

Currículo Uma Vitória Leva à Outra:

**PREVENÇÃO À VIOLÊNCIA CONTRA
MULHERES E MENINAS**

**Adaptado para Distanciamento
Social da COVID-19**



**UMA
VITÓRIA
LEVA
À OUTRA**

meninas empoderadas
pelo esporte



Realização | **Entidade das Nações Unidas para a Igualdade de Gênero e o Empoderamento das Mulheres – ONU Mulheres**

Casa das Nações Unidas no Brasil – Complexo Sérgio Vieira de Melo
SEN Quadra 802 Conjunto C, Lote 17, Bloco B – Prédio Lélia Gonzalez
70800-400 – Brasília/DF

Representante do Escritório Brasileiro | **Anastasia Divinskaya**

Coordenação | **Maria Carolina Ferracini, Joana Chagas, Raíssa Vitório Pereira e Thays Prado**

Adaptação Pedagógica | **Roberta Gregoli**

Adaptação Técnica e Revisão | **Empodera: Beatriz Akutsu, Fernanda Garcia, Jane Moura, Thais Olivetti e Yasmin Freitas**

Design e Diagramação | **Rafaela Fiorini**
Ilustrações | **Base extraída do site Envato Elements - Autor Alexdndz**

© 2020 ONU Mulheres. Todos os direitos reservados.
Este material, Prevenção à Violência contra Mulheres e Meninas Adaptado para Distanciamento Social da COVID-19, é parte do material curricular do Uma Vitória Leva Outra, um programa da ONU Mulheres em parceria com Comitê Olímpico Internacional, com a implementação da Empodera e da Women Win.

As opiniões expressas nesta publicação são individuais e não representam necessariamente as perspectivas oficiais da ONU Mulheres, das Nações Unidas ou de suas organizações vinculadas.

Sumário

INTRODUÇÃO	07
ORIENTAÇÕES GERAIS	08
PROCEDIMENTOS A SEREM SEGUIDOS	09
SESSÃO 1: DESEJOS, NECESSIDADES E DIREITOS	13
OFICINA TEMÁTICA	15
PRÁTICA ESPORTIVA	19
SESSÃO 2: LIDANDO COM CONFLITOS	23
OFICINA TEMÁTICA	25
PRÁTICA ESPORTIVA	32
SESSÃO 3: APRENDA A DIZER NÃO	37
OFICINA TEMÁTICA	39
PRÁTICA ESPORTIVA	42
SESSÃO 4: ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA MENINAS E MULHERES	47
OFICINA TEMÁTICA	54
PRÁTICA ESPORTIVA	57
SESSÃO 5: INTERNET E REDES SOCIAIS: RISCOS E POSSIBILIDADES	61
OFICINA TEMÁTICA	68
PRÁTICA ESPORTIVA	71
SESSÃO 6: ESPORTE E EMPODERAMENTO DE MULHERES	75
OFICINA TEMÁTICA	78
PRÁTICA ESPORTIVA	82
FINALIZAÇÃO DO MÓDULO	87

INTRODUÇÃO

Este anexo contém as atividades do Módulo de Prevenção à violência contra mulheres e meninas do currículo Uma Vitória Leva à Outra, adaptadas para a prevenção da transmissão do Coronavírus. Como o currículo baseia-se na prática esportiva para o empoderamento de mulheres, as atividades foram reformuladas de maneira a garantir a segurança de participantes e facilitadoras, seguindo as normas de distanciamento social e higienização.

A versão original do currículo contém um quebra-gelo ao início de cada Oficina Temática. Nesta adaptação, os quebra-gelos não constam, pois entende-se que o tempo de cada atividade se estende devido ao número de procedimentos adicionais a serem seguidos. Caso a facilitadora entenda que haverá tempo para um quebra-gelo, é possível referir-se ao Módulo Base em sua versão original. Vale ressaltar que o quebra-gelo só poderá ser utilizado se forem seguidas as regras de distanciamento social listadas a seguir.

Desejamos a todas que a aplicação do currículo ocorra de forma proveitosa, positiva e segura!

ORIENTAÇÕES GERAIS

A quantidade máxima de pessoas para o grupo é determinada por cada organização, a depender do tamanho da sala/quadra para as atividades. Recomenda-se fortemente que a quantidade de participantes seja reduzida, considerando que o local para as atividades deve comportar o número total de participantes mantendo o distanciamento mínimo de dois metros (2m) entre elas.

Recomenda-se também que os seguintes materiais sejam utilizados:

- Tapetes individuais higienizáveis para se sentar no chão: os tapetes devem ficar guardados na organização e serem higienizados antes e depois do uso;
- Fita crepe: utilize fita crepe para demarcar os lugares de cada uma na quadra, com distanciamento social de dois metros entre todas as pessoas, durante a atividade e durante a roda de conversa;
- Trena ou equivalente: para auxiliar na medição dos dois metros de distanciamento, a Google lançou uma ferramenta para telefones Android, a Sodar, disponível em <https://sodar.withgoogle.com>. Instruções de uso estão disponíveis em <https://tecnoblog.net/344346/como-usar-o-sodar-do-google-para-medir-distanciamento-social/>;
- Máscaras descartáveis: seria ideal o fornecimento de máscaras descartáveis ao início de cada sessão, pois não é possível ter o controle das condições em que as máscaras das participantes chegam;
- Cartazes: se for possível, recomenda-se a produção de cartazes a serem distribuídos para as organizações com informações gerais sobre as medidas de prevenção ao Coronavírus (uso correto das máscaras, distanciamento social de dois metros, medidas de higiene etc.);
- Álcool em gel 70°: pequenos frascos de álcool em gel disponibilizados para as participantes durante as atividades, a serem guardados na organização;
- Sabão no banheiro para lavar as mãos;
- Álcool 70° líquido em borrifador: para a higienização dos materiais;
- Materiais impressos: preferencialmente, os materiais impressos utilizados nas atividades devem ser utilizados individualmente ou plastificados para que possam ser higienizados;
- Folhetos: Os folhetos informativos devem ser compartilhados digitalmente com as participantes.

Por fim, recomenda-se não utilizar, em hipótese alguma, os bebedouros da organização. A orientação é que as meninas levem suas próprias garrafas ou utilizem copos descartáveis, caso elas esqueçam.

PROCEDIMENTOS A SEREM SEGUIDOS

Antes das atividades

Recomenda-se reservar, pelo menos, 30 minutos antes da atividade para colocar em prática todos os procedimentos a seguir:

- Abrir todas as janelas, de forma que a sala fique bem ventilada. Salas sem janelas não devem ser utilizadas;
- Se houver ventiladores, mantê-los em funcionamento durante toda a atividade;
- Se houve ar-condicionado, deve ser utilizado somente com portas e janelas abertas;
- Higienizar o espaço e todos os materiais que serão utilizados;
- Afastar todas as mesas e cadeiras, impossibilitando de serem utilizadas. Caso se opte por utilizar cadeiras, as meninas devem organizar-se em cima das demarcações individuais para a roda de conversa, com distanciamento mínimo de dois metros entre elas;
- Fazer todas as demarcações necessárias para a atividade antes de seu início. A sugestão é colar fitas crepe no chão;
- Em todas as atividades, é necessário demarcar as posições individuais da roda de conversa, pois as participantes ocuparão esses espaços no início (para o quebra-gelo ou antes da atividade começar) e no fim (na roda de conversa).

Momento de chegada das participantes

Conforme as participantes forem chegando, deve-se solicitar que elas ocupem os lugares demarcados para a roda de conversa. Elas podem ficar em pé, em cadeiras (que não podem ser compartilhadas) ou no tapete individual.

Ao iniciar a atividade

Recomenda-se reforçar para o grupo os procedimentos básicos de prevenção à transmissão do Coronavírus, que devem ser seguidos sempre, de modo a garantir a segurança de todas:

- Distanciamento social mínimo de dois metros entre todas as pessoas;
- Delimitações de espaço individuais demarcadas com a fita crepe;
- Uso obrigatório de máscaras durante toda a oficina;
- Higienização das mãos no início e no fim das oficinas e sempre que tiverem contato com algum material compartilhado;
- Higienização dos materiais (cones, bambolês, bolas etc.) antes do uso.

Durante a atividade

As facilitadoras, bem como as participantes, devem manter sempre o distanciamento social mínimo de dois metros em relação a todas as outras pessoas durante a movimentação nas atividades.

Deve-se sempre higienizar as mãos antes e depois das atividades e solicitar para que as meninas façam o mesmo. Deve-se higienizar as mãos também antes e depois de manusear os materiais.

Lanche

Se for possível, é recomendado que sejam preparados kits de lanches individuais. Não é recomendado que as participantes comam dentro da sala.

No fim da atividade

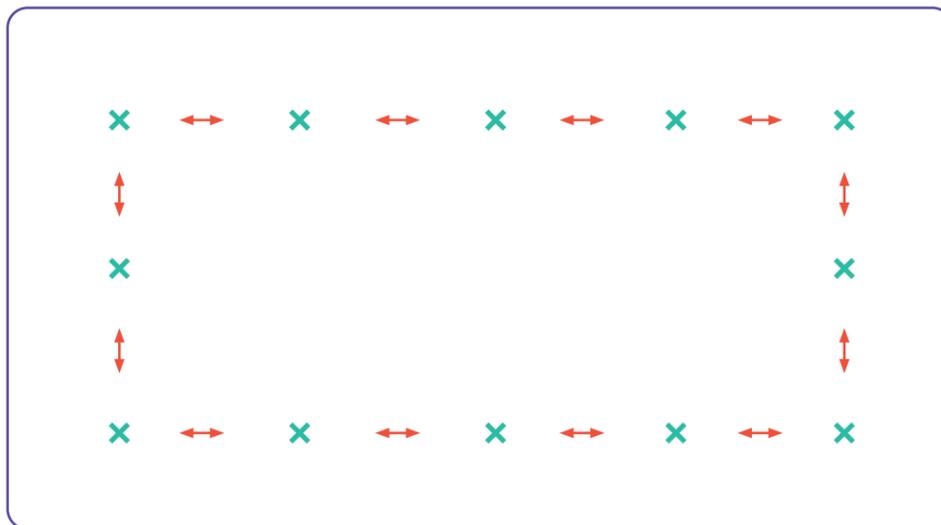
Ao final da atividade, as participantes devem ocupar os lugares demarcados pelas fitas crepe coladas no chão para a roda de conversa. A facilitadora deve fazer a chamada e pedir para as meninas irem embora assim que seu nome for chamado, de maneira a evitar aglomeração. Após todas saírem, deve-se reservar um tempo para higienizar o espaço e todos os materiais utilizados.

Caso coletes sejam utilizados, eles devem ser lavados ao final de cada sessão. É muito importante somente reutilizá-los após a lavagem. Além disso, não se deve permitir que as meninas troquem de coletes entre si durante as atividades.

Demarcações para a roda de conversa

A Figura 1 deve ser utilizada para a formação das rodas de conversa, que acontecem em todas as sessões. Essa figura é referenciada ao longo de todo o material. No meio da sala, deve-se marcar os lugares com cores diferentes os lugares para a roda de conversa, conforme a figura a seguir.

(Figura 1) Roda de conversa linhas vermelhas: representam o limite mínimo de 2m entre as pessoas



É importante ressaltar, em todos os momentos de movimentação das meninas, que não se aproximem quando forem trocar de lugar. Para isso, recomenda-se que essas transições sejam feitas com calma, uma menina por vez, se for o caso. Para facilitar a manutenção do distanciamento, você poderá indicar previamente os lugares que serão ocupados nas demarcações da sala e a ordem de movimentação.



SESSÃO 1

DESEJOS, NECESSIDADES E DIREITOS

SESSÃO 1 | DESEJOS, NECESSIDADES E DIREITOS

VALORES:

igualdade, inspiração.

OBJETIVOS

- Promover a reflexão sobre a diferença entre desejos e necessidades
- Apresentar a ideia de que necessidades básicas podem ser consideradas direitos
- Promover a percepção de que os direitos são diferentes da realização dos desejos materiais

FUNDAMENTAÇÃO

Nesta atividade, é fundamental que as meninas entendam a diferença entre desejos e necessidades e compreendam que necessidades básicas são consideradas direitos, que devem ser garantidos pelo poder público.

Desejo é a vontade ou a expectativa de possuir algo material ou imaterial. Necessidade é aquilo que é imprescindível, fundamental ou estritamente importante para garantir a vida e/ou o bem-estar das pessoas. Direitos são as necessidades e liberdades básicas de todos os seres humanos, que devem ser garantidas por um sistema de normas e de instituições.

Em 1948, a Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) foi proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas. A Declaração apresenta 30 artigos que estabeleceram, pela primeira vez, a proteção universal dos direitos humanos como uma norma comum a ser adotada por todos os países. A Declaração garante direitos fundamentais, como à vida, à liberdade, à saúde e à segurança dos seres humanos, bem como o direito à defesa e ao justo julgamento a quem for acusado de um crime. A DUDH foi um marco na história dos direitos humanos e até hoje continua sendo uma referência essencial nas discussões sobre direitos humanos.



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- Declaração Universal dos Direitos Humanos – ONU
www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos
- O que são direitos humanos – Glenda Mezzaroba, Casa do Saber
www.youtube.com/watch?v=fMBNL4HFEOQ
- Direitos humanos – ONU Mulheres Brasil
www.youtube.com/watch?v=hGKAaVoDlSs



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cartolina, canetinha, papel, lápis ou caneta.

PREPARAÇÕES PARA A ATIVIDADE

- Higienize suas mãos antes e depois de manusear o material. Se possível, higienize o material também.
- Reproduza em uma cartolina ou no quadro branco as cartas “Desejos e Necessidades” (p.18), de modo que fique visível para a turma. Não precisa desenhar, basta escrever.

INSTRUÇÕES

1. Peça para que as meninas ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa (sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados; ou em pé) (Figura 1).
2. Divida as meninas em duplas e peça para que se posicionem nos espaços demarcados com fita crepe no chão (Figura 2). Para a divisão de duplas é importante escolher uma dinâmica que respeite o distanciamento social de no mínimo 2m entre todas as pessoas.
3. Higienize suas mãos, peça para as meninas fazerem o mesmo e entregue para cada dupla papel e caneta ou lápis.
4. Peça às meninas que imaginem que o governo está criando um novo ministério para garantir que jovens tenham todas as necessidades básicas atendidas. As cartas reproduzidas na cartolina representam a lista de desejos e necessidades que o ministério elaborou.
5. As autoridades gostariam que as próprias jovens acrescentassem itens (de desejos ou de necessidades) que estejam faltando. Peça às duplas que decidam juntas e incluam seis novos itens, escrevendo ou desenhando nos cartões em branco. Para evitar o compartilhamento de materiais, oriente que apenas uma menina de cada dupla escreva.
6. Anuncie ao grupo que a nova comissão achou que, por motivos políticos e econômicos, só poderão atender dez itens dos que estão na lista, em vez de 21.
7. Peça às duplas que decidam quais serão os 11 itens descartados, riscando aqueles que serão excluídos.
8. Quando todas as duplas terminarem o passo anterior, anuncie que serão feitos novos cortes. Peça às duplas que eliminem mais quatro itens.
9. Ao final da atividade, peça para as meninas se posicionarem nos lugares demarcados para a roda de conversa. Peça para que cada dupla compartilhe com o grupo os seis itens que sobraram.

10. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras:

- Quais itens foram eliminados na primeira rodada? Por quê?
- A segunda rodada de exclusão de desejos e necessidades foi mais difícil do que a primeira? Por quê?
- Foi difícil escolher apenas seis desejos e necessidades? Por quê?
- Você e sua colega discordaram sobre os itens que deveriam ser eliminados? Quais itens geraram discordância e por quê?
- Qual é a diferença entre desejo e necessidade?
- Vocês já ouviram falar em direitos? Com qual categoria vocês acham que os direitos estão relacionados, com os desejos ou com as necessidades? Por quê?
- Vocês acham que devemos ter nossas necessidades básicas asseguradas pelo governo? Por quê?
- Vocês acham que o governo deve atender aos desejos de todas as pessoas? Por quê?

11. Ao término da atividade, se possível, reproduza para as meninas os vídeos sobre direitos humanos indicados no início desta sessão. Nesse caso, peça para que elas se posicionem nos lugares demarcados para assistir ao vídeo (Figura 3 ou 4).

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

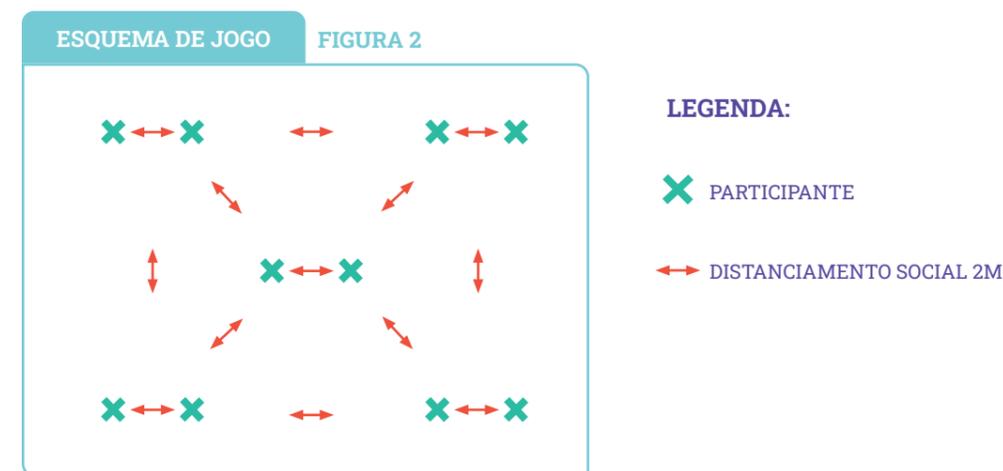
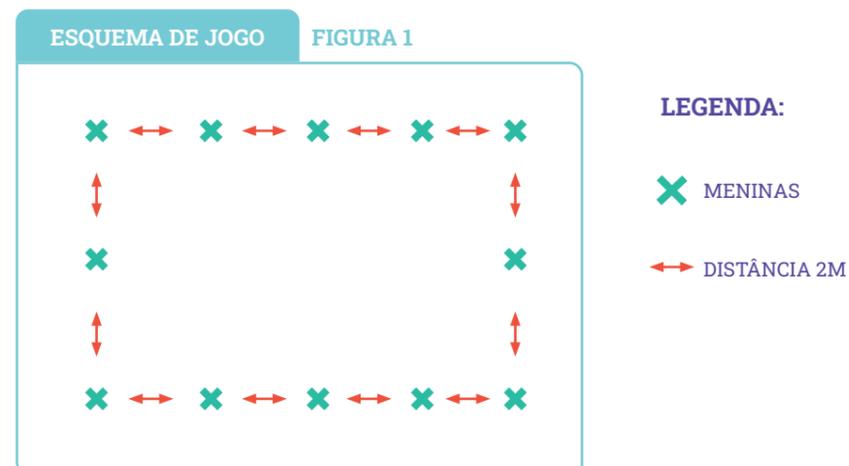
MAIS SIMPLES

- Explique para as meninas a diferença entre desejo e necessidade antes de elas iniciarem a atividade.

