofocas acerca dele e se perguntando como ele podia se apresentar como facilitador do MAP, quando a sua vida pessoal não está nada bem. O que você deveria fazer nesta situação?

Estudo de Caso 3:

Hudson é o seu pastor. Ele é solteiro e gosta de sair com os amigos, jogar bilhar e beber. Todos os finais de semana ele fica muito bêbado e cada semana ele volta para casa com mulheres diferentes. Ele diz que não há problema já que usa camisinha. Você é amigo dele e membro da mesma igreja.

Estudo de Caso 4:

Kenneth é um estagiário de contabilidade. Ele tem uma namorada há muitos anos, agora ela está na universidade e mora muito longe. Ambos estão apaixonados e confiam um no outro. Kenneth gosta de sair com os amigos e frequentar clubes. De tempos em tempos, ele paquera outras mulheres e, quando perguntam se tem namorada, ele nega ter uma pessoa na sua vida. Você confia em Kenneth quando ele diz que nunca traiu a namorada, mas você já o viu beijando uma e outra mulher, aqui ou ali. Do ponto de vista de Kenneth, como ele não está tendo relações sexuais não há perigo nenhum. Quando as mulheres começam a pressioná-lo, ele se afasta delas e não retorna as ligações.



10.5 Movimentos para Acabar com a Violência

Objectivos

1. Aprender com exemplos de homens envolvidos em acções colectivas para acabar com a violência masculina
2. Ajudar os participantes a identificarem formas pelas quais eles poderiam se envolver em movimentos para dar um fim à violência masculina

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens ou grupos mistos; **Grau de instrução:** Baixo; **Recursos:** Médios

Tempo

60 minutos

Materiais

- Flipchart
- Marcadores
- Cópias suficientes da Folha de Apoio 30: Estudos de Casos dos Movimentos para Acabar com a Violência de Género para todos os participantes

Notas para o facilitador

Lembrar que o objectivo desta actividade é o de incentivar homens para se envolverem mais em movimentos para acabar com a violência masculina, sem envergonhá-los, já que eles próprios não têm feito isso. Enfatizar as mudanças positivas que eles poderão promover nas suas próprias vidas - os homens que dão passos concretos para se envolverem são melhores que aqueles que têm grandes ideias, porém nada práticas acerca do que eles poderiam fazer para participar de um movimento para acabar com a violência masculina.

É importante que você esteja conectado com o que acontece localmente, em termos de movimentos contra a violência masculina. Isso poderá ajudá-lo a falar mais especificamente sobre o que podem fazer os homens para se envolverem, assim como ajudar a conectar participantes a contactos neste tipo de esforços. Caso não aconteça muita coisa localmente, então você poderia perguntar ao grupo o que gostaria que acontecesse e o que eles poderiam fazer para que isso aconteça.

Passos

1. Explicar, que é importante pensar em acções colectivas praticadas por homens e na participação em movimentos para acabar com a violência, já que os problemas de violência têm se espalhado por toda a parte.
2. Dividir os participantes em grupos pequenos, de 3-4 pessoas cada um. Passe o primeiro estudo de caso para a metade dos grupos e o segundo caso, para a outra metade. Peça aos grupos para lerem em voz alta e logo colocar as questões para discutir.

3. Dar 30 minutos para o trabalho em grupo. Em seguida, reúna todas as pessoas para compartilhar as conclusões relevantes das discussões e apresentar as respostas às questões.
4. A partir do resultado das discussões destes estudos de caso, sintetize os dois papéis-chave para os homens envolvidos em movimentos para acabar com a violência; (1) como bons exemplos para outros homens, e (2) como aliados das mulheres. Discutir estes papéis usando as questões a seguir:
 - ▶ O que é preciso para que os homens possam ser bons exemplos para outros homens envolvidos em movimentos para acabar com a violência?
 - ▶ O que é preciso para que os homens sejam bons aliados das mulheres envolvidas em movimentos para acabar com a violência masculina?
5. Usar a informação do Encerramento para orientar a discussão destas questões.
6. Peça aos participantes para discutirem as questões em duplas: O que me ajudaria a envolver-me em acções colectivas para acabar com a violência masculina? Explicar que cada pessoa deverá esperar a sua vez de responder a questão e que o papel do parceiro quando o outro fala é apenas o de escutar. Também vale explicar que quando os participantes voltarem para o grupo maior, você convidará pessoas a compartilhar o que discutiram, se elas quiserem contar.
7. Permita que as duplas conversem por uns 10 minutos e em seguida reúna os participantes novamente. Peça que alguns voluntários compartilhem o que foi falado nas discussões em duplas.
8. Terminar a actividade pedindo ao grupo para nomear as formas pelas quais os homens podem se apoiar mutuamente para se envolverem mais em acções colectivas para acabar com a violência.