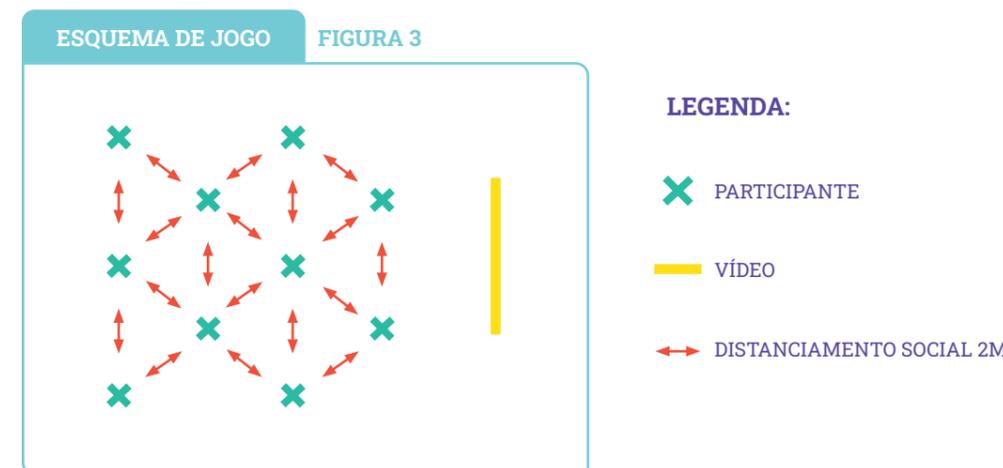
MAIS COMPLEXO

- Quando todas as duplas tiverem terminado, peça para que cada uma argumente em favor das suas escolhas para que o grupo todo chegue a um consenso em relação aos seis itens prioritários.

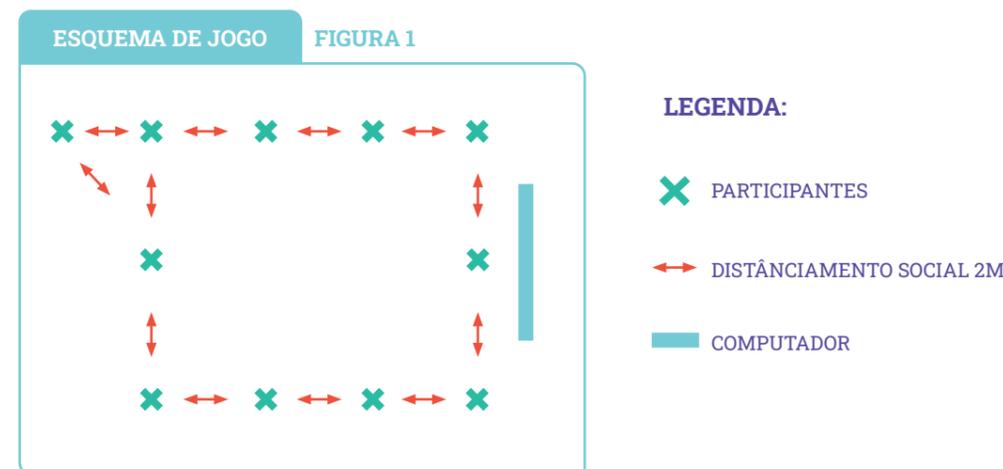
ESQUEMAS DE JOGO - OFICINA TEMÁTICA



Demarque as posições das duplas na sala, de modo a garantir o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas.



Demarque quatro linhas na sala: a primeira, com 3 lugares; a segunda, com 2 lugares; a terceira, com 3 lugares; e a quarta, com 2 lugares. Faça essa demarcação de forma que as linhas não fiquem enfileiradas, mas alternadas, conforme a figura. Atente para assegurar o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas.



Roda em formato de meia lua: na roda de conversa, posicione o computador que irá reproduzir o vídeo em uma das demarcações das extremidades, conforme demonstrado na figura. Caso tenha alguma menina nessa demarcação, troque de lugar com ela e se dirija para o fundo da sala, respeitando o distanciamento social de 2m entre todas as pessoas.

 PRATICAR A PRÓPRIA RELIGIÃO	 COMPUTADOR	 ROUPAS DA MODA
 AR LIMPO	 UM QUARTO SÓ PARA VOCÊ	 EDUCAÇÃO
 EXPRESSAR A OPINIÃO E SER ESCUTADA	 DINHEIRO	 PROTEÇÃO CONTRA DISCRIMINAÇÃO
 SMARTPHONE DE ÚLTIMA GERAÇÃO	 COMIDA	 ÁGUA LIMPA
 BICICLETA	 TRATAMENTO MÉDICO	 PROTEÇÃO CONTRA ABUSO E NEGLIGÊNCIA



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones ou demarcadores, fita crepe ou bambolês, bolas e cartas com desejos e necessidades.

PREPARAÇÕES PARA A ATIVIDADE

- Higienize suas mãos antes e depois da atividade. Peça para as meninas fazerem o mesmo.
- Higienize suas mãos antes e depois de manusear os materiais. Caso seja necessário, peça para as meninas fazerem o mesmo.
- Higienize os materiais.
- Mantenha o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas, durante toda a atividade.

INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Divida a turma em duas equipes. Para a divisão de grupos, é importante pensar em uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas. Por exemplo: entregar um papel para cada participante em que estará escrito "azul" ou "verde". Todas as meninas que receberem o papel "azul" formarão um time, e todas as meninas que receberem o papel "verde" formarão outro time.
3. Em fila, cada equipe deverá se posicionar de frente para seus cones correspondentes, que deverão estar colocados a uma distância mínima de 6m dos grupos (Figura 2). Cada equipe estará posicionada em uma extremidade do campo de jogo.
4. A cada rodada, uma participante de cada equipe deverá se posicionar no bambolê colocado na lateral do seu campo de jogo (Figura 2). O seu objetivo será tentar acertar a bola na participante da outra equipe, enquanto ela estiver atravessando o campo. Reforce as medidas de segurança orientando que a bola só pode ser lançada abaixo da linha da cintura. Quem estiver lançando a bola deverá ter cuidado também para não acertar a participante da própria equipe.
5. Explique às meninas que, ao seu sinal, uma participante de cada equipe deverá atravessar o campo de jogo conduzindo uma bola com as mãos (quicando) e chegar aos seus cones, sem ser atingida pela bola lançada pela participante da outra equipe.
6. Após lançar a bola, a menina posicionada no bambolê deverá correr para o final da fila da sua equipe, respeitando o distanciamento (Figura 2).
7. Quando atravessar o campo de jogo, a participante da vez deverá pegar uma das cartas dispostas ao lado dos cones, decidir se o conteúdo dela é um "desejo" ou uma "necessidade" e posicioná-la ao lado do cone correspondente.

8. Após colocar a carta no cone escolhido, a participante deverá se posicionar no bambolê da sua equipe para lançar a bola na rodada seguinte.
9. Se a participante for atingida pela bola durante o trajeto, ela deverá trocar de lugar com quem estiver no bambolê, sem pegar a carta. Reforce as medidas de distanciamento social, orientando que o bambolê só seja ocupado quando a menina anterior já estiver no final da fila.
10. Deixe que a dinâmica aconteça até que todas as cartas sejam coletadas e colocadas ao lado dos cones.
11. Ao final da atividade peça para que cada equipe escolha uma representante para recolher as cartas colocadas na categoria de desejos e outra para recolher as da categoria de necessidades.
12. Higienize suas mãos e oriente que as meninas façam o mesmo.
13. Peça para que as meninas ocupem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de 2m entre as pessoas presentes (Figura 1) e promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas:
 - Foi difícil escolher se o conteúdo do cartão era um desejo ou uma necessidade? Qual a diferença entre essas duas categorias?
 - Quais itens eram desejos e quais eram necessidades?
 - Os desejos e necessidades mudam de acordo com a pessoa? E os direitos, eles mudam de acordo com a pessoa? Por quê?
 - Existem pessoas que vivem sem ter suas necessidades básicas asseguradas pelo governo? Dê exemplos.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

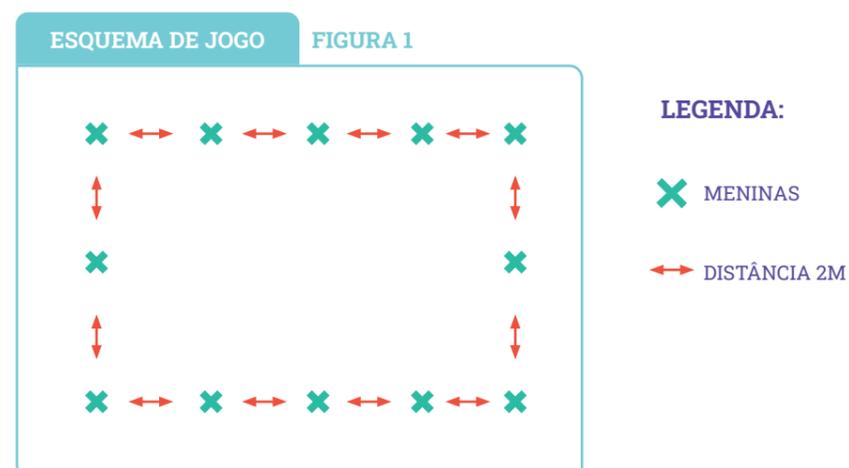
MAIS SIMPLES

- Acrescente zonas de segurança no percurso, onde as meninas não podem ser atingidas pela bola.
- Peça para que as meninas atravessem o campo de jogo apenas correndo, sem precisar conduzir a bola com as mãos.

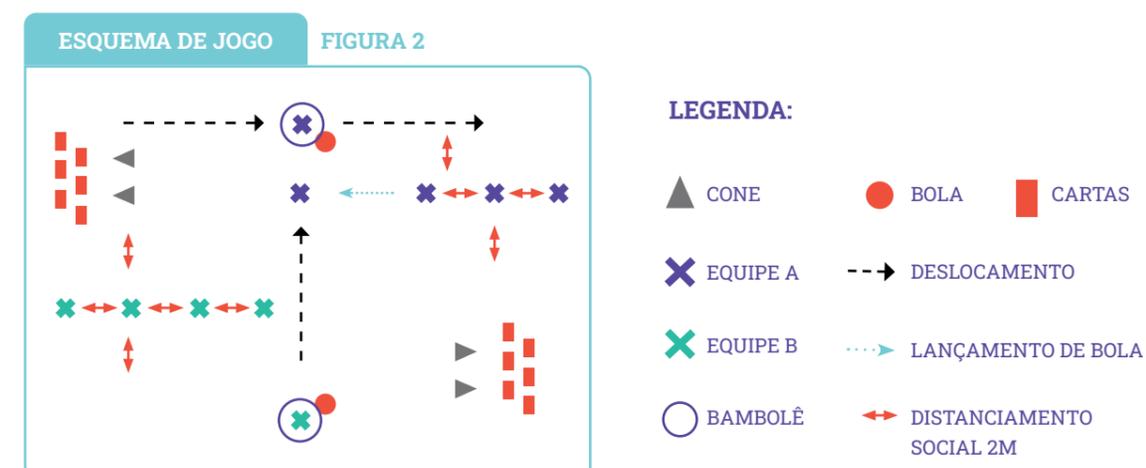
MAIS COMPLEXO

- Acrescente mais bolas a serem lançadas em cada rodada.
- Introduza obstáculos no percurso.
- Antes de iniciar a atividade, peça para que as meninas criem cartas com desejos e necessidades diferentes dos que foram trabalhados na oficina temática.

ESQUEMAS DE JOGO - PRÁTICA ESPORTIVA



No centro da quadra (ou espaço de atividade), demarque com uma cor diferente os lugares para a roda de conversa.



- Em cada extremidade da quadra ou campo de jogo, posicione dois cones, com distância de 1m entre eles.
- Cada uma das duas equipes deverá estar posicionada de frente para seus cones correspondentes, a uma distância mínima de 6m deles.
- Em um dos cones, cole um papel com a palavra "desejo" e no outro um papel com a palavra "necessidade".
- À frente dos cones, espalhe um conjunto de cartas contendo os desejos e necessidades que serão trabalhados na sessão.
- A cada rodada, uma pessoa de cada equipe deverá ficar no bambolê posicionado na lateral do seu campo de jogo.



SESSÃO 2

LIDANDO COM CONFLITOS

SESSÃO 2 | LIDANDO COM CONFLITOS



OFICINA TEMÁTICA

VALORES:

amizade, respeito, coragem, igualdade

OBJETIVOS

- Facilitar a identificação e o enfrentamento a situações de conflito
- Apresentar técnicas que auxiliam na resolução de conflitos

FUNDAMENTAÇÃO

O mundo é constituído por pessoas diferentes, com pensamentos, ideias, valores, interesses e culturas plurais. Muitas vezes essa diversidade de experiências – além do fato de vivermos em uma sociedade competitiva que ressalta ainda mais essas diferenças – pode gerar conflitos. Conflito interpessoal é definido como a oposição ou desacordo de ideias, opiniões, interesses ou sentimentos entre duas ou mais pessoas.

Os conflitos se manifestam de diferentes formas que vão desde pequenas ações até atos de violência e agressão física e verbal. Muitas vezes, um conflito pode ocorrer por motivos de preconceito e discriminação contra uma pessoa em razão de sua raça, cor, etnia, religião e procedência nacional. Nestes casos, esses conflitos são considerados crimes, de acordo com a Lei do Racismo (Lei 7.716/89), que desde 2019 inclui também homofobia. Aproveite esta sessão para discutir sobre esse tema com as meninas. Pode ser que algumas delas estejam passando por situações semelhantes, discriminando ou sendo discriminadas.

A adolescência é um período em que as meninas passam por diversas mudanças que propiciam o surgimento de conflitos interpessoais. Isso porque, nessa fase de transição entre a infância e a vida adulta, ocorrem mudanças em seus interesses, exigências e relações. Saber lidar com esses conflitos e resolvê-los ajuda a evitar situações desconfortáveis, melhorar o relacionamento interpessoal e amadurecer como pessoa. Para isso, é necessário que as meninas tenham conhecimento e desenvolvam um comportamento assertivo, sabendo resolver eventuais conflitos através do diálogo e da negociação.

O desenvolvimento de habilidades para lidar e resolver conflitos – como o respeito às diferenças, o diálogo, a compreensão e a empatia – contribui para uma convivência mais harmoniosa entre as pessoas e a construção de uma sociedade menos violenta.

O esporte é um espaço de reprodução das relações sociais, por isso é comum que surjam situações de conflito durante a prática. A prática de atividades esportivas orientadas pode favorecer o desenvolvimento de habilidades fundamentais para a resolução de conflitos, como, por exemplo, o respeito às regras e às diferenças, o autocontrole e a cooperação.



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

• **Mediação de conflitos na escola – Fantástico**
www.youtube.com/watch?v=yBq84aWdAc

• **Agressivo, passivo ou assertivo? - Minutos psíquicos**
www.youtube.com/watch?v=rd1mCZVnxE

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cópia de *Escala de Conflito* abaixo (uma cópia em tamanho A3 para todo o grupo ou cópias para os grupos menores em tamanho A4), papéis com situações de conflito (abaixo), cópias físicas ou digitais do *Folheto 1 – Técnicas para soluções de conflitos*.

PREPARAÇÕES PARA A ATIVIDADE

- Higienize suas mãos antes e depois de manusear o material. Se possível, higienize o material também.
- Reproduza em uma cartolina ou no quadro branco a escala de conflitos.

INSTRUÇÕES¹

PARTE I

1. Peça para que as meninas ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa (sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados; ou em pé) (Figura 1).
2. Introduza o tema explicando o que são conflitos e pedindo exemplos de como eles se manifestam no cotidiano.
3. Em seguida, divida a turma em 3 pequenos grupos. Para a divisão de grupos, escolha uma dinâmica que respeite o distanciamento social de, no mínimo, 2m entre as pessoas. Assim que os grupos forem divididos, oriente as meninas a ocupar os lugares demarcados nas três extremidades da sala (Figura 2).
4. Mostre a *Escala de Conflito*, leia com as meninas e veja se elas têm alguma dúvida. Explique que cada grupo terá que encenar uma situação de conflito de acordo com a *Escala de Conflito*.

ESCALA DE CONFLITO

NÍVEL 4	Muita raiva, gritos, totalmente fora de controle, podendo chegar à violência.	
NÍVEL 3	Com raiva, discutindo em um tom de voz alto. Pode usar linguagem sarcástica.	
NÍVEL 2	Discorda, consegue conversar, mas em um tom 'chateado', explica o que sente.	
NÍVEL 1	Com raiva, você não diz nada, mas a linguagem corporal sim.	

¹ Atividade adaptada do currículo Goal. Disponível em: <http://www.sc.com/en/sustainability/investing-in-communities/goal/>

5. Imprima ou copie as situações abaixo em papéis individuais. Higienize suas mãos, peça para as participantes fazerem o mesmo e entregue para cada grupo uma situação que gera conflito. Fique à vontade para modificar ou acrescentar situações de acordo com a realidade do grupo. Para evitar o compartilhamento de materiais, peça para que apenas uma menina do grupo fique responsável por ler a situação.
6. Explique que as meninas terão cinco minutos para criar uma cena que contenha os quatro níveis da *Escala de Conflito*. Encoraje as meninas a subir os degraus da escalada gradativamente – cada vez que elas sobem um nível, o conflito aumenta.

Uma menina contou um segredo de uma amiga e ela descobriu

Uma menina perdeu o pênalti da classificação do time e toda equipe ficou contra ela

Uma menina ficou com o/a namorado/a da melhor amiga

Uma menina inventou uma mentira para sua mãe e ela descobriu

Uma menina espalhou uma mentira sobre a colega de turma e ela descobriu

Uma menina pegou o celular da outra escondida e foi descoberta

As amigas não aceitam que uma menina goste de lutas por achar que é esporte de menino

Uma menina é a única negra de seu time e sofre racismo em todos os treinos

Uma menina contou para as amigas que é lésbica e agora ninguém quer ficar perto dela na escola

7. Peça para que retornem para a roda de conversa. Oriente as meninas de um mesmo grupo para se posicionarem lado a lado.
8. Peça para que um grupo de cada vez interprete sua situação de conflito para as demais.
9. Após as encenações, peça para que os grupos voltem para as posições iniciais (Figura 2). Higienize suas mãos e peça para as participantes fazerem o mesmo. Nos grupos, compartilhe cópias físicas ou digitais do *Folheto 1 – Técnicas para resolução de conflitos* e faça a leitura das informações junto com as meninas. Se as cópias forem físicas, distribua uma cópia para cada menina. Se não for possível, para evitar o compartilhamento de materiais, oriente que apenas uma menina do grupo deverá manusear o folheto.

PARTE II

10. Reforce que o diálogo, a conversa, o saber ouvir e o saber falar são as melhores opções para se chegar a uma resolução. Em situações de conflito é importante que as meninas saibam respeitar as opiniões e pontos de vista próprios e das outras pessoas.
11. Dê mais cinco minutos para que cada grupo prepare uma nova encenação, utilizando a mesma situação anterior. Porém, dessa vez, o grupo terá que utilizar as técnicas de resolução de conflito aprendidas.
12. Em seguida, peça para que retornem para a roda de conversa. Oriente as meninas de um mesmo grupo para se posicionarem lado a lado. Peça para os grupos apresentarem suas situações.
13. Na roda de conversa, promova o debate, utilizando as seguintes perguntas:

- Como foi participar da primeira e da segunda atividade? Vocês se sentiram diferentes em cada uma delas? Por quê?
- Foi difícil chegar a uma resolução na segunda parte? Como vocês se sentiram definindo sozinhas a resolução para o problema? Todo o grupo concordou com a resolução proposta? Como vocês chegaram a um acordo?
- É comum surgirem conflitos quando vocês estão praticando algum esporte? Quais?
- E em outros espaços de convivência social, como na escola, em casa, na rua? Como vocês lidam com isso?
- Participar da atividade deu a vocês alguma ideia de como resolver outros conflitos com os quais vocês têm lidado fora do programa, na escola, em casa? Você gostaria de compartilhar com o grupo?

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

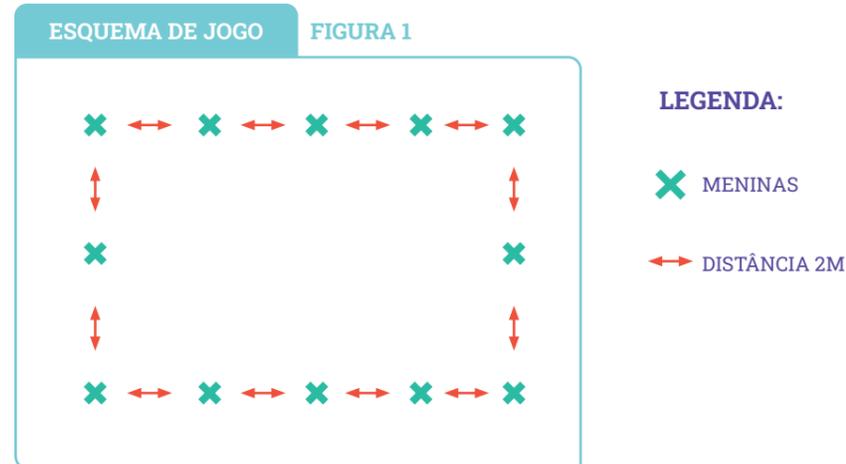
MAIS SIMPLES

- Demonstre cada um dos estágios da *Escala de Conflito* antes do grupo encenar.

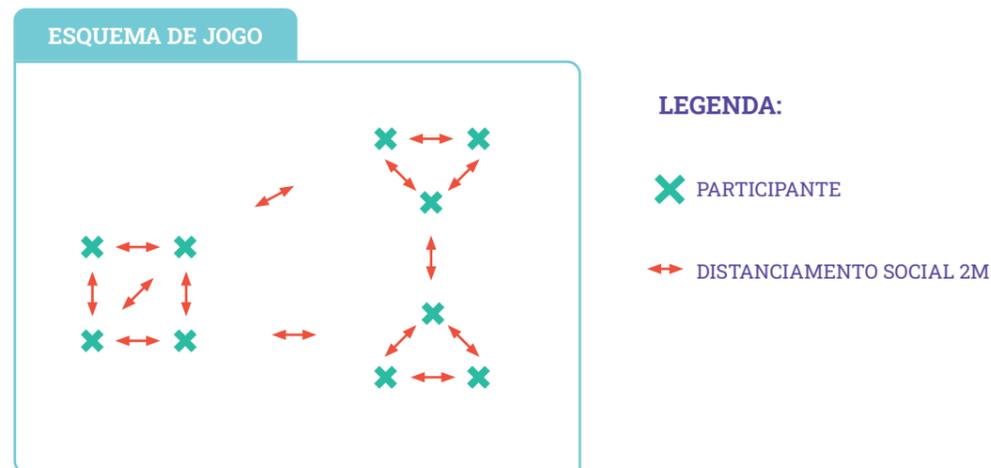
MAIS COMPLEXO

- Peça para que as próprias meninas criem as situações de conflito.
- O grupo poderá encenar sobre uma situação vivida por uma das meninas na vida real.

ESQUEMAS DE JOGO - OFICINA TEMÁTICA



No centro da quadra (ou espaço de atividade), demarque com uma cor diferente os lugares para a roda de conversa.



Em três cantos da sala, demarque os espaços que serão ocupados pelos três grupos. Em dois deles, demarque lugares para três pessoas e, no terceiro, demarque lugares para quatro pessoas, assegurando o distanciamento social mínimo de 2m entre as pessoas e entre os grupos.

TÉCNICAS PARA RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

Às vezes podemos ficar com muita raiva. Podemos achar que alguma coisa é injusta ou mesquinha, que não estamos recebendo o que merecemos, ou que a outra pessoa não está sendo justa. Por isso, acabamos ficando bravas e brigamos ou discutimos com a outra pessoa, nos colocando em uma situação desagradável ou sendo rudes.

No entanto, isso resolve o problema ou o conflito? Não. Então, o que poderíamos fazer? Tentar resolver as coisas de modo que todas as pessoas envolvidas sejam tratadas de forma justa na situação e, assim, acabar com a tensão. Para isso, podemos seguir quatro passos:

QUATRO PASSOS PARA A RESOLUÇÃO DE CONFLITO

1. ENTENDER

O primeiro passo é que todas as pessoas envolvidas entendam o motivo do conflito. Para isso, cada uma precisa:

- Dizer como se sente, sem ser interrompida
- Escutar o que as outras pessoas têm a dizer, sem interrompê-las
- Tentar se colocar no lugar da outra pessoa e tentar entender seu ponto de vista

2. TRABALHAR JUNTAS POR MEIO DA ESCUTA ATIVA

Em vez de acusar as outras pessoas, diga frases que comecem com a palavra “eu”, por exemplo:

- Eu me senti... com a sua fala
- Eu me sinto mal quando...
- Eu preciso sentir ou estar...
- Eu entendo o que você está dizendo, mas acho...

Use suas habilidades de escuta ativa, isto é, mantenha uma boa comunicação não verbal e postura corporal.

Depois que todas as pessoas tenham tido a chance de falar e entenderem qual o problema, tentem procurar uma solução em conjunto.



PRÁTICA ESPORTIVA

3. EVITAR PIORAR AS COISAS

Não faça comentários críticos com o objetivo de ferir os sentimentos da outra pessoa. Não faça comentários pessoais sobre a aparência da pessoa, gênero, raça, orientação sexual, ou coisas do passado sobre as quais elas possam se sentir desconfortáveis. Não levante a voz, não grite e não tente machucar a outra pessoa fisicamente.

4. ENCONTRAR UMA SOLUÇÃO

Proponha ideias para resolver o conflito. Pense na maior quantidade possível de soluções, mesmo que elas pareçam bobas a princípio. A outra pessoa pode ajudar a escrever suas ideias ou sugerir formas de colocá-las em prática para que vocês possam resolver o conflito conjuntamente.



Para acessar o Folheto 1: Técnicas para resolução de conflitos

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones ou demarcadores, fita crepe ou bambolês, bolas e coletes.

PREPARAÇÕES PARA A ATIVIDADE

- Higienize suas mãos antes e depois da atividade. Peça para as meninas fazerem o mesmo.
- Higienize suas mãos antes e depois de manusear os materiais. Caso seja necessário, peça para as meninas fazerem o mesmo.
- Higienize os materiais.
- Mantenha o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas, durante toda a atividade.

INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1);
2. Divida as meninas em dois grupos. Para a divisão, é importante utilizar uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas.
3. Explique que cada participante poderá se posicionar em qualquer um dos quadrados do seu lado do campo, menos naqueles onde houver um cone com a cor da outra equipe (Figura 2).
4. Explique que o objetivo do jogo é que elas consigam derrubar os cones posicionados na linha de fundo do campo adversário. Para isso, elas deverão trocar passes entre si, até que alguém consiga lançar a bola e derrubar o cone.
5. Todas deverão iniciar o jogo posicionadas no seu próprio campo, mas ao longo da atividade, elas poderão se deslocar para tentar chegar mais perto dos cones a serem derrubados. O deslocamento poderá ser feito apenas para os quadrados vazios e para os que estiverem marcados com um cone da cor da equipe.
6. Para indicar o deslocamento, explique que elas deverão gritar "EU" (ou outra palavra combinada previamente com o grupo), para poder ocupar o território seguinte.
7. Reforce as medidas de distanciamento, lembrando que cada quadrado só pode ser ocupado por uma menina. Durante o deslocamento, é importante também respeitar o distanciamento de 2m entre todas as pessoas.

8. Explique que o deslocamento não pode ser feito na diagonal. Cada pessoa só poderá ocupar o quadrado que estiver à frente, atrás ou dos lados.
9. Os passes só poderão ser feitos com as mãos. Se a bola cair ou for interceptada por uma integrante da outra equipe, a posse de bola vai para o outro time.
10. Peça para que cada equipe apresente uma voluntária. Individualmente e distante dos grupos, explique que, ao seu sinal - que poderá ser um apito, batida de duas palmas ou outro elemento que você escolher -, ela deverá começar a atrapalhar o jogo da própria equipe. A menina poderá fazer isso deixando a bola cair de propósito, jogando para fora, tocando para a outra equipe etc. Explique que ela não pode compartilhar essa informação com o grupo.
11. Antes de iniciar a atividade, higienize suas mãos e peça para que as meninas façam o mesmo. Deixe que elas decidam qual equipe começará com a posse de bola e inicie o jogo.
12. Após 5 minutos de atividade, dê o sinal para que as voluntárias comecem a atrapalhar as equipes.
13. Encerre o jogo quando todos os cones de uma mesma equipe forem derrubados ou quando acabar o tempo estipulado para a atividade.
14. Higienize suas mãos e oriente que as meninas façam o mesmo.
15. Peça para que as meninas ocupem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de 2m entre as pessoas presentes (Figura 1) e promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas:

- Quais foram os maiores desafios da atividade? Por quê?
- Como as equipes reagiram quando a voluntária começou a atrapalhar o grupo? Essa situação gerou algum conflito? Como vocês lidaram com eles?
- Se vocês pudessem ter criado as regras do jogo, o que seria diferente?
- É comum surgirem outros tipos de conflitos quando vocês estão praticando algum esporte? Quais?
- E em outros espaços de convivência social, como, na escola, em casa, na rua, é comum surgirem conflitos? Como vocês lidam com isso?
- Qual é a melhor maneira de solucionar um conflito?
- Vocês já vivenciaram algum conflito decorrente de um preconceito ou discriminação? O que vocês fizeram a respeito?

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

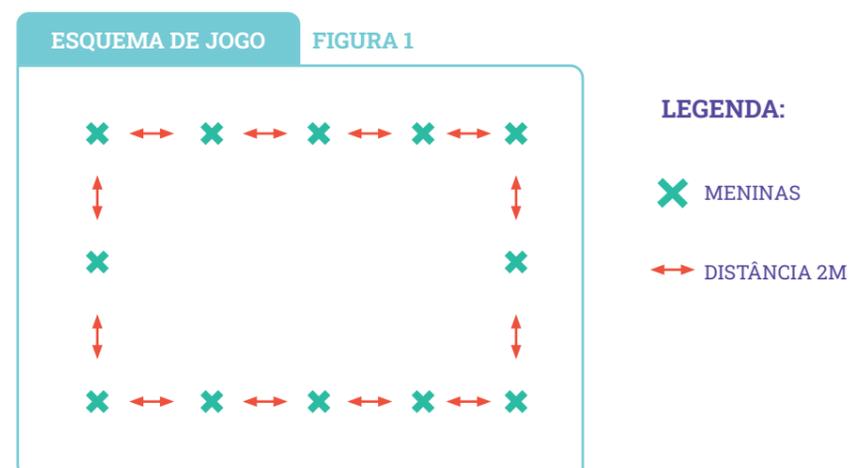
MAIS SIMPLES

- Aumente o número de espaços vazios no campo, para que haja maior movimentação.
- Inclua mais bolas no jogo.
- Diminua o número de cones.

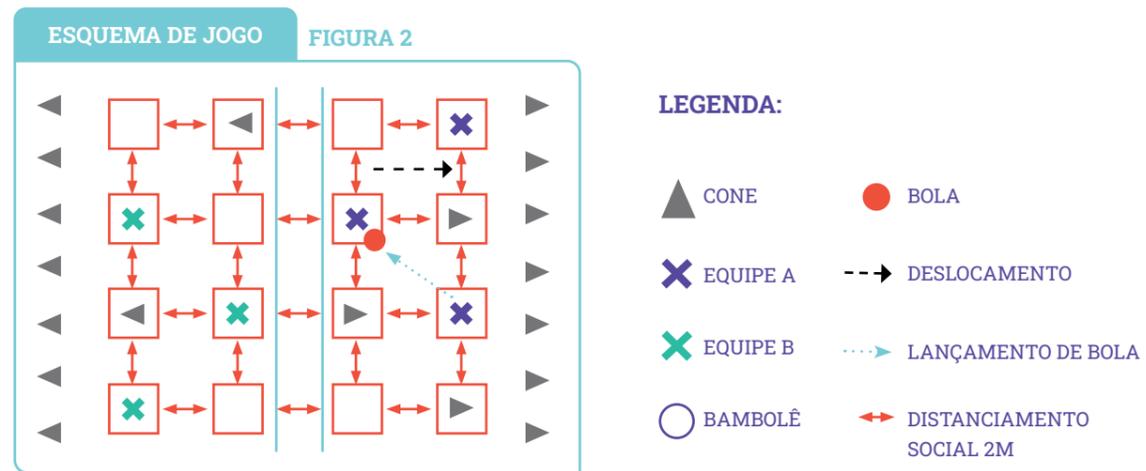
MAIS COMPLEXO

- Inclua duas voluntárias em cada equipe para atrapalhar o jogo.
- Aumente o número de cones.
- Inclua uma regra dizendo que elas não podem se comunicar verbalmente durante o jogo.

ESQUEMAS DE JOGO - PRÁTICA ESPORTIVA



No centro da quadra (ou espaço de atividade), demarque com uma cor diferente os lugares para a roda de conversa.



- Divida o campo de jogo em 30 “territórios” de aproximadamente 1m, mantendo o distanciamento de 2m entre eles. Caso não haja espaço suficiente, delimite ao menos 16 “territórios”, que poderão ser demarcados com fita crepe ou bambolês (que devem estar presos ao chão, para que não sejam deslocados ao longo da atividade);
- Cada equipe deverá se posicionar em um dos lados do campo e os quadrados só poderão ser ocupados por uma pessoa por vez;
- Em cada lado do campo, escolha 3 quadrados diferentes para posicionar os cones de uma mesma cor (uma cor para cada equipe), que indicarão os “territórios” que poderão ser ocupados por uma menina da equipe adversária. Os demais espaços deverão ficar vazios. Ex.: No campo da equipe azul, posicione cones verdes; no campo da equipe verde, posicione cones azuis;
- Posicione de 5 a 10 cones em cada uma das linhas de fundo do campo.



SESSÃO 3

APRENDA A DIZER NÃO

SESSÃO 3 | APRENDA A DIZER NÃO

VALORES:

amizade, respeito, determinação, coragem

OBJETIVOS

- Aprender a dizer “não”
- Treinar maneiras de lidar com a pressão negativa de colegas

FUNDAMENTAÇÃO

Muitas adolescentes são pressionadas ou forçadas a fazer coisas que não querem, ou que as colocam em risco, pelo fato de não saberem dizer “não”. A dificuldade em se autoafirmar é mais comum do que pensamos e pode trazer grandes prejuízos emocionais e psicológicos, além de nos expor a situações de risco.

Dizer “não” pode ser uma tarefa muito difícil por vários motivos. As pessoas podem ter medo de parecerem chatas, egoístas, de não serem aceitas no grupo, ou de causarem mágoa, conflito ou problemas na relação com as outras pessoas. Em alguns casos, a dificuldade de dizer “não” também está relacionada ao sentimento de culpa ou ao sentimento de dever algo a alguém. A culpa é uma ferramenta do patriarcado para fazer com que meninas e mulheres sejam dóceis e submissas.

É importante que as meninas consigam identificar situações que as levem a ceder à pressão negativa de colegas ou do grupo e entendam que, ao fazer isso, podem estar negando as suas próprias vontades e convicções.

Há diversas formas de dizer “não” e é importante que as meninas dominem esse assunto e saibam lidar com a pressão negativa do grupo. A maneira mais básica de resistir à pressão do grupo é dizendo “não” com firmeza e assertividade. A linguagem corporal também é importante para que as pessoas sintam convicção no limite imposto. As meninas também podem usar outras estratégias para evitar situações de pressão: mudar de assunto, escolher se retirar da discussão, se relacionarem com pessoas gentis e respeitadas e evitar encontros isolados com pessoas pouco conhecidas ou agressivas.

É importante enfatizar que, para ter autonomia em suas escolhas e desenvolver a autoestima, as meninas precisam saber colocar limites em situações e relações, de modo que sejam coerentes com seus sentimentos e valores – isso significa respeitar a si mesma.



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- **Você sabe dizer não? – Anita Gomes**
anitagomes.com.br/voce-sabe-dizer-nao/



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Pedaços de papel.