Encerramento

Ser um exemplo positivo para outros homens nos esforços pelo fim da violência masculina inclui:

- Praticar o que se prega – estar consciente e ser responsável das nossas próprias atitudes e condutas, assim como estar aberto às mudanças a partir do retorno recebido;
- Ser paciente e persistente – atitudes sexistas e que ferem as normas das relações de género não mudam da noite para o dia; há muitos anos que formam parte das nossas vidas. É importante que possamos ser pacientes e persistentes para podermos trabalhar estas mudanças.
- Ser humilde – quando assumimos o papel de sermos um exemplo positivo para outros, podemos cair na tentação de sermos correctíssimos; de nos vermos como correctos e os outros, errados. Isto afastará muitas pessoas. Um exemplo positivo, também é um exemplo humilde.

Ser aliado das mulheres nos esforços pelo fim da violência masculina: como os homens têm privilégios pelo facto de serem homens numa sociedade que lhes outorga mais poder dos pontos de vista económico, político e social do que as mulheres, a melhor forma em que os homens podem agir como aliados das mulheres é aproveitando esses privilégios de género de todas as maneiras possíveis para prevenir a violência.

Particularmente, os homens podem tentar mudar as políticas públicas e as condições que contribuem para a existência da violência de gênero e da opressão contra as mulheres.

Os homens que trabalham como aliados, podem desta forma sentir os benefícios da igualdade de gênero e social nas suas próprias vidas e na vida das mulheres a sua volta. Ser um aliado também significa assumir a própria responsabilidade pelas mulheres, reconhecendo a liderança que elas exercem no campo da prevenção da violência. Como elas são as mais atingidas pela violência de gênero, as mulheres devem continuar a liderar neste campo e no movimento da justiça de gênero. É essencial para os homens, como aliados, que aprendam com as mulheres para que se responsabilizem pelo uso que fazem dos seus privilégios.

A violência de gênero também atinge gays, bissexuais e transgênicos. Nesta situação, os homens heterossexuais têm privilégios que vêm junto com a identidade heterossexual –portanto, eles podem ser aliados importantes para acabar com a violência e a homofobia contra gays, bissexuais e transexuais.

O que faz um aliado?⁴⁷

- Qualquer aliado ouve. Preste atenção, acredite quando a pessoa disser que precisa de ajuda e respeite sua demanda.
- Um aliado é alguém presente, que apoia a pessoa –sendo amigo, mantendo a palavra e avisando a essa pessoa quando você não puder estar presente.
- Um aliado abre portas. Ele ajuda a pessoa a explorar as opções disponíveis, os recursos e a fazer bom uso do apoio. Ofereça informações úteis e compartilhe seus recursos e conexões.
- Todo aliado se arrisca. Às vezes não nos arriscamos a procurar os outros porque temos medo de errar ou de dizer qualquer coisa inconveniente. Todo aliado é corajoso. Quando faz algo errado, ele o concerta e tenta novamente. Sempre é importante se arriscar e procurar pelos outros.
- Um aliado consegue apoio. Quando você está ajudando alguém, lembre-se de cuidar de você mesmo. Não faça nada sozinho. Acima de tudo, um aliado é um produtor da paz.

⁴⁷ Creighton, A. and P. Knivel. 1995. Young men's work. Oakland, CA: Oakland Men's Project.