PREPARAÇÕES PARA A ATIVIDADE

- Higienize suas mãos antes e depois de manusear o material. Se possível, higienize o material também.

INSTRUÇÕES

1. Peça para que as meninas ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa (sentadas nas cadeiras ou nos tapetes higienizados; ou em pé) (Figura 1).
2. Peça para que elas pensem em situações, vivenciadas por elas pessoalmente ou não, em que dizer “sim” a uma situação significa um risco, por exemplo, guardar um pacote para uma pessoa desconhecida. Peça para três ou quatro voluntárias compartilharem com o grupo, enfatizando que não precisa ser uma situação pela qual elas passaram pessoalmente. Grave os exemplos mentalmente.
3. Ainda em formação de círculo, diga que elas vão praticar dizer “não”. Peça para que elas fiquem em pé, em posição ereta, com a cabeça levantada e as mãos na cintura.
4. Diga que, ao seu comando, todas juntas devem dizer, em tom muito firme e com convicção, a palavra “não”.
5. Diga uma situação de risco que elas trouxeram anteriormente, começando por aquela, dentre as mencionadas, de menor risco e pergunte o que elas diriam. Por exemplo, “uma pessoa desconhecida pediu para você guardar um pacote. O que você diria?”.
6. Repita o passo anterior algumas vezes, até que o ato de dizer “não” se torne natural. Diga as situações mais ou menos em ordem, da menos arriscada para a mais arriscada. É possível que as meninas comecem a gritar (ou mesmo rir), e isso não é um problema, muito pelo contrário. Associar dizer “não” a um ambiente seguro é um primeiro passo para naturalizar esse gesto.
7. Ainda na roda de conversa, pergunte às meninas se elas acham que dizer não é algo fácil ou difícil.
8. Peça, para quem estiver confortável, para compartilhar exemplos de situações em que elas queriam dizer não, mas disseram “sim”. Se ninguém quiser contribuir, compartilhe uma experiência de sua vida em que você disse “sim”, mesmo querendo dizer “não”. Pense nessa situação antecipadamente para que não seja algo muito íntimo ou traumático.
9. Peça para as meninas pensarem em situações em que seja importante dizer “não”, independente se já tiverem passado por elas ou não. Anote cada situação num pedaço de papel diferente. As contribuições devem vir das meninas, mas você pode ajudar com os exemplos a seguir:
 - Roubar ou guardar objetos roubados.
 - Usar drogas ou beber em excesso.
 - Ceder à pressão para ter relações sexuais.
 - Sair com uma pessoa estranha ou com uma pessoa adulta com quem você não se sente à vontade.
 - Marcar encontros com pessoas desconhecidas pela internet ou redes sociais.

- Publicar fotos íntimas na internet ou compartilhá-las por mensagem.
- Fornecer informações pessoais a pessoas estranhas na internet ou redes sociais.
- Sair com amigos ou amigas sem avisar as responsáveis ou os responsáveis.
- Frequentar festas ou bailes com indicação etária proibida para sua idade.
- Guardar ou transportar objetos a pedido de uma pessoa desconhecida.

10. Em seguida, divida a turma em 3 pequenos grupos. Para a divisão de grupos, escolha uma dinâmica que respeite o distanciamento social de, no mínimo, 2m entre as pessoas. Assim que os grupos forem divididos, oriente as meninas a ocupar os lugares demarcados nas três extremidades da sala (Figura 2).
11. Higienize suas mãos, peça para as meninas fazerem o mesmo e dê um pedaço de papel para cada grupo contendo uma das situações citadas por elas na qual é importante dizer “não”. Para evitar o compartilhamento de materiais, diga ao grupo que somente uma das meninas poderá manusear o papel.
12. Explique que a dinâmica será a seguinte: dentro de cada grupo, uma menina por vez deverá ser escolhida para sofrer a pressão das demais colegas, de acordo com a situação.
13. Explique que cada grupo terá cinco minutos para tentar convencer a menina escolhida a ceder a sua pressão. Por sua vez, a menina deverá dizer ‘não’. Diga que você avisará quando a encenação terminar.
14. Mantenha a encenação até que a menina escolhida não consiga mais somente dizer “não”. A partir desse momento, aparecerão outras estratégias (se explicar, mudar de assunto, gritar, tornar-se agressiva, ir embora). Observe essas estratégias para retomá-las no debate final.
15. Após alguns minutos, peça para pararem. Peça para os grupos trocarem as situações e escolha aleatoriamente uma outra participante para ser pressionada pelo grupo e dizer “não”. Para evitar o compartilhamento de materiais, escreva cópias das situações e não troque os papéis entre os grupos.
16. Se o tempo permitir, repita a atividade até que todas as meninas tenham a oportunidade de dizer “não”.
17. Peça para que retornem à roda de conversa e promova o debate. Durante o debate, é importante reforçar que o “não” sempre significa “não”, não existe “não” significando “sim”. Utilize as seguintes perguntas para conduzir o debate:
- Como vocês se sentiram tendo que lidar com a pressão do grupo? Por quê?
 - Foi difícil dizer “não”? Como você se sentiu?
 - Quais foram as formas mais eficazes de defesa do seu ponto de vista?
 - O que faz com que você não diga ‘não’ às pessoas no seu cotidiano?
 - Qual é a importância de saber dizer ‘não’ quando somos pressionados por uma ou um grupo?
 - Que estratégias vocês utilizaram para não ceder à pressão do grupo, além de dizer a palavra ‘não’? (Ajude-as a nomear as estratégias utilizadas, veja passo 14 acima).

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

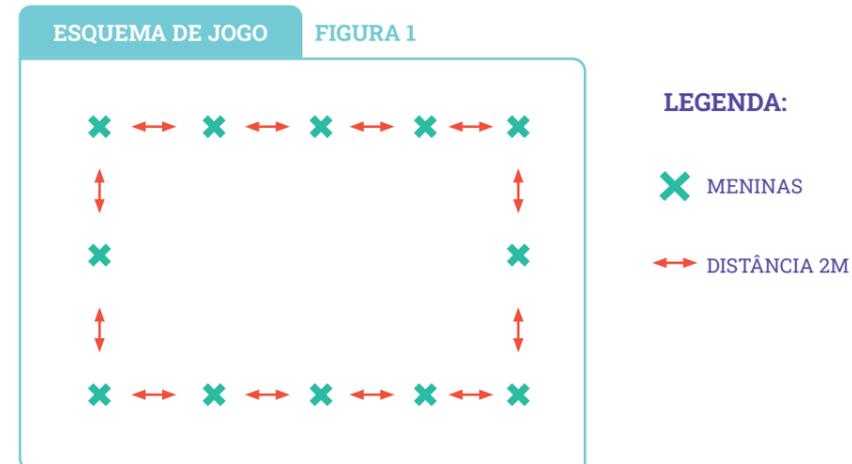
MAIS SIMPLES

- Chame as meninas individualmente de forma aleatória, fale uma situação que as coloquem em risco e peça que elas e digam ‘não’ usando a linguagem corporal, o tom e a voz apropriados.

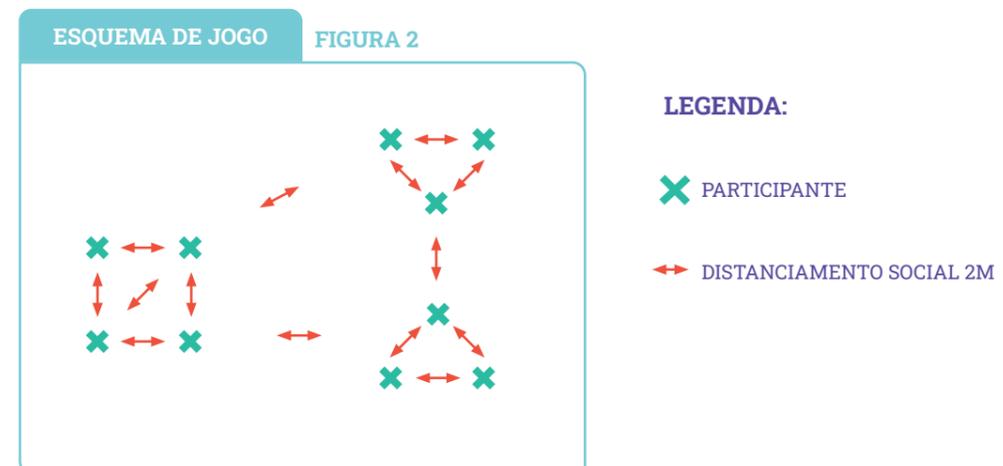
MAIS COMPLEXO

- Peça para que as meninas escolhidas para sofrer a pressão do grupo defendam o seu ponto de vista e utilizem argumentos para lidar com a pressão negativa.
- Você também pode pedir para que as meninas utilizem exemplos de situações vivenciadas por elas mesmas. Porém, tenha cuidado para não colocá-las em exposição ou constrangê-las. Peça exemplos apenas às meninas que se sentirem à vontade para falar.

ESQUEMAS DE JOGO - OFICINA TEMÁTICA



No centro da quadra (ou espaço de atividade), demarque com uma cor diferente os lugares para a roda de conversa.



Em três cantos da sala, demarque os espaços que serão ocupados pelos três grupos. Em dois deles, demarque lugares para três pessoas e, no terceiro, demarque lugares para quatro pessoas, assegurando o distanciamento social mínimo de 2m entre as pessoas e entre os grupos.



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones ou demarcadores.

PREPARAÇÕES PARA A ATIVIDADE

- Higienize suas mãos antes e depois da atividade. Peça para as meninas fazerem o mesmo.
- Higienize suas mãos antes e depois de manusear os materiais. Caso seja necessário, peça para as meninas fazerem o mesmo.
- Higienize os materiais.
- Mantenha o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas, durante toda a atividade.

INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Explique que, para esta atividade, serão necessárias duas voluntárias. Peça para que elas se posicionem nos corredores verticais. Cada uma deverá ocupar um corredor (Figura 2).
3. Divida o restante das meninas em duplas. Para a divisão, é importante utilizar uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas.
4. Peça para que as duplas se posicionem nos corredores horizontais, com uma menina de cada lado do campo.
5. Explique que, a cada rodada, você falará diversas situações e, dependendo da existência de risco ou não, as meninas terão uma orientação diferente.
6. Se for uma situação de risco, todas as meninas que estão nos corredores deverão correr em direção ao centro, até o limite do seu corredor.
7. Nesse momento, as voluntárias deverão lançar horizontalmente o bambolê nelas, de modo que fiquem dentro do bambolê.
8. Para não serem acertadas com o bambolê, as meninas deverão fazer um "X" com os braços e gritar "não" quando chegarem no limite do corredor. Em seguida, poderão retornar.

9. Enquanto as meninas estiverem fazendo o "X" com o braço e gritando "não", a voluntária não poderá acertá-la.
10. Caso a voluntária consiga acertar o bambolê em uma menina, elas deverão trocar de lugar.
11. Se uma situação não for arriscada, as meninas deverão lançar a bola com os pés para a sua dupla e a voluntária tentará interceptá-la. Caso a voluntária consiga interceptar, deverá trocar de lugar com quem lançou a bola.
12. O jogo continua até que todas as situações sejam lidas.
13. Exemplos de situações que podem ser utilizadas ou adaptadas para refletir melhor a realidade do grupo (não é preciso seguir essa ordem):
 - Minhas colegas me chamaram para uma festa só de adultos, mas eu ainda não tenho 18 anos (com risco)
 - Minha amiga me convidou para o aniversário dela (sem risco)
 - Alguns amigos me ofereceram drogas e disseram que se eu não experimentar eu sou careta (com risco)
 - Minha amiga me ofereceu um café na casa dela (sem risco)
 - Estava andando na rua e uma pessoa desconhecida me ofereceu carona (com risco)
 - Minha colega me pediu um conselho sobre qual profissão seguir (sem risco)
 - Minhas amigas me chamaram para ir à praia no horário da aula sem a autorização das pessoas responsáveis (com risco)
 - Minha amiga me convidou para estudar na casa dela (sem risco)
 - Minha treinadora me ofereceu uma substância ilegal para melhorar meu desempenho (com risco)
 - Meu amigo me convidou para jogar futebol (sem risco)
14. Reforce que as meninas só poderão correr ou jogar a bola, após ouvir atentamente a situação.
15. Ao final da atividade, higienize suas mãos e oriente que as meninas façam o mesmo.
16. Peça para que as meninas ocupem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de 2m entre as pessoas presentes (Figura 1) e promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas:
 - Como vocês se sentiram na atividade? Por quê?
 - Em que situações vocês se sentiram mais expostas? E em quais se sentiram menos?
 - Fez alguma diferença ter falado "não" com a voz e com o corpo? Se sim, qual?
 - Qual é a maneira mais eficaz de dizer "não" e nos livrar de um problema, risco ou algo que vai contra a nossa vontade?
 - Existem momentos em nossa vida que, mesmo falando "não", colegas continuam nos pressionando? O que vocês fazem quando isso acontece?

ESQUEMAS DE JOGO - PRÁTICA ESPORTIVA

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

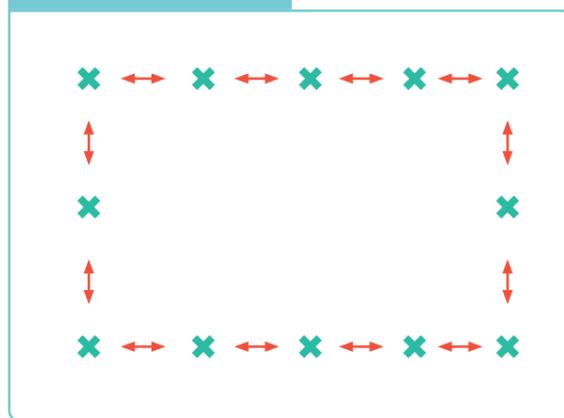
MAIS SIMPLES

- Ao invés de passar a bola com os pés, as meninas poderão jogar com as mãos.

MAIS COMPLEXO

- Inclua mais uma voluntária no corredor central.
- Peça para que as próprias meninas definam e falem exemplos de situações de risco.

ESQUEMA DE JOGO FIGURA 1

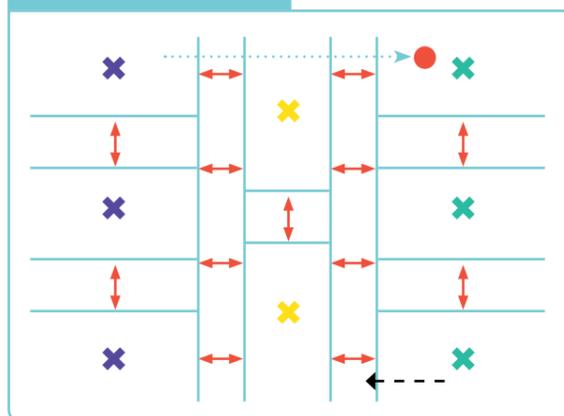


LEGENDA:

- X MENINAS
- ↔ DISTÂNCIA 2M

No centro da quadra (ou espaço de atividade), demarque com uma cor diferente os lugares para a roda de conversa.

ESQUEMA DE JOGO FIGURA 2



LEGENDA:

- X VOLUNTÁRIOS
- BOLA
- X EQUIPE A
- X EQUIPE B
- ↔ DISTANCIAMENTO SOCIAL 2M
- > DESLOCAMENTO
- > LANÇAMENTO DE BOLA

• No centro da quadra, de uma lateral à outra, delimite um corredor vertical de, aproximadamente, 1m de largura. Divida esse corredor em dois, respeitando o distanciamento social de 2m entre eles.

• Em cada lado da quadra, a partir das linhas de fundo, delimite 4 corredores horizontais respeitando o distanciamento social de 2m entre eles.

• Os corredores horizontais deverão estar a 2m do corredor central, para assegurar o distanciamento social e, também, para a boa execução da atividade.



SESSÃO 4

ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA MENINAS E MULHERES

SESSÃO 4 | ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA MENINAS E MULHERES

VALORES:

amizade, determinação, coragem, igualdade, inspiração

OBJETIVOS

- Discutir o silenciamento das vítimas, que reforça a violência contra crianças, adolescentes e mulheres
- Informar sobre os diversos serviços disponíveis às crianças, adolescentes e mulheres em situação de violência

FUNDAMENTAÇÃO

O Brasil possui uma série de políticas públicas para o enfrentamento à violência contra as mulheres. A Política Nacional de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres (2005), seguido pelo Pacto Nacional de Enfrentamento à violência contra as mulheres (2007) e o Programa Mulher, viver sem violência (2013) foram iniciativas desenvolvidas pela então Secretaria de Políticas para Mulheres do governo federal em articulação com governos nos estados e municípios.

A Rede de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres é composta por agentes governamentais e não governamentais formuladores, fiscalizadores e executores de políticas voltadas para as mulheres, tais como organismos de políticas para as mulheres, ONGs feministas, movimento de mulheres, conselhos dos direitos das mulheres e outros conselhos de controle social, núcleos de enfrentamento ao tráfico de mulheres, entre outros.

A rede também é composta por serviços e programas voltados para a responsabilização dos agressores, universidades, órgãos federais, estaduais e municipais responsáveis pela garantia de direitos (habitação, educação, trabalho, seguridade social, cultura) e serviços especializados e não especializados de atendimento às mulheres em situação de violência.

Antes da sessão, pesquise quais são e onde se localizam os órgãos que compõem a rede de atendimento às mulheres em situação de violência na comunidade das meninas, tais como:

- Conselho Tutelar
- CEAM (Centro Especializado de Atendimento à Mulher, em alguns lugares chamados de CREAMs ou CRAMs)
- Centros de Referência Especializados de Assistência Social (CREAS)
- Delegacia da Mulher (DEAM), etc.

Informe às meninas o que são esses locais e qual a forma de acessá-los, e complemente o *Folheto 3 – Na Sua Comunidade* com as informações de sua pesquisa.

Durante sessão, apresente os serviços e não deixe de citar o Ligue 180 e o Disque 100. A explicação detalhada sobre estes serviços está disponível no *Folheto 2 – Rede de Enfrentamento à Violência contra Mulheres e Meninas*.