Folha de Apoio 30: Estudos de Caso dos Movimentos para Acabar com a Violência de Género

Estudo de Caso. A Campanha da Laço Branco

Em 1991, alguns homens do Canadá decidiram que eles tinham a responsabilidade de incentivar os homens a pronunciarem-se contra a violência praticada contra as mulheres. Decidiram que um laço branco seria o símbolo da oposição dos homens à violência masculina contra as mulheres. Após seis semanas de preparação, aproximadamente, um milhão de homens em todo o Canadá estava usando o laço branco. Muitos outros foram levados a discutir e debater acerca da violência masculina.

Agora, a Campanha da Laço Branca (WRC – sigla em inglês) é o maior esforço no mundo que envolve homens trabalhando para acabar com a violência contra as mulheres. Este trabalho depende do trabalho voluntário e de contribuições financeiras de indivíduos ou organizações.

Cada ano, WRC convida homens jovens e adultos a usar a fita por uma ou duas semanas. Isto começa em 25 de Novembro, Dia Internacional da Erradicação da Violência Contra a Mulher. Usar a fita branca, representa uma atitude pessoal de não cometer violência, não desculpar e nem de permanecer calado diante de situações de violência contra a mulher. O WRC, durante o ano, incentiva os homens a:

- Realizar um trabalho educativo nas escolas, lugares de trabalho e comunidades;
- Dar apoio local a grupos de mulheres;
- Levantar fundos para os esforços pela educação internacional da WRC.

Perguntas:

- ▶ Quais são os papéis masculinos neste esforço colectivo?
[Sendo um exemplo positivo para outros homens]
- ▶ O que ajudou a que os homens se envolvessem?
[Mensagem simples, fácil de agir, um só foco na violência contra as mulheres]

Estudo de Caso. Homens como Parceiros (MAP) – Campanha do Um em Nove

A Rede de Homens como Parceiros (MAP – sigla em inglês) na África do Sul incentiva os homens para se colocarem publicamente contra a violência sexual, tanto nas suas vidas pessoais como na vida de outros homens. O MAP concentra seu foco na aliança dos homens com as mulheres por meio de uma plataforma de acções contra a violência, desvendando os estereótipos que apresentam os homens como o problema, de forma que os homens sejam parte da busca da solução.

Em 2006, o ex-presidente da assembleia legislativa, Jacob Zuma, foi acusado de estupro. No início do julgamento, vários partidários de Jacob Zuma, que viam a acusação de estupro como apenas uma tática política dos adversários, começaram a tratar a questão com desdém. Vários homens envolvidos com a rede do MAP viram a forma como as reportagens dos jornais e da televisão condenavam publicamente uma acção judicial feminina e decidiram prestar solidariedade para a mulher e as pessoas que a apoiavam. Eles acompanharam diariamente o processo no tribunal e se incorporaram à Campanha Um em Nove. Os colegas do MAP reconheceram que a justiça tinha de seguir o seu curso, sem vitimizar a demandante (autora do processo judicial) nem o defendido; o assédio e a intimidação da demandante e seus partidários mostrava-se como uma violação grosseira dos direitos humanos!

A Campanha Um em Nove iniciou como uma resposta directa ao abuso cometido contra a demandante, reconhecendo que havia a necessidade de coordenar o apoio de amplos sectores para Khwezi⁴⁸ (a demandante). O nome da campanha surgiu de uma pesquisa realizada pelo Conselho Médico de Pesquisa da África do Sul, na qual se descobriu que apenas um de cada nove casos de estupro é registado na África do Sul. A Campanha Um em Nove tem por objectivo mobilizar apoios para as sobreviventes da violência sexual; educar e mudar atitudes acerca da violência sexual e monitorar o sistema de justiça criminal e os processos dos julgamentos de estupro. A campanha reconhece que, quando as sobreviventes da violência sexual denunciam a violência de que foram vítimas, frequentemente são consideradas culpadas pela situação, são sujeitas a uma vitimização secundária e à estigmatização social. Oferecer apoio às pessoas sobreviventes é essencial para assegurar-lhes que possam denunciar com segurança, assim como diminuir o impacto da vitimização secundária e a culpabilização da vítima, que é o que vivenciam quando denunciam abertamente.

Os colegas do MAP acompanharam presencialmente o caso até que a corte deu seu veredicto final. Por outro lado, um membro do MAP foi indicado para ser o porta-voz da campanha na mídia, representando a perspectiva dos homens com relação ao caso. De várias maneiras, as acções destes homens demonstrou que os homens se preocupam com todas as formas de abuso, mas também que as questões de género não tratam das mulheres, e sim de um assunto que afecta todos os cidadãos e as cidadãs da África do Sul

Perguntas:

- ▶ Quais são os papéis dos homens nos esforços colectivos?
- ▶ O que ajudou a que os homens se envolvessem?

⁴⁸ Não é um nome real



10.6 Promovendo Mudanças nas Nossas Vidas e na Vida das Nossas Comunidades

Objectivos

1. Ter a oportunidade de reflectir acerca do que eles aprenderam durante as formações e de como isto pode ajudá-los a promover mudanças nas suas vidas e nas suas comunidades

Público

Faixa etária: Jovens ou adultos; **Sexo:** Homens e grupos mistos; **Grau de instrução:** Baixo;

Recursos: Médios

Tempo

90 minutos

Materiais

- Papel
- Lápis
- Marcadores
- Flipchart
- Cópias suficientes da Folha de Apoio 31: Desenvolvendo um Projecto Comunitário para todos os participantes

Notas para o facilitador

A parte 2 desta actividade envolve participantes que estão a desenvolver um projecto comunitário, para consciencializar as pessoas acerca de um assunto social muito importante nas suas comunidades. Depende do facilitador decidir se o grupo está em condições ou pronto para realizar uma tarefa deste tipo, particularmente quando se trata de tempo e recursos. Pode exigir a participação de mais pessoas para colaborar com a sua realização. Algumas organizações e facilitadores estão em condições de implementar um projecto comunitário, outros não. Embora seja importante incentivar que os participantes se envolvam neste tipo de exercício, também é preciso ser-se realista. Um bom ponto de partida poderia ser colectar exemplos de pessoas que se mobilizaram para promover a consciencialização, analisar as mudanças registadas nas suas comunidades e discutir com os participantes sobre as possibilidades de fazer uma coisa semelhante na sua própria comunidade.

Para assegurar que os esforços pelo projecto tenham sustentabilidade no tempo, pode ser interessante realizar esta actividade desde o início das formações em grupo, de maneira que o facilitador possa oferecer apoio e acompanhamento, pelo menos nos passos iniciais do projecto. Neste caso, a última sessão pode incluir a Parte 1- Reflexões Pessoais – e uma discussão sobre se o projecto tem progredido ou não e como dar sustentabilidade aos esforços desenvolvidos.

Passos

1. Pedir aos participantes para reflectirem individualmente acerca do que aprenderam durante as formações e sobre o que os ajudará para que eles possam realizar mudanças positivas nas suas vidas e nas suas relações.
2. Explicar que deverão produzir uma colagem, uma redacção curta, uma poesia ou fazer um desenho acerca do problema que eles tenham identificado que afecta homens e mulheres de forma diferente, assim como a forma como isso os afecta – se for o caso – na vida do dia-a-dia.
3. Estabeleça 15 minutos para que os participantes completem a tarefa.
4. Convidar a cada participante para que apresente, de maneira breve, as suas reflexões (aprox. em 2 minutos) e a forma de representação que eles escolheram.
5. Abrir a discussão dentro do grupo maior com as seguintes perguntas:
 - ▶ Quais serão os obstáculos que você poderá enfrentar ao fazer estas mudanças?
 - ▶ Quais serão os benefícios disso?
 - ▶ Como vocês podem se apoiar mutuamente para realizar essas mudanças?