Explique às meninas que, mesmo sofrendo, muitas vezes as mulheres em situação de violência não conseguem denunciar seus agressores e isso não é culpa delas. Isso acontece por diversos motivos, como:

- Sentir medo do agressor
- Ser financeiramente dependente do agressor
- Ter baixa autoestima devido à violência que sofre
- Não conhecer seus direitos
- Não saber como denunciar ou não ter acesso aos locais de denúncia
- Ter a percepção de que nada acontece com o agressor quando denunciado
- Preocupar-se com a criação de filhas e filhos
- Sentir que é dever da mulher preservar o casamento e a família
- Sentir vergonha
- Acreditar que a agressão não vai mais acontecer
- Ser aconselhada por familiares ou mesmo por agentes públicos a não denunciar
- Sequer se dar conta de que o que se passa com ela é uma violência

Às vezes, devido ao despreparo de muitos agentes públicos em delegacias, hospitais e outros serviços, o processo de denúncia acaba se transformando em uma nova violência. Por isso, é importante que essas mulheres não sejam culpabilizadas por não denunciarem. É preciso compreender os elementos que dificultam a denúncia e encontrar mecanismos para resolvê-los.

Compartilhar informações sobre os tipos de violência e sobre como acessar os serviços especializados da Rede de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres são formas de ajudar mais mulheres a romper o ciclo da violência.



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- **O outro lado do paraíso – Globo**
www.youtube.com/watch?v=ai9-173smrI
- **Não tira o batom vermelho – Jout Jout Prazer**
www.youtube.com/watch?v=I-3ocjJTPHg
- **Desculpas – ONU Mulheres e Globo**
www.youtube.com/watch?v=lGspk1NkYZs
- **Em relatos por telefone, violências física, psicológica e moral somam mais de 80% dos casos em anos recentes – Patrícia Gomes, Gênero e Número**
www.generonumero.media/ligue-180-indica-os-tipos-de-violencia-que-elas-sofrem-em-casa-ou-na-rua
- **Violência doméstica – Gabriella Beira, Capitolina**
www.revistacapitolina.com.br/violencia-domestica

REDE DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA MULHERES E MENINAS

Existem vários órgãos do governo e organizações não governamentais que têm como objetivo garantir os direitos das mulheres e prestar apoio a mulheres em situação de violência. Veja abaixo como acessá-los:

LIGUE 180

É a Central de Atendimento à Mulher em Situação de Violência, um serviço de utilidade pública gratuito e confidencial, que orienta as mulheres sobre seus direitos e faz os encaminhamentos para os serviços que compõem a Rede de Enfrentamento à Violência contra as Mulheres. O Ligue 180 também atua como disque-denúncia, com capacidade de envio de denúncias para a Segurança Pública com cópia para o Ministério Público de cada estado, além de atender reclamações sobre os serviços prestados pela rede de atendimento às mulheres. Funciona 24 horas, todos os dias da semana, inclusive finais de semana e feriados, e pode ser acionado de qualquer lugar do Brasil e de mais 16 países.

Para saber mais, acesse:

www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/politicas-para-mulheres/ligue-180

PLP 2.0

Aplicativo para mulheres em situação de violência, que possuem medida protetiva expedida pela Justiça. Em caso de urgência, o aplicativo poderá ser usado para acionar a Segurança Pública, as Patrulhas Maria da Penha e as PLPs (Promotoras Legais Populares).

Para saber mais, acesse: themis.org.br/fazemos/plp-2-0/

PROTEJA BRASIL

Aplicativo gratuito para celulares que permite fazer denúncias, localizar os órgãos de proteção mais próximos e se informar sobre as diferentes violações contra crianças e adolescente.

Para saber mais, acesse: www.protejabrasil.com.br

DISQUE 100

O Disque Direitos Humanos também é um canal gratuito, que funciona todos os dias das 8h às 22h, inclusive nos fins de semana e feriados, e recebe denúncias anônimas de violações de direitos humanos, especialmente violações que atingem as populações mais vulneráveis, como crianças, adolescentes, mulheres, pessoas negras, idosas, LBTTI+, com deficiência etc. As denúncias feitas por telefone são analisadas e encaminhadas aos órgãos responsáveis no prazo máximo de 24 horas. Além disso, o canal orienta sobre direitos humanos e sobre como acessar os serviços de atendimento, proteção, defesa e responsabilização em casos de violação de direitos.

O Disque 100 pode ser acessado por meio dos seguintes canais:

- Discagem direta e gratuita do número 100 - Disque 100
- Envio de mensagem para o e-mail disquedireitoshumanos@sdh.gov.br
- Crimes na internet através do portal www.disque100.gov.br
- Ouvidoria Online Clique 100: www.humanizaredes.gov.br/ouvidoria-online
- Ligação fora do Brasil através do número +55 61 3212.8400

Para saber mais, acesse: crianca.mppr.mp.br/pagina-3.html

METE A COLHER

Rede online de apoio entre mulheres, para enfrentar a violência doméstica e o abuso em relacionamentos.

Para saber mais, acesse: www.meteacolher.org

JUNTAS

Aplicativo de celular que possibilita que mulheres em situação de risco se cadastrem e estejam conectadas a uma rede de pessoas protetoras, que podem ser facilmente acionadas em caso de urgência. Também conecta a usuária à rede de instituições que combatem a violência contra as mulheres.

Para saber mais, acesse: juntas.geledes.org.br



Para acessar o Folheto 2: Rede de Enfrentamento à Violência Contra Mulheres e Meninas e o Folheto 3: Na Minha Comunidade

NA SUA COMUNIDADE

Complete com as informações sobre os serviços oferecidos no seu bairro ou comunidade.

CONSELHO TUTELAR: _____

CENTROS DE REFERÊNCIA ESPECIALIZADOS DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CREAS): _____

CENTROS DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS): _____

SERVIÇOS DE SAÚDE ESPECIALIZADOS PARA O ATENDIMENTO DOS CASOS DE VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES: _____

DELEGACIA DA MULHER: _____

GRUPOS E ORGANIZAÇÕES DA SOCIEDADE CIVIL: _____



Para acessar o Folheto 2: Rede de Enfrentamento à Violência Contra Mulheres e Meninas e o Folheto 3: Na Minha Comunidade



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papéis com situações para serem encenadas.

PREPARAÇÕES PARA A ATIVIDADE

- Higienize suas mãos antes e depois de manusear o material. Se possível, higienize o material também.

INSTRUÇÕES²

1. Peça para que as participantes ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa (sentadas nas cadeiras ou em tapetes higienizados; ou em pé) (Figura 1).
2. Em seguida, divida a turma em 3 pequenos grupos. Para a divisão de grupos, escolha uma dinâmica que respeite o distanciamento social de, no mínimo, 2m entre as pessoas. Assim que os grupos forem divididos, oriente as meninas a ocupar os lugares demarcados nas três extremidades da sala (Figura 2).
3. Higienize suas mãos, peça para as meninas fazerem o mesmo. Distribua uma das situações abaixo para cada grupo. Peça a cada grupo para criar uma apresentação que encene a situação recebida. Para evitar o compartilhamento de materiais, diga ao grupo que somente uma das meninas poderá manusear o papel.

Uma mulher sofre violência, seja em uma relação íntima ou na sua família, e não está conseguindo procurar ajuda.

Refleta: *Quais são as possíveis razões para uma pessoa não conseguir agir em uma situação como essa? Que obstáculos ela pode estar enfrentando e por parte de quem?*

Uma mulher sofre violência, seja em uma relação íntima ou na sua família, e decide procurar ajuda.

Refleta: *Como ela faz isso? Para quem e onde ela vai pedir ajuda?*

Uma mulher que está passando por uma situação de violência entrou em contato com uma pessoa de confiança.

Refleta: *Como essa pessoa poderá apoiá-la? Como será essa conversa?*

4. Diga aos grupos que terão aproximadamente dez minutos para criarem as histórias.
5. Peça para que se posicionem novamente nos lugares demarcados para a roda de conversa. Oriente as meninas do mesmo grupo para ficar lado a lado. E, desses lugares, peça para que apresentem o teatro para toda a turma.
6. Ao final, abra um debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras:
 - Essas situações de fato acontecem?
 - Qual desses casos você acha que é mais comum em sua comunidade? Por quê?
 - Quando as mulheres e meninas estão em uma situação violenta como essas, elas costumam procurar ajuda? Por quê?
 - Por que você acha que, às vezes, não queremos falar sobre as violências que sofremos?
 - Por que uma pessoa permanece em uma relação abusiva? Existem razões diferentes para as mulheres jovens e adultas?
 - Existe relação entre abuso e dependência econômica? Se sim, qual?
 - Como você se sentiria se descobrisse que uma pessoa próxima a você está em uma relação violenta? Você ofereceria ajuda ou apoio?
 - Como você pode dar apoio a uma amiga que sofreu ou sofre violência ou agressão?
 - Quais são as medidas que uma pessoa em uma relação violenta deveria tomar para se proteger?
 - Quais passos uma amiga ou outra pessoa pode tomar para ajudar alguém que vive em situação de violência, seja ela qual for?
 - Quais são os canais disponíveis para denúncias de violências?
 - Quais são os órgãos públicos e entidades que podem ajudar a acolher as mulheres e adolescentes vítimas de violência?
 - Vocês conhecem algum local, algum grupo de apoio ou algum recurso em sua comunidade que ofereça suporte às mulheres vítimas de violência?
 - E fora da comunidade? Quais locais e recursos oferecem suporte às mulheres vítimas de violência?
7. Registre os diversos locais e recursos de apoio às mulheres mencionados pelo grupo e aproveite para introduzir outros que não tenham sido citados.
8. Ao final do debate, distribua ou compartilhe digitalmente o *Folheto 2: Rede de enfrentamento à violência contra mulheres e meninas*. Complemente o *Folheto 3: Na Sua Comunidade* com nomes, endereços e telefones de locais, grupos de apoio e recursos disponíveis em sua região. Caso precise distribuir o folheto, higienize suas mãos antes da entrega.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Crie um roteiro simples para cada história, definindo personagens e falas.

MAIS COMPLEXO

- Defina um tipo de violência para cada situação que as meninas irão representar, por exemplo: situação A - violência física; situação B - violência psicológica; situação C - violência patrimonial.

² Atividade adaptada de CORO e Horizons/Population Council. 2008. Sakhi Saheli: Promover a igualdade de gênero e capacitar as mulheres jovens – Um manual de treinamento. Nova Deli: Population Council. Disponível (em inglês) em: http://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/horizons/India_SakhiSaheli_Eng.pdf.

ESQUEMAS DE JOGO - OFICINA TEMÁTICA



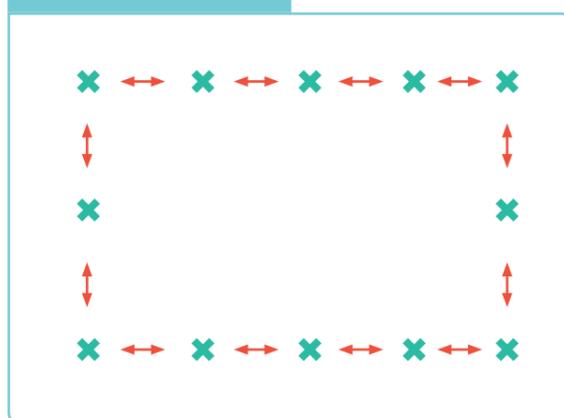
PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Demarcadores ou fita crepe e bolas.

ESQUEMA DE JOGO FIGURA 1



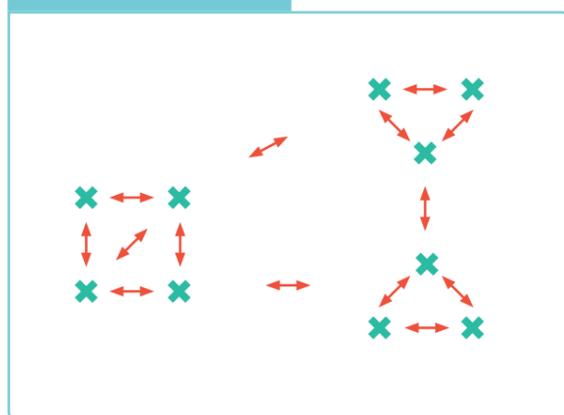
LEGENDA:

X MENINAS

↔ DISTÂNCIA 2M

No centro da quadra (ou espaço de atividade), demarque com uma cor diferente os lugares para a roda de conversa.

ESQUEMA DE JOGO FIGURA 2



LEGENDA:

X PARTICIPANTE

↔ DISTÂNCIAMENTO SOCIAL 2M

Em três cantos da sala, demarque os espaços que serão ocupados pelos três grupos. Em dois deles, demarque lugares para três pessoas e, no terceiro, demarque lugares para quatro pessoas, assegurando o distanciamento social mínimo de 2m entre as pessoas e entre os grupos.

PREPARAÇÕES PARA A ATIVIDADE

- Higienize suas mãos antes e depois da atividade. Peça para as meninas fazerem o mesmo.
- Higienize suas mãos antes e depois de manusear os materiais. Caso seja necessário, peça para as meninas fazerem o mesmo.
- Higienize os materiais.
- Mantenha o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas, durante toda a atividade.

INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1);
2. Peça para que as meninas se posicionem em um dos corredores delimitados no campo de jogo (Figura 2) e distribua 5 bolas, de forma aleatória.
3. Explique que você lerá algumas frases que conterão situações de violência e outras não.
4. Quando a frase não apresentar uma situação de violência, o grupo deverá trocar 10 passes entre si, lançando as bolas com as mãos. Se a bola cair, a contagem deve recomeçar. Avise que o grupo terá apenas 2 minutos, por rodada, para alcançar essa meta. Caso o grupo não consiga no tempo estipulado, leia a próxima frase, iniciando uma nova rodada.
5. Explique que as únicas regras são:
 - Todas as bolas precisam ser lançadas;
 - A bola não pode ser lançada para uma pessoa que esteja de um mesmo lado do campo;
 - O lançamento não pode ser feito para a pessoa de quem elas receberam a bola.
6. Quando a frase apresentar uma situação de violência, as meninas que estiverem com a posse da bola, deverão tentar acertá-la em qualquer pessoa que esteja do outro lado do campo. Para isso, elas poderão se deslocar até a linha central, respeitando o distanciamento de 2m.
7. Reforce as medidas de segurança, explicando que a bola só pode acertar a adversária abaixo da linha da cintura. Reforce também que, quando a bola ultrapassar os limites dos corredores individuais na linha de fundo, apenas uma menina de cada lado do campo poderá se deslocar para recuperar as bolas. O grupo deverá escolher conjuntamente quem será essa pessoa. Se alguém ultrapassar os limites do corredor individual durante a atividade, deverá ser considerada queimada.

8. Quando uma menina for queimada (acertada pela bola), ela deverá abaixar e não poderá mais jogar até que se inicie uma nova rodada.
9. Leia as frases abaixo em ordem aleatória, uma de cada vez. Leia outra frase apenas quando as meninas alcançarem a meta de passes ou quando esgotar o tempo estipulado (2 minutos). Caso a frase contenha uma situação de violência, espere até que todas as bolas sejam lançadas para iniciar uma nova rodada.

Exemplos de frases para situações sem violência:

- Sem querer, o marido de Antônia derrubou uma xícara de café em cima dos seus documentos e ela precisou refazer todos eles.
- O namorado de Daniela chegou atrasado no encontro, porque estava conversando com uma amiga.
- Todo dia, antes de dormir, Ana manda uma mensagem de boa noite para seu namorado. Um dia, ele esqueceu de responder e dormiu.

Exemplos de frases para situações com violência:

- Em uma discussão por ciúmes, o namorado de Alice pegou o celular dela e o quebrou de propósito;
- Sempre que o marido de Gabriela recebe os amigos em casa, faz questão de dizer que ela é uma inútil e que não sabe fazer nada direito;
- Quando Aline conseguiu um emprego, o marido dela rasgou seu uniforme, dizendo que não era roupa de mulher direita.

* Atente para os nomes das personagens utilizadas nas frases. Caso haja no grupo alguma participante com o mesmo nome, substitua por outro, para que não haja constrangimento.

10. Higienize suas mãos e oriente que as meninas façam o mesmo.
11. Peça para que as meninas ocupem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de 2m entre as pessoas presentes (Figura 1) e promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas:
 - Foi fácil ou difícil identificar as situações de violência na atividade?
 - E na vida real, vocês acham que é fácil reconhecer situações de violência?
 - Quais foram as estratégias utilizadas para superar o desafio dos passes?
 - E nas situações de violência? É importante que a mulher tenha pessoas próximas para ajudá-la a resolver o problema, como uma rede de apoio?
 - Existem situações em que nos sentimos alvo de alguém ou de algum grupo? Quais?
 - Como você acha que as pessoas que são alvo de alguém ou grupo se sentem?
 - Qual a importância de ajudar as pessoas que passam por situações de violência? Como ser acolhedora nessas situações?
 - Além das pessoas dispostas a ajudar, existem leis que protegem as mulheres em situação de violência? Quais?
 - Vocês conhecem os serviços disponíveis para ajudar mulheres em situação de violência? Poderiam citar alguns?
 - Alguma vez você já esteve em uma situação difícil, mas teve medo de pedir ajuda? Você gostaria de compartilhar com o grupo?

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

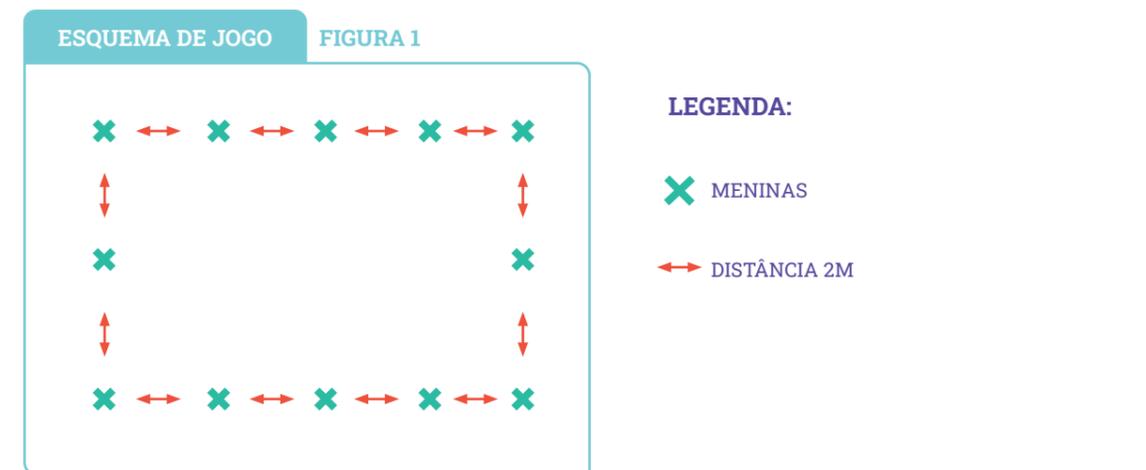
MAIS SIMPLES

- Diminua o número de passes a serem trocados pelas meninas.
- Diminua o número de bolas.