Parte 2- Desenvolvendo um projecto comunitário (60 minutos)

1. Explicar aos participantes que agora começarão a pensar nas mudanças que tentarão promover além das suas vidas e da dos seus relacionamentos pessoais.
2. Pedir que os participantes se concentrem nas questões sociais mais opressivas nas suas comunidades e pensar em como elas se relacionam com os assuntos que temos estado a discutir nas sessões.
3. Pedir que o grupo seleccione só uma dessas questões como foco do seu projecto.
4. Dividir os participantes em pequenos grupos e pedir-lhes que façam uma tempestade de ideias para ver o que podem fazer relacionado aos homens jovens nas suas comunidades. Pedir que escrevam ou que sistematizem as suas próprias ideias num papel pardo para depois apresentar no flipchart. Alertá-los para fazer uma simples lista das primeiras ideias que vierem à tona, sem importar que elas estejam um tanto cruas, ainda. Estabelecer um tempo de 30 minutos para o trabalho em grupo.
5. Convidar cada grupo para apresentar as suas ideias.
6. Peça que os participantes ajudem a identificar as ideias do tipo mais abrangente, para dividi-las em categorias. Por exemplo: (1) política/acção de defesa de direitos; (2) campanhas de consciencialização na comunidade; (3) desenvolvimento de material educacional e informações; (4) implementação de um plano local nas escolas e nas comunidades etc.
7. Usar as perguntas a seguir para ajudar com o foco do grupo, dando prioridade às ideias das pessoas ao perguntar-lhes quais seriam, na sua opinião, as ideias mais interessantes e mais fáceis de implementar. Lembrar que é importante que a decisão final seja a delas.
8. Depois que o grupo tenha completado a sua ideia, rever Folha de Recursos 47 e trabalhar as respostas às perguntas, determinando o tempo apropriado para implementar o plano. Noutros casos, o grupo pode querer reunir-se à parte e finalizar o planeamento. O importante aqui para o facilitador é observar o processo em que os participantes desenvolvem um plano viável, de maneira que possam sentir-se satisfeitos e não frustrados.

Folha de Apoio 31: Desenvolvendo um Projecto Comunitário

1. **Descrição** (descreva o seu plano em 2 ou 3 frases)
2. **Colaboração**
 - ▶ Que tipo de colaboração vocês precisam para pôr esse plano em funcionamento? Como vocês poderiam obter apoio e colaboração?
3. **Materiais/Recursos**
 - ▶ Quais são os recursos que precisam para desenvolver o plano?
 - ▶ Onde e como vocês poderiam obter esses recursos?
4. **Tempo/Cronograma**
 - ▶ Quanto tempo vocês precisam para executar o vosso plano?

Passos: fazer uma lista ordenada de acordo com os passos necessários para executar o planeamento.
5. **Avaliação**
 - ▶ Como vocês sabem se o plano está a funcionar ou não?
 - ▶ Quais são as vossas expectativas quanto ao resultado da vossa actividade?
6. **Riscos**
 - ▶ O que poderia dar errado?



Anexo 1: Ferramenta de Observação e de retorno para Facilitadores das formações EM

Na próxima página você encontra uma cópia da ficha de retorno. Esta é uma ferramenta para o treinamento de facilitadores ME na condução de actividades educacionais ME, assim como das actividades educacionais em si. Para o treinamento dos facilitadores, os treinadores primeiro deverão orientar os educadores para o conhecimento do manual e das suas actividades. Vencida esta etapa de modelação por parte do facilitador, o treinador deverá dar uma chance ao facilitador para conduzir a actividade encabeçando o grupo.

Nota: É importante que o facilitador tenha tempo suficiente para praticar e preparar-se para a actividade. O treinador terá de servir de recurso para o novo facilitador, enquanto ele ou ela planeia a sessão. Enquanto o facilitador conduz a nova actividade, o treinador e outro facilitador deverão oferecer um retorno ao facilitador acerca do seu desempenho, usando este formulário de observação e de retorno. Esta ficha fornece ao facilitador informações valiosas sobre a condução da actividade, o que foi bem feito e dicas para melhorara continuamente.

Ficha de Observação e de Retorno

Apresentador _____

Observador _____

Competências

Avaliação: 1 = baixo; 5 = alto

Uso da Voz na Comunicação
(pronúncia, projecção, frequência)

1 2 3 4 5
Comentários:

Relação com o Público
(expressão facial, contacto visual, movimentos corporais, gestos)

1 2 3 4 5
Comentários:

Uso da Comunicação Corporal
(de maneira concisa, clara, simples, escolha da linguagem, verifica a compreensão dos participantes)

1 2 3 4 5
Comentários:

Habilidades para a condução do Processo
(não mostra preconceito referente a: género, etnia, orientação sexual, outros; cuida dos preconceitos entre os participantes de maneira apropriada)

1 2 3 4 5
Comentários:

Administração de Preconceitos
(uses open-ended questions, validates the participants, seeks opinions, encourages group interaction)

1 2 3 4 5
Comentários:

O que este apresentador fez que você considera particularmente útil?

Que sugestões você poderia dar? _____



Anexo 2: QUESTIONÁRIO dos PRÉ e PÓS-TESTES

Notas para o facilitador: Este levantamento permitirá que você possa avaliar o impacto do seu treinamento. O ideal é que o questionário seja preenchido antes e depois do treinamento. Se você tiver condições de realizar um acompanhamento junto aos participantes, você pode efectuar um levantamento vários meses após a realização do treinamento, para avaliar se o seu treinamento teve um impacto considerável em termos de conhecimentos, atitudes e condutas dos participantes.

Se você não tiver condições de realizar uma avaliação pós-treinamento, vários meses após o processo, então pode aplicar o questionário antes e imediatamente depois do treinamento. Se você estiver realizando as sessões dentro de uma linha de tempo, isto também lhe permitirá avaliar conhecimentos e atitudes, mas não as condutas – o tempo entre o início e o término dos treinamentos não terá sido suficiente para que as mudanças de condutas possam aparecer.

Dependendo dos participantes do treinamento, você poderá ter de adaptar o questionário para adequá-lo ao nível das suas habilidades escolares e educacionais. Se adaptar o teste, deverá anotar cuidadosamente todas as mudanças que efectuar, para assegurar que sejam utilizadas as mesmas perguntas para os levantamentos pós-treinamentos. Se os seus participantes forem analfabetos, você precisa considerar quem irá ler as perguntas para eles responderem.

Durante a aplicação do questionário, é importante pedir que os participantes dêem seu consentimento com base em informações sólidas, bem como assegurar-lhes que as suas respostas serão mantidas em total sigilo. Assim sendo, você não deve pedir que eles identifiquem as suas respostas.

Mapeamento de Conhecimentos, Atitudes e Práticas

Instruções: Todas as respostas são confidenciais. Os resultados deste mapeamento serão utilizadas para adaptar os conteúdos do treinamento e para avaliar a efectividade do processo de treinamento, como um todo. Responda a todas as perguntas da melhor forma possível. Não deixe nenhuma pergunta em branco. Não existem as respostas “correctas” – queremos que responda as perguntas de maneira honesta. Se tiver quaisquer perguntas acerca do levantamento, converse com o treinador.

PARTE 1 - INFORMAÇÕES PESSOAIS

Por favor, responda as seguintes perguntas sobre si.

1. Que idade você tem?

anos

2. Você tem filhos/filhas?

- 1 Sim
- 2 Não (Passe para a Questão 4)
- 3 Não sabe (Passe para a Questão 4)

3. Quantos filhos/filhas você tem?

filhos/filhas

4. Qual é a sua religião?

- 1 Cristão/Cristã
- 2 Islâmico
- 3 Outro _____
- 4 Não tem religião (Passe para a Questão 6)

5. Você considera-se um fiel praticante dessa religião?

- 1 Sim
- 2 Não
- 3 Não sabe

6. Você trabalha?

- 1 Sim
- 2 Não

7. Você está a estudar actualmente?

- 1 Sim
- 2 Não

PARTE 2 – ATITUDES SOBRE PAPÉIS DE GÉNERO

Leia por favor as seguintes indicações e diga se você concorda, concorda parcialmente, ou discorda de cada uma das indicações abaixo. Verifique a resposta que mais está de acordo com sua opinião.