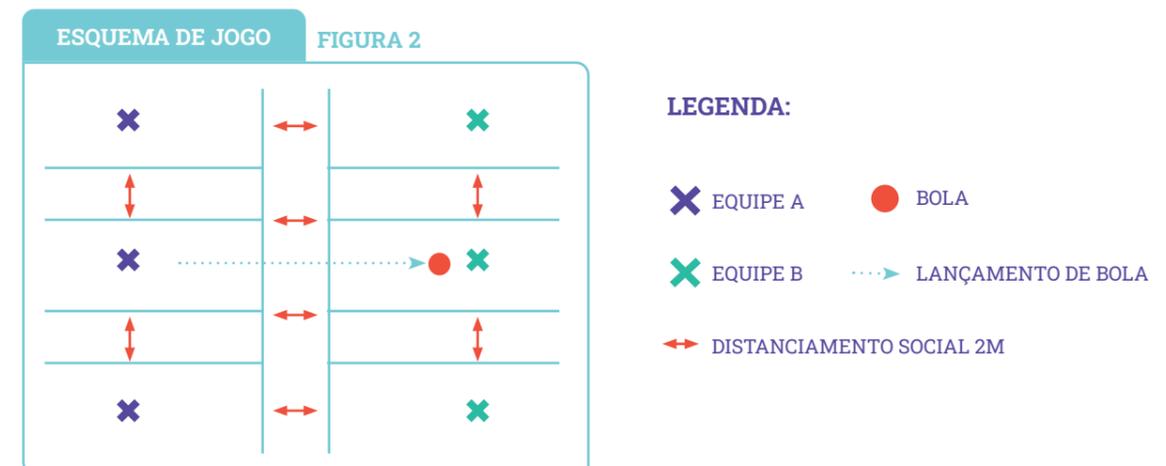
MAIS COMPLEXO

- Aumente o número de passes a serem trocados pelas meninas.

ESQUEMAS DE JOGO - PRÁTICA ESPORTIVA



No centro da quadra (ou espaço de atividade), demarque com uma cor diferente os lugares para a roda de conversa.



• Divida a quadra em dois campos, com cinco corredores em cada um deles, mantendo o distanciamento de 2m.



SESSÃO 5

INTERNET E REDES SOCIAIS: RISCOS E POSSIBILIDADES

SESSÃO 5 | INTERNET E REDES SOCIAIS: RISCOS E POSSIBILIDADES

VALORES:

respeito, excelência, igualdade, inspiração

OBJETIVOS

- Avaliar os riscos das novas tecnologias da comunicação para utilizá-las com responsabilidade
- Saber utilizar as redes sociais como um instrumento de mobilização, informação, produção de conhecimento, troca de experiências e empoderamento

FUNDAMENTAÇÃO

De acordo com os dados do IBGE, mais da metade dos domicílios brasileiros (57,8%) têm acesso à internet, sendo que jovens entre 15 e 24 anos são o grupo mais conectado (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, 2015). A internet apresenta às adolescentes diversas possibilidades: manter contato com amigos, se informar, ver filmes, jogar, fazer compras, conhecer pessoas, expressar suas opiniões. As redes sociais emergem como uma ferramenta importante de informação e mobilização, mas também oferecem riscos e perigos. Assim, torna-se necessário conversar com as meninas sobre alguns cuidados a serem tomados, de modo que elas possam utilizá-las da melhor maneira possível.

Nesta sessão, procure conversar sobre os riscos existentes na internet e nas redes sociais. Explique que é muito importante ter cuidado com as informações e fotos que elas colocam na rede pois, uma vez publicado, é muito difícil ter controle de quem terá acesso ao conteúdo. Enfatize a necessidade de zelarem por sua própria privacidade e terem muito cuidado ao publicar fotos e dados pessoais, como endereço, telefone, locais onde estudam ou costumam frequentar, pois essas informações podem ser utilizadas para os mais variados fins, como ameaças, sequestros ou bullying virtual.

Apresente às meninas os principais perigos a que devem ficar atentas ao utilizarem as redes, como o compartilhamento de fotos íntimas, encontros com pessoas desconhecidas ou o uso excessivo da internet. Faça cópias ou compartilhe digitalmente os *Folhetos 4 e 5 - Dicas para a utilização segura da internet e redes sociais (Parte 1 e Parte 2)*, que contêm orientações para uma navegação segura.

Além disso, também é importante que as meninas saibam que a internet e as redes sociais são ferramentas importantes e eficazes de mobilização, de produção e troca de conhecimento, e de empoderamento de mulheres. Através desses mecanismos, é possível organizar pequenos grupos de pessoas ou até multidões, pressionar o governo, buscar fontes de notícia e de entretenimento com representatividade, e manifestar a própria opinião. Redes sociais como o Facebook, Twitter, Instagram, TikTok e YouTube permitem às adolescentes engajarem-se em causas sociais e expressarem suas posições políticas sobre os mais diversos assuntos.

Mostre à turma alguns coletivos online de meninas e mulheres negras e conteúdos que buscam empoderar as mulheres através da informação, como, por exemplo:

- Coletivo Meninas Black Power | meninasblackpower.blogspot.com.br
- Blogueiras Negras | blogueirasnegras.org
- ThinkOlga | thinkolga.com
- Capitolina | www.revistacapitolina.com.br
- Gênero e Número | www.generonumero.media
- Catarinas | catarinas.info
- AzMina | azmina.com.br

Apresente também campanhas e hashtags que denunciam o assédio e a violência contra as mulheres, como as campanhas #meuprimeiroassedio, #meuamigosecreto e #chegadefuuiu. Também chame a atenção para o protagonismo de Youtubers e blogueiras feministas, negras, trans e lésbicas, que abordam os mais variados assuntos sob uma perspectiva diferente das mídias tradicionais.



PARA SABER MAIS

Consulte e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- Preocupado com o que acontece na Internet? Quer conversar? – SaferNet new.netica.org.br/files/Cartilha2012_web_150.pdf
- Internet sem vacilo – UNICEF www.unicef.org/brazil/internet-sem-vacilo
- 10 canais que você precisa conhecer – Do papel para o mundo www.dopapelparaomundo.com.br/2017/11/10-canais-no-youtube-que-voce-precisa.html
- Carla Lemos fala sobre empoderamento feminino e internet – Alto Astral www.youtube.com/watch?v=1ApPqPHgr6Y
- Revistas na internet querem empoderar as mulheres pela informação – Rede TVT www.youtube.com/watch?v=k0or5xJI-ms

DICAS PARA A UTILIZAÇÃO SEGURA DA INTERNET E REDES SOCIAIS

Assim como as ruas, praças e parques, a internet é um espaço público, onde qualquer pessoa pode navegar, inclusive pessoas mal-intencionadas. Assim, é preciso tomar alguns cuidados ao utilizar a internet e as redes sociais, para que você aproveite todas as suas possibilidades com mais segurança e evite perigos.

O que você compartilha não fica só entre sua amigas e seus amigos. Informações pessoais nas redes sociais se tornam públicas e o que é divulgado na rede dificilmente é removido depois. Seus dados podem ser roubados e manipulados para te ofender ou te chantagear.

Para garantir sua segurança no mundo digital, siga essas dicas e cuidados:

- **Refleta sobre quais informações pessoais você irá publicar em seus perfis nas redes sociais**
- **Nunca divulgue seu endereço, telefone, nome da escola ou locais que costuma frequentar e tenha cuidado ao fazer “check in” em lugares**
- **Controle quem pode ter acesso ao que você publica. Na maioria das redes sociais, é possível escolher o que quer tornar visível para todo mundo e o que somente sua rede de amizades pode ver**
- **Cuidado com solicitações de amizade de pessoas estranhas**
- **Não compartilhe sua senha, nem mesmo com pessoas próximas ou namorados e namoradas – sua senha pertence somente a você**
- **Se tiver algo de íntimo para dizer a alguém e queira guardar segredo, prefira dizer pelo telefone ou pessoalmente**
- **Evite aceitar um encontro presencial com quem você não conhece**
- **Caso seja agredida por alguém online, configure sua conta para bloquear essa pessoa**
- **Se você visualizar algum conteúdo racista, machista, homofóbico, de pedofilia ou que incite a violência contra crianças, adolescentes, mulheres ou qualquer outro grupo, notifique uma pessoa adulta e denuncie no site new.safernet.org.br/denuncie**



Para acessar os Folhetos 4 e 5: Dicas para utilização segura da internet e redes sociais (Parte 1 e Parte 2)

BULLYING VIRTUAL

São as ofensas, ameaças e humilhações através de vídeos, fotos ou comentários violentos nas redes. Assim como o bullying, também é uma forma de violência e pode ser associado a crime de injúria, calúnia, difamação, ameaça e falsidade.

Caso seja vítima de bullying virtual, siga essas orientações:

- Nunca responda ao bullying virtual
- Grave todas as mensagens, vídeos e/ou imagens, inclusive o endereço da página e/ou número de telefone, e-mail ou perfil de onde vieram as ofensas
- Conte a uma pessoa adulta de confiança
- Denuncie o perfil da pessoa através dos sistemas de denúncia das próprias redes sociais
- Quando não há espaço para resolver o problema com diálogo, você poderá ir, acompanhada de um adulto, ao Conselho Tutelar, à delegacia ou ao Ministério Público para denunciar

É preciso ter atenção também para não cometer bullying virtual. Para não ofender outras pessoas, siga essas orientações:

- Não edite ou divulgue imagens de amigas ou amigos com o intuito de ridicularizá-los
- Não ameace ou invente mentiras sobre alguém
- Não compartilhe vídeos e fotos que ofendam outras pessoas
- Pense bem antes de publicar na rede. Se estiver chateada com alguém, a melhor saída é conversar com a pessoa, não postar publicamente textos que possam machucá-la

COMPARTILHAMENTO DE FOTOS E VÍDEOS ÍNTIMOS (SEXTING)

Todas as pessoas têm direito a uma sexualidade saudável, mas é melhor tratar disso com privacidade, confiança e muito respeito. Ninguém tem controle absoluto das imagens que compartilha através das redes sociais, e fotos íntimas podem acabar sendo publicadas em sites eróticos ou sendo compartilhadas com outras pessoas.

Para garantir sua privacidade, siga essas orientações:

- Tome muito cuidado com fotos e vídeos íntimos. Pense bem antes de enviar uma imagem íntima a alguém. Se decidir correr o risco, evite mostrar o rosto ou marcas que facilitem a identificação, como tatuagens ou cicatrizes. E lembre-se: uma vez encaminhado, você não terá mais controle sobre esse conteúdo, correndo o risco de ele ser encaminhado para outras pessoas ou divulgado em redes sociais
- Se tiver fotos e vídeos no celular que não quer que outras pessoas vejam, desative o envio automático para a nuvem e utilize senhas fortes para evitar invasões
- Se receber o conteúdo íntimo de alguém, prove que você merece confiança e jamais espalhe. Vazar imagens íntimas de outras pessoas é crime
- Se você se sentir desconfortável sobre qualquer coisa que alguém lhe peça para fazer on-line, em redes sociais ou salas de bate-papo, bloqueie o usuário e conte para uma pessoa adulta de confiança

DICAS PARA A UTILIZAÇÃO SEGURA DA INTERNET E REDES SOCIAIS

AMIGAS E AMIGOS VIRTUAIS

É normal querer aumentar o número de amizades e seguidores nas redes sociais, mas é preciso cuidado antes de aceitar uma solicitação de uma pessoa desconhecida.

Para garantir sua segurança, siga essas orientações:

- Antes de aceitar a solicitação, veja se a pessoa possui amigas ou amigos em comum com você e se alguém a conhece pessoalmente
- Analise as publicações da pessoa. Perfis falsos não costumam ter posts autorais nem comentários de amigas e amigos
- Cuidado ao compartilhar informações pessoais com quem você não conhece pessoalmente
- Evite marcar encontros com pessoas desconhecidas. Mesmo que a pessoa pareça legal, nunca é possível saber com certeza quem está atrás de um perfil ou e-mail. Muitos criminosos se escondem atrás de perfis falsos, por isso aceitar o encontro é um grande risco
- Caso resolva encontrar a pessoa, procure saber o máximo sobre ela antes. Marque o encontro em um local público e bem movimentado, nunca na casa da pessoa, em sua casa ou em um hotel. Avise alguém de confiança sobre o local, data e hora do encontro. Não vá sozinha, chame uma amiga ou um amigo ou uma pessoa responsável para te acompanhar, assim você não ficará vulnerável

ALICIAMENTO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

É o nome dado quando uma pessoa adulta tenta seduzir, convencer ou chantagear uma criança ou adolescente com o objetivo de marcar encontros, produzir imagens eróticas, cometer abuso sexual online ou na vida real.

Normalmente, essas pessoas criam perfis falsos e se fazem passar por crianças ou adolescentes, falando a mesma linguagem e tendo os mesmos interesses que você.

Quando ganham sua confiança, podem pedir que você envie fotos ou use a webcam. Depois, essas imagens podem ser editadas e usadas para te manipular, te chantagear e te obrigar a fazer algo que você não queira. Nos piores casos, podem terminar em sequestro e abuso sexual das vítimas.

Para garantir sua segurança, siga essas orientações:

- Não responda mensagens e convites de desconhecidos
- Evite usar a webcam com estranhos. Sua imagem pode ser manipulada e depois ser ameaçada de ter essa foto divulgada entre amigos, amigas e familiares
- Tire prints de tela ou grave se receber ameaças ou imagens violentas para ter provas da agressão
- Bloqueie o contato de agressores no celular, chat, e-mail e redes de relacionamento
- Ao se sentir pressionada a fazer algo que não queira, ou que não se sinta totalmente confortável, é muito importante que você peça ajuda a uma pessoa adulta de confiança para que ela faça uma denúncia

USO EM EXCESSO

É quando todo o tempo livre de uma pessoa é usado para ficar online, atrapalhando outras atividades, como estudar, ir ao cinema, praticar esportes e conversar pessoalmente com amigas e amigos.

O uso exagerado pode ser um sinal de que algo não está bem. Muitas vezes quando estamos tristes, ansiosas ou com algum problema, nos refugiamos em alguma atividade para esquecer o que estamos vivendo ou sentindo.

Os sinais de uso excessivo da internet são: usar a internet por várias horas seguidas; ficar sem dormir para ficar conectada até tarde da noite; não conseguir controlar o uso; deixar outras atividades e amigos e amigas para poder ficar conectada.

Para garantir o seu bem-estar, siga essas orientações:

- Separe sempre uma parte do seu tempo livre para fazer atividades que goste no mundo off-line, como praticar esportes, passear, conversar com amigas e amigos, dançar, conhecer lugares novos etc.
- Procure pensar no que não está bem para que você queira “fugir” para a internet e tente resolver o que está te causando mal-estar
- Converse com alguém em quem confia e peça ajuda

Fontes:

Preocupado com o que acontece na Internet? Quer conversar? - Safernet:
new.netica.org.br/files/Cartilha2012_web_150.pdf

Internet sem vacilo - UNICEF:

www.unicef.org/brazil/sites/unicef.org.brazil/files/2019-02/br_guia_internet_sem_vacilo.pdf



Para acessar os Folhetos 4 e 5: Dicas para utilização segura da internet e redes sociais (Parte 1 e Parte 2)





OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Lousa ou quadro de notas, marcadores, cartolinas, folhas A4, canetinhas, giz de cera, revistas, tesoura, cola.

PREPARAÇÕES PARA A ATIVIDADE

- Higienize suas mãos antes e depois de manusear o material. Se possível, higienize o material também.

INSTRUÇÕES

1. Peça para que as participantes ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa (sentadas nas cadeiras ou em tapetes higienizados; ou em pé) (Figura 1).
2. Pergunte para as meninas se elas acham que a internet e as redes sociais são totalmente seguras. Peça para que elas citem os riscos na utilização das redes sociais e da internet. Anote no quadro palavras-chave relacionadas aos riscos à medida em que elas forem falando. Você também poderá sugerir os seguintes riscos para complementar:
 - Ter fotos íntimas compartilhadas sem autorização
 - Sofrer violência em encontros marcados com pessoas desconhecidas
 - Sofrer humilhações e ameaças virtuais
 - Receber notícias falsas (fake news)
 - Ter seus dados ou informações pessoais vazados
 - Ter fotos manipuladas ou virar meme
 - Ficar viciada em internet
 - Pegar um vírus no computador
 - Sofrer golpes ao fazer compras em sites não confiáveis
3. Depois, leia em voz alta para as meninas as palavras-chave anotadas no quadro e peça para que elas elejam os três principais riscos. Para isso, peça para que, uma por vez, ordenadamente, dirija-se ao quadro e, com o marcador, faça um sinal ao lado dos três riscos que considera mais preocupantes. Cada menina poderá escolher três riscos diferentes ou votar mais de uma vez no mesmo, se quiser.
4. Quando todas tiverem terminado de votar, contabilize quantos votos cada palavra-chave recebeu e destaque os três riscos mais votados (o número de riscos escolhidos corresponde à quantidade de grupos)
5. Divida as meninas em três grupos e peça para que se posicionem nos espaços demarcados com fita crepe no chão (Figura 2). Para a divisão de grupos é importante escolher uma dinâmica que respeite o distanciamento social de no mínimo 2m entre todas as pessoas. Distribua os três riscos mais votados, um para cada grupo.
6. Peça para que elas pensem em estratégias para evitar esses riscos. Após elas terem pensado nas estratégias, explique que deverão criar uma campanha de sensibilização nas redes sociais com o objetivo de divulgar essas estratégias. Informe que elas poderão utilizar a rede social e o formato

que preferirem: vídeo para o Youtube ou Tik Tok, uma página no Facebook, um movimento com hashtag, um artigo para um blog, uma imagem para o Instagram, etc.