Trocar fraldas, dar banho no bebê e alimentá-los são responsabilidades somente de uma mulher.

- 1 Eu concordo
- 2 Eu concordo parcialmente
- 3 Eu discordo

9. Se uma mulher trai um homem, ele pode bater nela.

- 1 Eu concordo
- 2 Eu concordo parcialmente
- 3 Eu discordo

10. Um homem deve ter muitas namoradas antes de se casar.

- 1 Eu concordo
 2 Eu concordo parcialmente
 3 Eu discordo

11. Os homens precisam mais de sexo do que as mulheres.

- 1 Eu concordo
 2 Eu concordo parcialmente
 3 Eu discordo

12. As mulheres que carregam preservativos na bolsa são “fáceis.”

- 1 Eu concordo
 2 Eu concordo parcialmente
 3 Eu discordo

13. Um homem de verdade não precisa ir ao médico quando está doente.

- 1 Eu concordo
 2 Eu concordo parcialmente
 3 Eu discordo

14. Se alguém me insulta, eu devo defender minha reputação, mesmo que seja através do uso da violência.

- 1 Eu concordo
 2 Eu concordo parcialmente
 3 Eu discordo

15. É certo um homem bater na sua esposa se ela não quiser ter relações sexuais com ele.

- 1 Eu concordo
 2 Eu concordo parcialmente
 3 Eu discordo

16. É responsabilidade da mulher evitar a gravidez.

- 1 Eu concordo
 2 Eu concordo parcialmente
 3 Eu discordo

Parte 3 – FAMÍLIA E RELAÇÕES DE INTIMIDADE

Por favor, leia a questão a seguir e escolha uma resposta, a que melhor ilustre a acção que você realizaria em relação a cada uma das questões. Lembre-se, todas estas respostas serão mantidas sob sigilo

17. Nos três últimos meses, você tem ajudado alguma mulher na sua família com as tarefas domésticas?

- 1 Sim
 2 Não
 3 Não me lembro

18. Você tem uma parceira actualmente?

- 1 Sim, tenho namorada.
 2 Sim, tenho minha esposa.
 3 Não. (*Passa para a Questão 27*)

19. Nos últimos 3 meses, você tem batido na sua parceira?

- 1 Sim
 2 Não (*Passa para Questão 21*)
 3 Não lembra (*Passa para Questão 21*)

20. Quantas vezes você bateu na sua parceira?

- 1 Uma vez
 2 2-3 vezes
 3 Mais de 3 vezes
 4 Não me lembro

21. Você e sua parceira têm relações sexuais?

- 1 Sim
- 2 Não (*Passe para Questão 25*)

22. Quando você teve relações sexuais com a sua parceira pela última vez, você usou camisinha?

- 1 Sim
- 2 Não
- 3 Não me lembro

23. Nos últimos 3 meses, houve momentos em que você tinha vontade de ter relações sexuais com sua parceira mas ela não tinha vontade?

- 1 Sim
- 2 Não (*Passe para Questão 25*)
- 3 Não me lembro (*Pule para Questão 25*)

24. O que aconteceu da última vez que se apresentou essa situação?

- 1 Não tivemos relações sexuais
- 2 Eu forcei-a a fazer sexo
- 3 Outra _____

25. Nos últimos 3 meses, você e sua parceira têm falado sobre o teste da HIV?

- 1 Sim
- 2 Não (*Passe para Questão 27*)
- 3 Não me lembro (*Passe para Questão 27*)

26. Quando você e sua parceira falaram de HIV/SIDA pela última vez, quem iniciou a conversa?

- 1 Você
- 2 Sua namorada/esposa
- 3 Não me lembro

27. Você já fez o teste da HIV?

- 1 Sim
- 2 Não
- 3 Não me lembro

Parte 4 – CONHECIMENTOS E ATITUDES ACERCA DO HIV/ SIDA

Por favor, leia as afirmações abaixo e decida se cada uma é verdadeira ou falsa. Assinale a resposta mais próxima da sua opinião acerca da afirmação.