7. Higienize suas mãos, peça para as meninas fazerem o mesmo e distribua cartolinas, folhas A4, canetinhas, giz de cera, revistas, tesoura e cola para os grupos. Peça para que elaborem e ilustrem a ideia utilizando esses materiais. Para evitar o compartilhamento de materiais, distribua um kit para cada menina ou oriente para que apenas uma delas os manuseie.
8. Quando tiverem terminado, peça para que retornem para a posição delimitada para a roda de conversa e apresentem para toda a turma a sua estratégia de sensibilização nas redes sociais.
9. Ao final de cada apresentação, peça para as meninas levantarem seus polegares para simbolizar as "curtidas" que cada apresentação recebeu.
10. Peça para que as meninas ocupem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de 2m entre as pessoas presentes (Figura 1) e promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas:
 - O que vocês acharam da atividade? Por quê?
 - Vocês já haviam refletido sobre os riscos que existem na utilização da internet e das redes sociais? Vocês acham importante refletir sobre eles? Por quê?
 - Quais as possibilidades positivas que podemos encontrar nas redes sociais e na internet?
 - Como podemos utilizar a internet e as redes sociais para mobilizar as pessoas?
 - Nas redes sociais existem modelos de referência de mulheres diferentes dos que são apresentados nas capas de revistas e na mídia em geral? Poderiam dar alguns exemplos?
 - Qual a importância do surgimento de novos modelos de referência de mulheres?
 - Vocês acham que as mulheres negras são mais representadas nas redes sociais do que na mídia em geral? O que contribui para que isso aconteça?
11. Qual a importância da utilização das mídias sociais para o empoderamento de meninas e mulheres?
12. Por fim, estimule as meninas que tiverem acesso à internet a produzirem e publicarem suas campanhas, compartilhando o resultado final com o grupo. Ajude-as a identificar a melhor maneira de publicar a campanha sem que isso traga risco para elas. Nos próximos encontros, cheque com as meninas como foi a repercussão e ofereça ajuda, caso necessário.
13. Distribua ou compartilhe digitalmente os *Folhetos 4 e 5: Dicas para a utilização segura da internet e redes sociais* e complemente a apresentação das meninas com essas informações. Caso precise distribuir o folheto, lembre-se de higienizar antes as mãos.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Prepare previamente uma relação com os principais riscos aos quais as meninas estão expostas ao utilizarem a internet e as redes sociais. Peça para que cada uma vote nos riscos que considera mais perigosos.

MAIS COMPLEXO

- Na primeira parte da atividade, divida as meninas em pequenos grupos e solicite para que cada grupo prepare uma cena de teatro na qual uma adolescente está exposta a um risco ao navegar na internet ou utilizar uma rede social. Depois, peça para as meninas discutirem, em grupos, algumas estratégias para minimizar esses riscos.
- Caso tenham os recursos disponíveis, auxilie as meninas a executarem e publicarem suas estratégias de mobilização. Estimule-as a divulgarem suas páginas, vídeos ou artigos em sua instituição.

ESQUEMAS DE JOGO - OFICINA TEMÁTICA



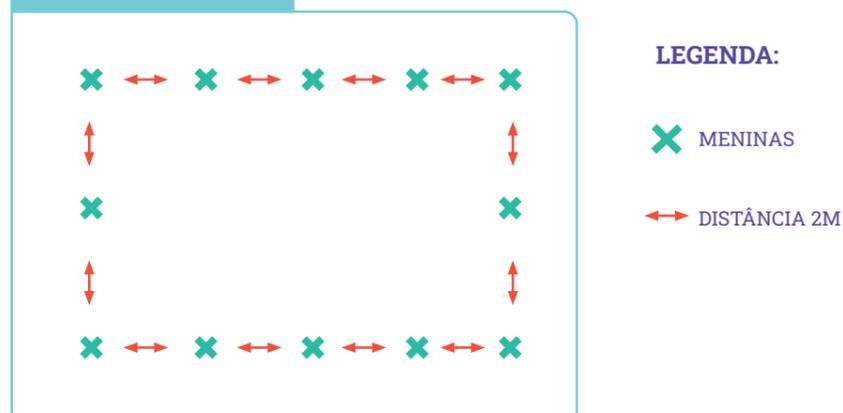
PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

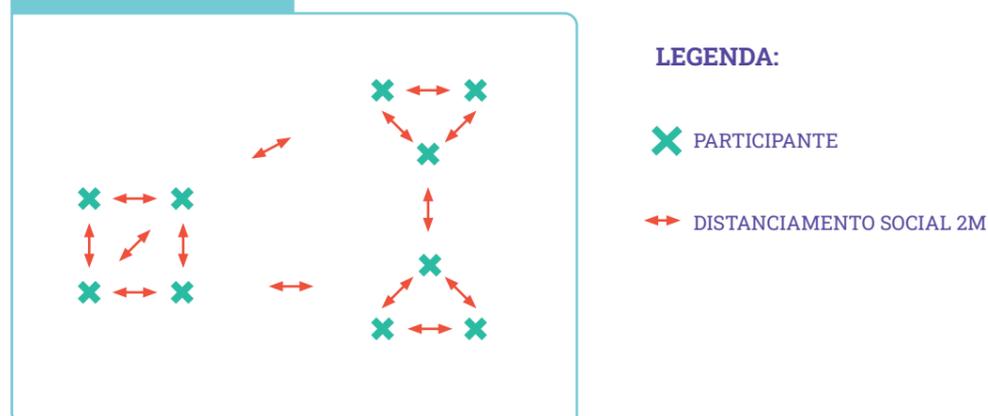
Cones, bambolês, bolas, demarcadores e coletes.

ESQUEMA DE JOGO FIGURA 1



No centro da quadra (ou espaço de atividade), demarque com uma cor diferente os lugares para a roda de conversa.

ESQUEMA DE JOGO FIGURA 2



Em três cantos da sala, demarque os espaços que serão ocupados pelos três grupos. Em dois deles, demarque lugares para três pessoas e, no terceiro, demarque lugares para quatro pessoas, assegurando o distanciamento social mínimo de 2m entre as pessoas e entre os grupos.

PREPARAÇÕES PARA A ATIVIDADE

- Higienize suas mãos antes e depois da atividade. Peça para as meninas fazerem o mesmo.
- Higienize suas mãos antes e depois de manusear os materiais. Caso seja necessário, peça para as meninas fazerem o mesmo.
- Higienize os materiais.
- Mantenha o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas, durante toda a atividade.

INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1) e higienizem as mãos;
2. Divida as meninas em dois grupos e peça para que elas se posicionem nos lugares demarcados nas filas. Para a divisão, é importante utilizar uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas.
3. Explique para as meninas que o bambolê próximo a fileira da equipe representa o celular/computador da equipe, e cada um dos 5 bambolês da extremidade oposta representa uma rede social ou um site:
 - Bambolê 1: Facebook;
 - Bambolê 2: Instagram;
 - Bambolê 3: Twitter;
 - Bambolê 4: Whatsapp;
 - Bambolê 5: Sites
4. Explique que cada equipe deverá pegar 3 objetos de cada bambolê.
5. Reforce, por medida de segurança, que só poderá ter uma menina em cada bambolê por vez. Ou seja, se as duas participantes da rodada escolherem o mesmo bambolê, apenas a que chegou primeiro poderá pegar o objeto. A segunda participante deverá escolher um outro bambolê ou esperar até que a adversária tenha retornado para a sua fileira.
6. Ao seu sinal, a primeira menina de cada fila deverá correr até os bambolês pelo corredor central realizando o ziguezague entre os cones da sua equipe, escolher um dos bambolês, pegar um dos objetos de dentro do bambolê escolhido, retornar para o final da fila de sua equipe pelo corredor lateral e colocar o objeto no bambolê de sua equipe.
7. Reforce que a próxima participante da equipe só poderá sair quando a anterior retornar.

8. Ao final da rodada - quando não restarem mais objetos nos bambolês - anote quantos objetos cada equipe conseguiu coletar. Higienize suas mãos e oriente que as meninas façam o mesmo.
9. Peça para que as meninas ocupem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de 2m entre as pessoas presentes (Figura 1);
10. Explique que cada objeto coletado correspondia a um elemento disponível nas redes e/ou sites. Os materiais numerados com 1 correspondiam aos dados do grupo 1 e os materiais numerados com 2 correspondiam aos dados do grupo 2:

LEGENDA DOS OBJETOS:

- Cones (exceto os vermelhos): fotos íntimas
 - Colete amarelo: mensagens
 - Coletes verdes: dados pessoais importantes (ex: CPF, data de nascimento, RG)
 - Demarcadores: senhas importantes
 - Bola: vídeos íntimos
 - Cones vermelhos: vírus
11. Reforce que os materiais com o número 1 eram dados do grupo 1 e os materiais com o número dois eram dados do grupo 2 e promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas:
 - O que vocês acharam da atividade? Por quê?
 - Lembrando que esses objetos representam seus dados pessoais, vocês acham que eles estavam expostos?
 - Os dados do seu grupo foram parar na rede da equipe adversária (ex: materiais com o número 1 foram coletados pela equipe 2, e vice-versa)?
 - Os arquivos e dados que compartilhamos na internet ou em redes sociais, como fotos, vídeos, mensagens e senhas, com amigos estão totalmente seguros? Por quê?
 - Além dos riscos apresentados na atividade, quais são outros riscos que podemos correr na internet ou redes sociais?
 - É possível ter controle sobre os conteúdos e arquivos que compartilhamos na rede? Como podemos fazer isso?
 - O que podemos fazer para tornar o acesso mais seguro na internet e nas redes sociais?
 - Quais as possibilidades positivas que podemos encontrar nas redes sociais e na internet?
 - Como as mídias sociais podem ser utilizadas para contribuir para o empoderamento de meninas e mulheres?

Explique que cada número no cone corresponde a dados que podem ou não oferecer riscos. Leia a legenda dos números, apresente para as meninas e peça para que cada grupo identifique os riscos que correram com os dados transferidos de outra rede.

LEGENDA DOS CONES:

- Número 1: Vírus
- Número 2: Músicas
- Número 3: Dados pessoais
- Número 4: Senhas importantes
- Número 5: Fotos íntimas
- Número 6: Vídeos
- Número 7: Trabalhos escolares

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

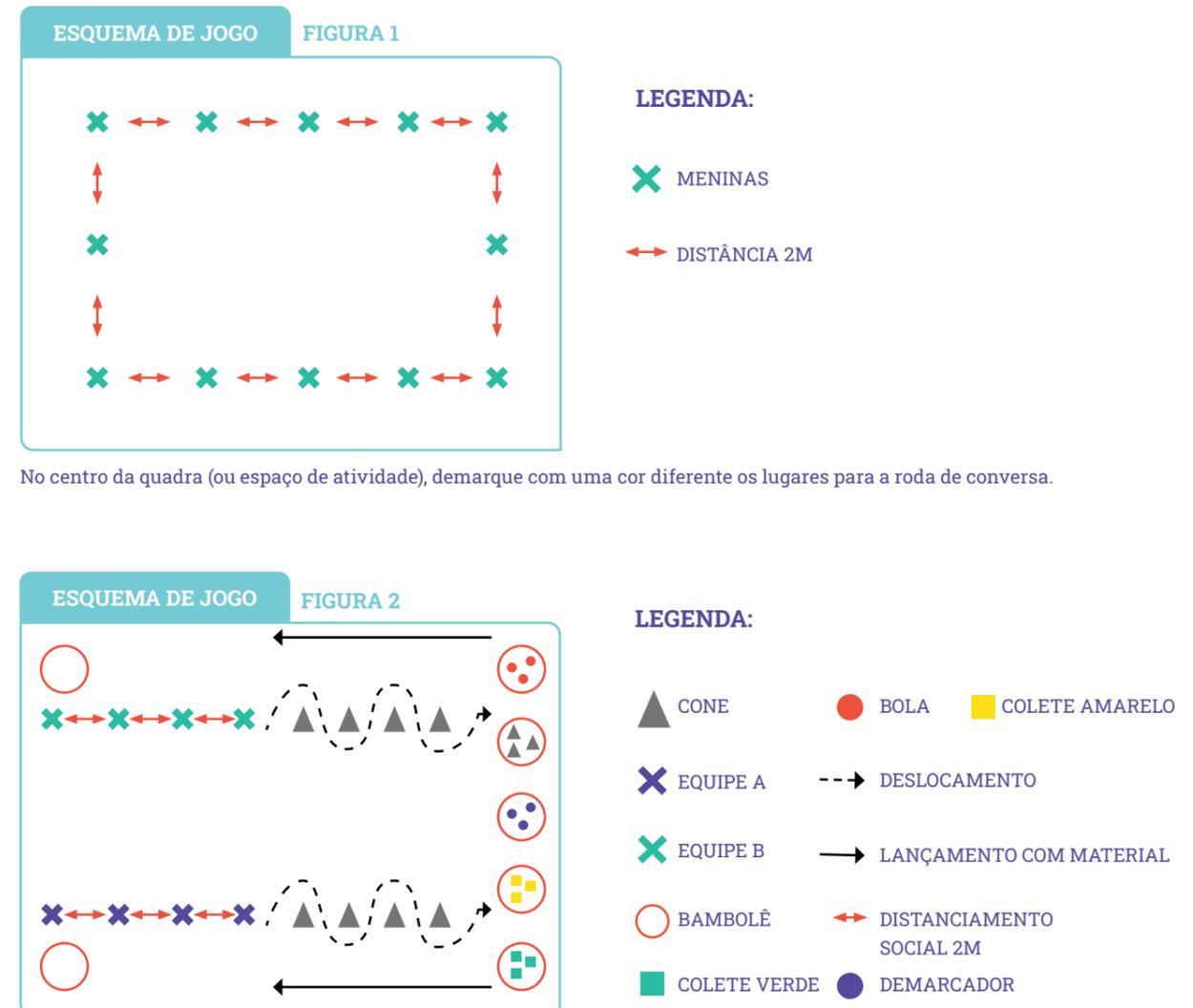
MAIS SIMPLES

- Aumente o tempo da rodada.
- Aumente o espaço entre os cones.

MAIS COMPLEXO

- Aumente o número de objetos nos bambolês.
- Peça para que as meninas realizem o ziguezague conduzindo uma bola.

ESQUEMAS DE JOGO - PRÁTICA ESPORTIVA



- Em uma das linhas de fundo, posicione dois bambolês, um ao lado de cada equipe;
- Na extremidade oposta, posicione 5 bambolês
- Em cada bambolê insira os seguintes materiais:
 - bambolê 1 - 6 bolas;
 - bambolê 2 - 6 cones;
 - bambolê 3 - 6 demarcadores e 2 cones vermelhos;
 - bambolê 4 - 6 coletes amarelos;
 - bambolê 5 - 6 coletes verdes;

OBS: numere o material de cada bambolê com 1 ou 2, de maneira que cada bambolê tenha três materiais com o número 1 e três com o número 2. Exceto os cones vermelhos do bambolê 3, que não devem ser numerados.

• A partir da linha de fundo próxima ao bambolê da equipe, demarque duas filas com 5 lugares (uma de cada lado), assegurando o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas;

• Demarque dois corredores de retorno nas laterais de cada fila e no centro, assegurando o distanciamento social de 2m entre todas as pessoas;

• À frente de cada fila, posicione 5 cones enfileirados.



SESSÃO 6

ESPORTE E EMPODERAMENTO DE MULHERES

SESSÃO 6 | ESPORTE E EMPODERAMENTO DE MULHERES

VALORES:

respeito, coragem, igualdade

OBJETIVOS

- Identificar como as desigualdades de gênero se manifestam nos esportes
- Promover a reflexão sobre o esporte como um espaço de possibilidades e empoderamento de meninas e mulheres

FUNDAMENTAÇÃO

No passado, as mulheres no Brasil já sofreram restrições e foram até proibidas de participar de diversas modalidades esportivas. Com justificativas baseadas (equivocadamente) na biologia, alegava-se que a prática de alguns esportes como o futebol, rúgbi, lutas, salto triplo, boxe, dentre outras modalidades consideradas violentas, colocavam em risco a saúde reprodutiva das mulheres, e, portanto, não eram adequadas a elas. Após anos de luta por igualdade de acesso e participação, as mulheres foram ocupando esses espaços antes reservados apenas aos homens e colocaram as discussões sobre a inclusão das mulheres nos esportes em pauta mundialmente.

O maior progresso apontado nos últimos anos em relação à participação das mulheres no esporte de alto rendimento diz respeito ao número de mulheres atletas que participaram nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, que superou a marca da participação de mulheres nas Olimpíadas de Londres em 2012, chegando a 45%. Apesar desse avanço, que representa um marco histórico e um legado social e cultural das Olimpíadas, ainda existe um percentual muito baixo de mulheres ocupando espaços de dirigentes e técnicas esportivas. Dados do Comitê Olímpico Internacional de 2012 apontam que, nos órgãos executivos dos Comitês Olímpicos Nacionais existentes no mundo, as mulheres ocupam apenas 20,5% do efetivo e, nas federações internacionais, esse número é ainda menor, apenas 17,6%.

Além disso, até hoje as condições de acesso e de oportunidades das mulheres a práticas corporais ou esportivas não são iguais às dos homens, seja nos esportes de alto rendimento, no lazer ou mesmo na educação física escolar. A desigualdade está presente, por exemplo, na visibilidade conferida pela mídia e nos diferentes incentivos financeiros (salários, patrocínios e prêmios) ofertados a homens e mulheres atletas.

Também é comum, apesar dos avanços no debate acerca da imagem das mulheres nos esportes, perceber a objetificação do corpo de mulheres que praticam atividades esportivas. O enfoque dado pela mídia normalmente reforça os papéis de gênero e cobranças por um padrão de beleza estabelecido e imposto socialmente. Dessa maneira, a mídia esportiva contribui significativamente para a reprodução de estereótipos e preconceitos contra as mulheres no âmbito esportivo.

Incrivelmente, até hoje muitos estereótipos e preconceitos ainda cercam a prática das mulheres em determinadas modalidades consideradas tipicamente masculinas. A participação das mulheres nos diferentes espaços esportivos contribui para a quebra de estereótipos, barreiras e paradigmas de gênero. Além disso, a prática de atividades esportivas auxilia no desenvolvimento da autoestima, condição fundamental para o empoderamento e o desenvolvimento da liderança das mulheres. Muitos dos valores transmitidos pelo esporte são compatíveis com os princípios necessários para o desenvolvimento de habilidades para a vida. Incentivar a participação das meninas no esporte contribui não apenas para a adoção de hábitos saudáveis, como também para a formação humana, autônoma e crítica para uma sociedade mais justa e equânime.

Durante ou após esta sessão, aproveite para apresentar as trajetórias de atletas mulheres e contar como elas fizeram história. Cite os exemplos de Marta, jogadora de futebol, eleita cinco vezes consecutivas a melhor jogadora de futebol do mundo, além de ser a pessoa que mais fez gols pela seleção brasileira de futebol. Cite também Melânia Luz, a primeira mulher negra a participar dos Jogos Olímpicos, competindo nos 200 metros rasos, nos Jogos Olímpicos de 1948.