28. Uma pessoa que tem uma doença sexualmente transmitida (DST) enfrenta um risco maior de se contaminar com HIV/SIDA do que uma pessoa que não tem nada.

- 1 Verdade
- 2 Falso
- 3 Não sei/me lembro

29. Se eu souber que alguém está com HIV/SIDA, vou evitar essa pessoa.

- 1 Sim
- 2 Não
- 3 Não sei

30. As pessoas seropositivas são sempre muito magras e têm um aspecto doentio.

- 1 Verdade
- 2 Falso
- 3 Não sei/lembra

Anexo 3: Violência de Gênero

Fontes

África do Sul

South Africa Medical Research Council Gender and Health Research (Conselho Sul-africano de Pesquisa Médica em Gênero e Saúde)

Unithttp://www.mrc.ac.za/gender/gender.htm

Rape Outcry (Iniciativa contra o estupro)

http://www.rapeoutcry.co.za/

International

UNIFEM (Violência contra a Mulher)

http://www.unifem.org/gender_issues/violence_against_women/

United Nations Global Campaign for Violence Prevention (Campanha Global das Nações Unidas para a Prevenção de Violência)

http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/global_campaign/en/index.html

White Ribbon Campaign (Campanha do Laço Branco)

http://www.whiteribbon.ca/

Stop Violence Against Women (Pare a Violência Contra a Mulher - Anistia International)

http://web.amnesty.org/actforwomen/index-eng

16 Days of Activism Against Gender Violence (16 dias de ativismo contra a violência de gênero) <http://www.cwgl.rutgers.edu/16days/home.html>

XY Men Masculinities and Gender Politics (XY Masculinidades e Políticas de Gênero): <http://www.xyonline.net/>

Estados Unidos

Family Violence Prevention Fund (Fundo para a prevenção de violência familiar)

http://www.endabuse.org/

National Resource Center on Domestic Violence (Centro de Recursos Nacional sobre Violência Doméstica)

http://www.nrcdv.org/

National Coalition for the Prevention of Domestic Violence (Colisão Nacional para a Prevenção de Violência Doméstica)

http://www.ncadv.org/

American Psychological Association – Controlling Anger (Associação Americana de Psicologia – Controlando a Cólera)

<http://www.apa.org/topics/controlanger.html#manage>

Men Can Stop Rape (Homens Podem Parar o Estupro) <http://www.mencanstoprape.org/>

Publicações

Violence Against Women and HIV and AIDS Information Sheet, WHO (Folheto de Informação sobre Violência contra a Mulher e HIV, OMS)

<http://www.who.int/gender/en/infosheetvawandhiv.pdf>

Violence Against Women and HIV and AIDS: Critical Intersections, Information Bulletin Series, WHO (Violência contra a Mulher e HIV e SIDA: Inserções Críticas, Série de Boletins Informativos, OMS)

<http://www.who.int/gender/violence/en/vawinformationbrief.pdf>

Best Practices of Youth Violence Prevention: A Sourcebook for Community Action (Melhores Práticas de Prevenção a Violência entre Jovens: Uma Fonte para Ação Comunitária)

<http://www.cdc.gov/ncipc/dvp/bestpractices/Introduction.pdf>

The Physician's Guide to Intimate Partner Abuse (Guia Médico sobre Abuso entre Parceiros Íntimos)

http://www.preventioninstitute.org/pdf/FINAL_Before%20It%20Occurs_scanned%20and%20formatted.pdf

Soul City Violence Against Women Materials (Materiais Soul City sobre Violência contra a Mulher)

<http://www.steppingstonesfeedback.org/index.htm>

Best Practice in Violence Prevention Work with Men (Melhores Práticas para a Prevenção de Violência contra a Mulher, no trabalho com homens).

<http://www.soulcity.org.za/programmes/materials-training/the-violence-against-women-training-materials>

Changing Men: Best Practice in Sexual Violence Education (Mudando Homens: Melhores Práticas em Educação Contra Violência Sexual)

<http://www.xyonline.net/downloads/ChangingMen.pdf>