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- Dimensão Olímpica: Mulheres no Esporte - UFRGSTV
www.youtube.com/watch?v=kPtpDXaaBNA
- Devidé, Fabiano. Gênero e mulheres no esporte: história das mulheres nos jogos olímpicos modernos. Ed. Unijuí, 2005.
- Goellner, Silvana Vilodre. Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história. Revista Pensar a Prática, v.8, n.1, jan./jun. 2005
- Qual o simbolismo na escolha de uma mulher para comandar a seleção feminina de futebol - Ana Freitas, Nexo Jornal
www.nexojournal.com.br/expresso/2016/11/03/Qual-o-simbolismo-na-escolha-de-uma-mulher-para-comandar-a-seleção-feminina-de-futebol
- Quero Treinar Em Paz - Uol Esporte
www.uol/olimpiadas/especiais/querotreinarempaz.htm
- Mania de Musa: As atletas segundo a mídia esportiva – Gênero e Número
www.youtube.com/watch?v=j4QQuwmnghg
- O que significa: fazer as coisas Tipo Menina? - Always BR
www.youtube.com/watch?v=mOdALoB7Q-0



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Folha de A4, lápis ou caneta, equipamento para reproduzir vídeo, cartolina, canetinha, lápis de cor, jornais e revistas para recortar, cola e tesoura.

PREPARAÇÕES PARA A ATIVIDADE

- Higienize suas mãos antes e depois de manusear o material. Se possível, higienize o material também.

INSTRUÇÕES

1. Peça para que as participantes ocupem os lugares delimitados para a roda de conversa (sentadas nas cadeiras ou em tapetes higienizados; ou em pé) (Figura 1).
2. Em seguida, divida a turma em duplas. Para a divisão de duplas, escolha uma dinâmica que respeite o distanciamento social de, no mínimo, 2m entre as pessoas. Assim que as duplas forem divididas, oriente as meninas a ocupar os lugares demarcados nas três extremidades da sala (Figura 2).
3. Higienize suas mãos, peça para as meninas fazerem o mesmo e dê uma folha de papel A4 para cada dupla.
4. Peça para que as meninas dividam a folha em duas colunas. Explique que em uma coluna as duplas deverão escrever nomes de atletas que conhecem e na outra coluna a modalidade correspondente. Para evitar o compartilhamento de materiais, oriente que apenas uma menina da dupla deverá escrever.
5. Diga que as duplas terão cinco minutos para escrever o máximo de nomes possíveis.
6. Após o tempo pré-estabelecido, peça para que as duplas contem a quantidade de atletas mulheres e de atletas homens e quantas modalidades foram citadas.
7. Em seguida, peça para que as meninas se posicionem nos lugares demarcados (Figura 3 ou 4) e apresente o vídeo "Invisible Players" – Mundo ESPN (disponível em www.youtube.com/watch?v=XoZrZ7qPqio), que aborda a invisibilidade das mulheres nos esportes.

8. Após a apresentação do vídeo, para promover uma reflexão sobre como as mulheres são retratadas pela mídia esportiva, quais são os investimentos e apoios dados às mulheres no esporte e quais são as diferenças de acesso e visibilidade ao esporte em relação aos homens, reúna todo o grupo e promova o debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras:

- Vocês gostaram do vídeo? Por quê? Teve alguma coisa que chamou a atenção de vocês?
- Na primeira atividade que realizamos, vocês colocaram mais nomes de atletas mulheres ou homens? Teve alguma modalidade esportiva em que apenas homens ou apenas mulheres foram citadas?
- O resultado da nossa primeira atividade foi parecido com o que foi mostrado no vídeo? Por que vocês acham que isso aconteceu?
- É verdade que os meninos são mais habilidosos do que as meninas no esporte? Por quê?

- As meninas são encorajadas a praticarem esportes da mesma forma que os meninos? Por quê?
- Existem esportes que só homens podem participar? E só mulheres? Por quê?
- As mulheres que praticam esportes que são considerados masculinos sofrem preconceito?
- Atletas mulheres são valorizadas da mesma maneira que atletas homens? Por quê?
- Atletas mulheres e homens têm o mesmo espaço na mídia esportiva?
- De que maneira, geralmente, as atletas mulheres são retratadas pela mídia?
- As atletas negras são retratadas da mesma forma que as atletas brancas?
- Mulheres negras têm o mesmo acesso aos esportes em comparação com as mulheres brancas? Por quê?
- Por que vocês praticam esportes?
- Quais habilidades aprendemos nos esportes que podemos utilizar em outras áreas da vida?
- Qual é a importância de desenvolver essas habilidades?
- Qual é a importância do esporte para o empoderamento de meninas e mulheres?
- Além de serem atletas, quais outras possibilidades existem para as mulheres nos esportes?

9. Peça para as meninas retornarem nos lugares demarcados para as duplas e diga para elas elaborarem um cartaz sobre a importância do esporte para as mulheres e meninas. Para evitar o compartilhamento de materiais, peça para que apenas uma menina da dupla elabore o cartaz.
10. Quando terminarem, peça para que retornem para os lugares demarcados na roda de conversa (Figura 1) e compartilhem rapidamente a ideia contida em seus cartazes com o grupo. Sugira que elas coleem seus cartazes pela instituição para incentivar que mais meninas pratiquem esporte.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

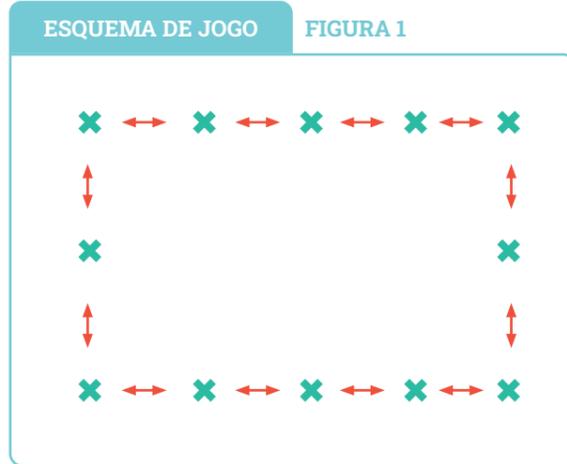
MAIS SIMPLES

- Realize a primeira parte da atividade em um grupo grande

MAIS COMPLEXO

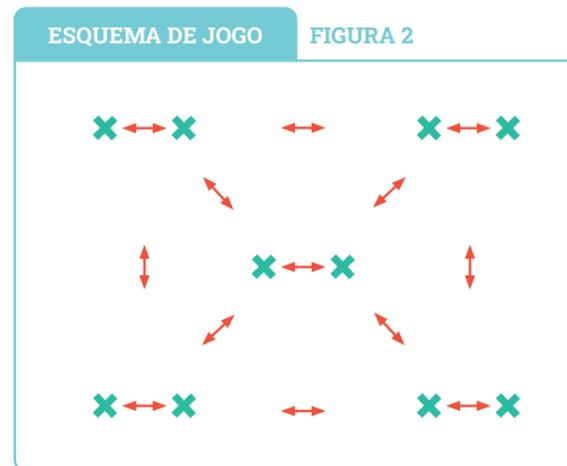
- Após a apresentação e debate sobre o vídeo, peça para o grupo citar as principais barreiras que impedem a participação das meninas no esporte.
- Peça para que elas criem um cartaz com estratégias para vencer essas barreiras.

ESQUEMAS DE JOGO - OFICINA TEMÁTICA



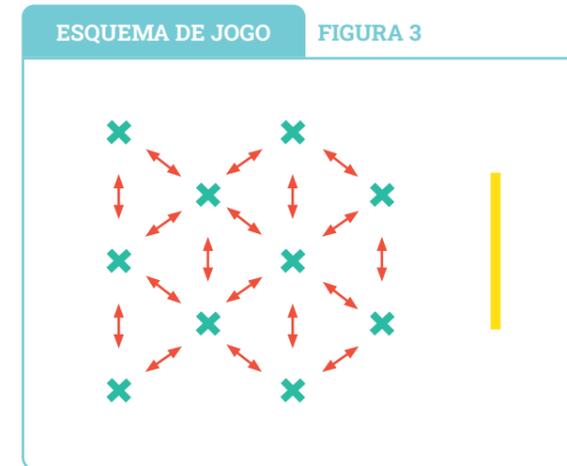
LEGENDA:
 X MENINAS
 ↔ DISTÂNCIA 2M

No centro da quadra (ou espaço de atividade), demarque com uma cor diferente os lugares para a roda de conversa.



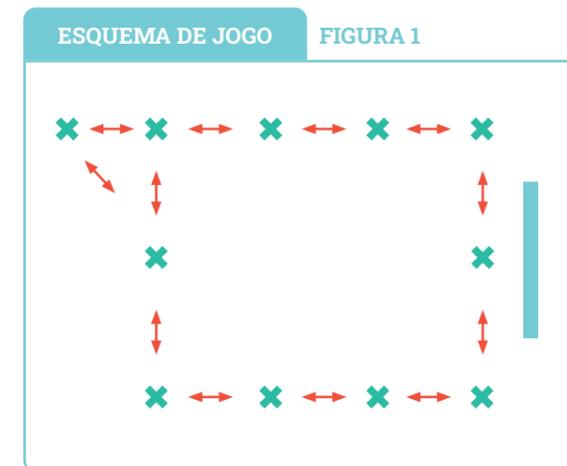
LEGENDA:
 X PARTICIPANTE
 ↔ DISTANCIAMENTO SOCIAL 2M

Demarque as posições das duplas na sala, de modo a garantir o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas.



LEGENDA:
 X PARTICIPANTE
 VIDEO
 ↔ DISTANCIAMENTO SOCIAL 2M

Demarque quatro linhas na sala: a primeira, com 3 lugares; a segunda, com 2 lugares; a terceira, com 3 lugares; e a quarta, com dois lugares. Faça essa demarcação de forma que as linhas não fiquem enfileiradas, mas alternadas, conforme a figura. Atente para assegurar o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas.



LEGENDA:
 X PARTICIPANTES
 ↔ DISTANCIAMENTO SOCIAL 2M
 COMPUTADOR

Roda em formato de meia lua: na roda de conversa, posicione o computador que irá reproduzir o vídeo em uma das demarcações das extremidades, conforme demonstrado na figura. Caso tenha alguma menina nessa demarcação, troque de lugar com ela e se dirija para o fundo da sala, respeitando o distanciamento social de 2m entre todas as pessoas.



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones, folhas de papel, canetas ou marcadores, demarcadores ou fita crepe e vendas.

PREPARAÇÕES PARA A ATIVIDADE

- Higienize suas mãos antes e depois da atividade. Peça para as meninas fazerem o mesmo.
- Higienize suas mãos antes e depois de manusear os materiais. Caso seja necessário, peça para as meninas fazerem o mesmo.
- Higienize os materiais.
- Mantenha o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas, durante toda a atividade.

INSTRUÇÕES

1. Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa (Figura 1).
2. Prepare, previamente, tiras de papel em branco, que serão utilizadas na atividade.
3. Ainda na roda inicial, peça para que cada participante escreva barreiras que as meninas e mulheres enfrentam para praticar e permanecer no esporte.
4. Divida as meninas em duplas. Para a divisão, é importante utilizar uma dinâmica que respeite o distanciamento social mínimo de 2m entre todas as pessoas.
5. Higienize suas mãos, peça para as meninas fazerem o mesmo, e entregue algumas tiras de papel para cada menina (o número de tiras deverá ser igual ao número de cones).
6. Peça para que cada dupla se posicione em um dos corredores, respeitando o distanciamento social mínimo de 2m (Figura 2).
7. Depois, peça para que uma menina da dupla coloque as suas tiras de papel e as da sua dupla embaixo dos cones do seu corredor.
8. Dê uma venda para cada dupla e explique que uma das meninas será vendada. A que estiver sem a venda deverá guiá-la até o cone de chegada, ao final do corredor, sem que ela esbarre em nenhum obstáculo.
9. Explique que as meninas responsáveis por guiar suas duplas só poderão ficar nos lugares demarcados, ou seja, no início do corredor (fora do campo de jogo).
10. Caso a menina vendada esbarre em algum obstáculo, esta deverá retornar para o ponto inicial e tentar novamente.

11. Quando as duplas conseguirem chegar ao outro lado do campo de jogo, peça para que troquem de função, ou seja, quem estava vendada passa a orientar a outra menina da dupla. Reforce que elas não poderão compartilhar as vendas. Cada uma deverá utilizar a sua própria.
12. Caso as meninas realizem a atividade em pouco tempo, peça para que formem novas duplas e repitam a atividade.
13. Higienize suas mãos e oriente que as meninas façam o mesmo.
14. Peça para que uma menina de cada dupla pegue os papéis com as barreiras, colocados embaixo dos cones e ocupem os espaços delimitados na roda de conversa, respeitando o distanciamento social de 2m entre as pessoas presentes (Figura 1). Promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas:

- Como vocês se sentiram ao escreverem as barreiras?
- Quais barreiras que impedem a participação das meninas e mulheres no esporte foram escritas por vocês?
- Vocês conseguiram superar os obstáculos da atividade? Como? Como vocês se sentiram fazendo isso?
- Existem outras barreiras? Como podemos superá-las?
- É importante contarmos com o apoio de outras pessoas para conseguirmos superar nossos obstáculos?
- Em relação ao esporte, quem são as pessoas que poderiam nos ajudar a realizar nossos objetivos?
- Vocês conhecem atletas mulheres que se destacam em suas modalidades? Quem são elas?
- O que é resiliência? Ela é importante para superar os obstáculos que encontramos em nossa vida?
- A prática de esportes desenvolve qualidades que nos ajudam a superar esses obstáculos? Quais?
- Por que é importante que a mulher pratique esportes?
- Mulheres negras enfrentam obstáculos diferentes das mulheres brancas? Quais?
- Vocês acham que mulheres e homens são estimulados da mesma maneira a praticar esportes? Quais as consequências disso?

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

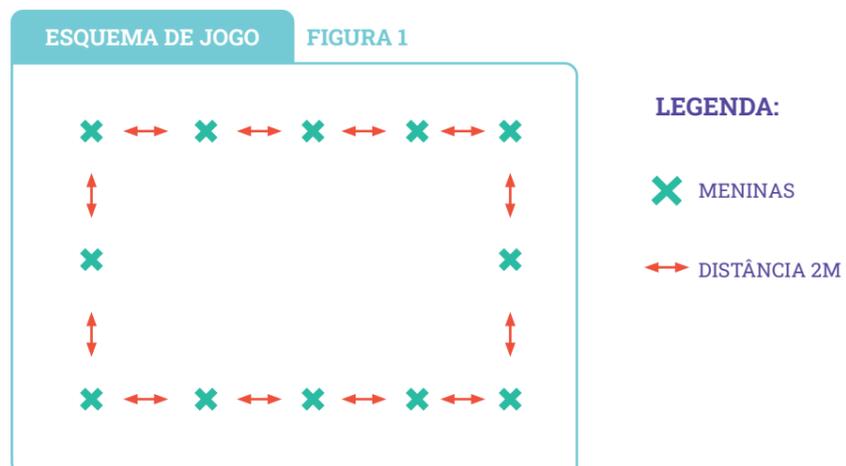
MAIS SIMPLES

- Diminua o número de obstáculos no campo de jogo.
- Prepare previamente uma lista com os principais obstáculos que impedem a participação das meninas e mulheres no esporte. Apresente os obstáculos às meninas e veja se elas concordam. Pergunte se alguma menina tem outros obstáculos a acrescentar. Realize as outras etapas da atividade conforme descrito acima.

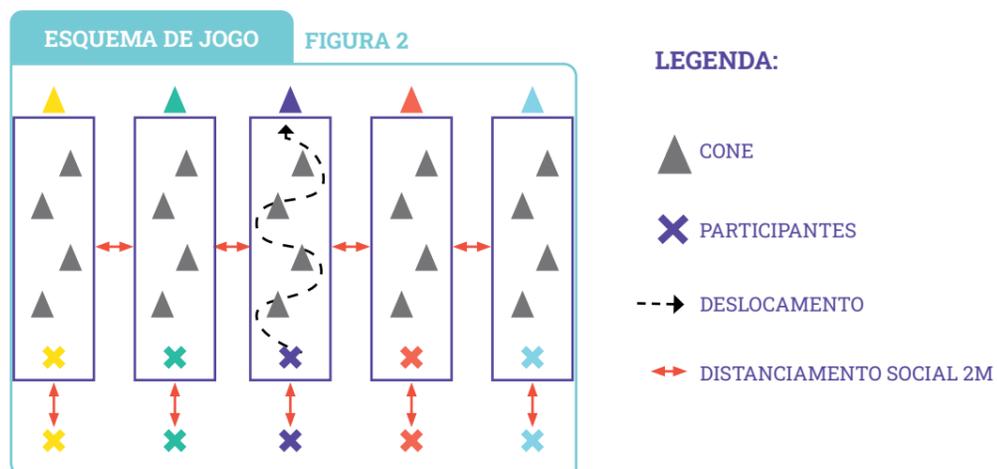
MAIS COMPLEXO

- Peça para que as meninas guiem suas duplas apenas utilizando o som das palmas. Dê a elas dois minutos antes de iniciar a atividade para que cada dupla combine uma estratégia.
- Aumente o número de obstáculos no campo de jogo.

ESQUEMAS DE JOGO - PRÁTICA ESPORTIVA



No centro da quadra (ou espaço de atividade), demarque com uma cor diferente os lugares para a roda de conversa.



- Divida o campo de jogo em 5 corredores, respeitando o distanciamento mínimo de 2m entre eles;
- Posicione ao menos 5 cones ou demarcadores ao longo do corredor. É importante que todos os corredores tenham a mesma quantidade de obstáculos;
- Posicione um cone no final de cada corredor, que marcará o ponto de chegada.



FINALIZAÇÃO DO MÓDULO

FINALIZAÇÃO DO MÓDULO

DURAÇÃO: 10 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

papel, caneta e caixa de perguntas.

1. Ao final da última sessão, junte as meninas num grande círculo (Figura 1) e pergunte como foi a experiência com as atividades do programa Uma Vitória Leva à Outra.
2. Aproveite para dizer que a caixa de perguntas ficará à disposição no final do encontro para deixarem sugestões e comentários do que foi positivo e do que poderia melhorar.
3. Quando as contribuições terminarem, peça para que cada uma fale uma palavra que represente o que aprenderam ao longo das seis sessões do Módulo de Prevenção à violência contra meninas e mulheres adaptado para o distanciamento social da COVID-19.
4. Agradeça as meninas pela oportunidade das trocas e compartilhamentos.



UMA VITÓRIA LEVA À OUTRA

meninas empoderadas
pelo esporte

Um programa de



Parceiras implementadoras

