

FUTUROS SEGUROS

2.

MÃES EMPODERADAS



EMPODERA 
Transformação Social pelo Esporte

GRIS

Proudly empowered by

WW
Women Win

llllllllllllllllllllllllllllllll

llllllllllllllllllllllllllllllll

llllllllllllllllllllllllllllllll

llllllllllllllllllllllllllllllll

llllllllllllllllllllllllllllllll

llllllllllllllllllllllllllllllll

llllllllllllllllllllllllllllllll

llllllllllllllllllllllllllllllll

EXPEDIENTE

REALIZAÇÃO

Empodera - Transformação Social Pelo Esporte

Praça Mahatma Gandhi, 2 - sala 1210

Rio de Janeiro, RJ - CEP 20031-908

www.empodera.org.br

REDAÇÃO E ADAPTAÇÃO TÉCNICA E PEDAGÓGICA: Roberta Gregoli

REVISÃO TÉCNICA | EMPODERA: Julia Manochio e Thaís Olivetti

COORDENAÇÃO | WOMEN WIN: Alexandra Bozuwa

DESIGN E DIAGRAMAÇÃO: Hillary de Oliveira

ILUSTRAÇÃO E VETORES: Futuros Seguros e Freepik

© 2024 EMPODERA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

Este material, Módulo Mães Empoderadas, é parte do material curricular do Futuros Seguros, um programa global implementado em parceria pela Women Win, Empodera, Vijana Amani Pamoja (VAP) e Asociación AMA. Ele é inspirado e baseado no módulo Power Mums, desenvolvido pela VAP e Women Win. Seu conteúdo foi cuidadosamente revisado e adaptado à realidade brasileira pela ONG Empodera.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	4
NOTAS PARA AS FACILITADORAS.....	8
ATIVIDADES DE CHECK-IN E CHECK-OUT	14
Sessão 1 - Boas-vindas	21
Sessão 2 - Meu corpo, minha voz	25
Sessão 3 - Relações de gênero.....	31
Sessão 4 - Papéis de gênero.....	37
Sessão 5 - Aprendendo a dizer não.....	42
Sessão 6 - Resolvendo conflitos	47
Sessão 7 - Parentalidade positiva.....	53
Sessão 8 - Maternidade.....	60
Sessão 9 - Desenvolvimento infantil	64
Sessão 10 - Direitos das crianças.....	74
Sessão 11 - Álcool e outras drogas	80
Sessão 12 - Ciclo menstrual	90
Sessão 13 - Métodos contraceptivos.....	95
Sessão 14 - Sexo seguro.....	100
Sessão 15 - Meu corpo, minhas regras	109
Sessão 16 - Consentimento.....	118
Sessão 17 - Reconhecendo a violência.....	121
Sessão 18 - Quebrando o silêncio.....	127
Sessão 19 - Redes de apoio.....	134
Sessão 20 - Paz de espírito.....	141

eeeeee eeeeeeeeee
eeeeee eeeeeeeeee
eeeeee eeeeeeeeee
eeeeee eeeeeeeeee

eeeeeeeee eeeee
eeeeeeeee eeeee
eeeeeeeee eeeee
eeeeeeeee eeeee

APRESENTAÇÃO



FUTUROS SEGUROS

O **Futuros Seguros** é um programa que promove o empoderamento de adolescentes grávidas e jovens mães, ajudando-as a exercer seus direitos por meio de uma abordagem holística e centrada nas meninas. Integrando conhecimentos locais e globais, o programa oferece educação em habilidades para a vida, atividades esportivas, apoio psicossocial, serviços de referência e oportunidades de empoderamento econômico. O programa também desenvolve ações para envolver os parceiros, redes de apoio e outros atores da comunidade, desafiando as narrativas sociais em torno da gravidez na adolescência. Após um piloto bem-sucedido no Quênia (2020-2022), o Futuros Seguros se expandiu em 2024 para o Brasil e a Guatemala.

FUTUROS SEGUROS NO BRASIL

No Brasil, o Futuros Seguros é implementado pela **Empodera - Transformação Social pelo Esporte**, uma organização não governamental líder dedicada a promover os direitos das meninas e mulheres e a avançar a equidade de gênero por meio do esporte. Fundada no Rio de Janeiro em 2017, a Empodera é reconhecida pela ONU Mulheres e pelo Comitê Olímpico Internacional como um Centro de Excelência em programas esportivos para a equidade de gênero e o empoderamento de meninas e mulheres. Combinando a prática esportiva com discussões sobre temas-chave de empoderamento — como saúde menstrual, identidade

racial, direitos e combate à violência de gênero — a Empodera apoia as participantes a quebrar estereótipos, desenvolver habilidades essenciais para a vida e construir resiliência.

O programa no Brasil conta com o apoio da **Women Win**, um fundo global multidimensional voltado para as mulheres, orientado pela visão de um futuro onde toda menina e mulher exerçam seus direitos. Juntamente com seus parceiros, a Women Win oferece às organizações os recursos necessários para amplificar as vozes de meninas e mulheres, permitindo que elas possam exercer plenamente seus direitos.

SOBRE OS MÓDULOS DO FUTUROS SEGUROS

O Futuros Seguros é estruturado em uma série de três módulos interconectados, desenvolvidos para atender às necessidades únicas das jovens mães e orientá-las rumo a um futuro seguro e empoderado:

1

MÃES EM FORMAÇÃO

O primeiro módulo é voltado para mulheres jovens grávidas, capacitando as participantes com conhecimentos e habilidades para se prepararem para a maternidade e abordando áreas-chave, como:

- Saúde física e mental durante e após a gravidez.
- Preparação para a maternidade, incluindo cuidados com o bebê e autocuidado.
- Fornecimento de informações sobre o acesso a recursos comunitários para jovens mães.
- Criação de um espaço mais seguro e acolhedor para tratar de questões sensíveis, como preconceito e discriminação.
- Compreensão das etapas da gravidez e dos cuidados necessários.
- Educação sobre amamentação, planejamento familiar e direitos maternos.
- Construção de uma rede de apoio entre as participantes.

Ao combinar preparação prática, construção de conhecimento e compartilhamento de experiências, este módulo fornece as habilidades fundamentais e a confiança de que as participantes precisam, seja para aproveitar as próximas etapas do programa, seja para navegar com confiança pela maternidade por conta própria.

2

MÃES EMPODERADAS

Após o parto, as participantes do módulo Mães em Formação, juntamente com outras novas jovens mães que ingressam no programa nesta fase, passam para o currículo Mães Empoderadas. Dando continuidade aos temas do primeiro módulo, o Mães Empoderadas aprofunda seus conhecimentos e habilidades para a vida e a maternidade, expandindo os tópicos para temas como gênero, saúde sexual, bem-estar mental e físico, violência e parentalidade positiva. Esta fase concentra-se no fortalecimento da confiança e da autonomia das participantes, abordando direitos pessoais, resiliência e autodesenvolvimento, e empoderando as mães a se tornarem defensoras de si mesmas e de suas famílias.

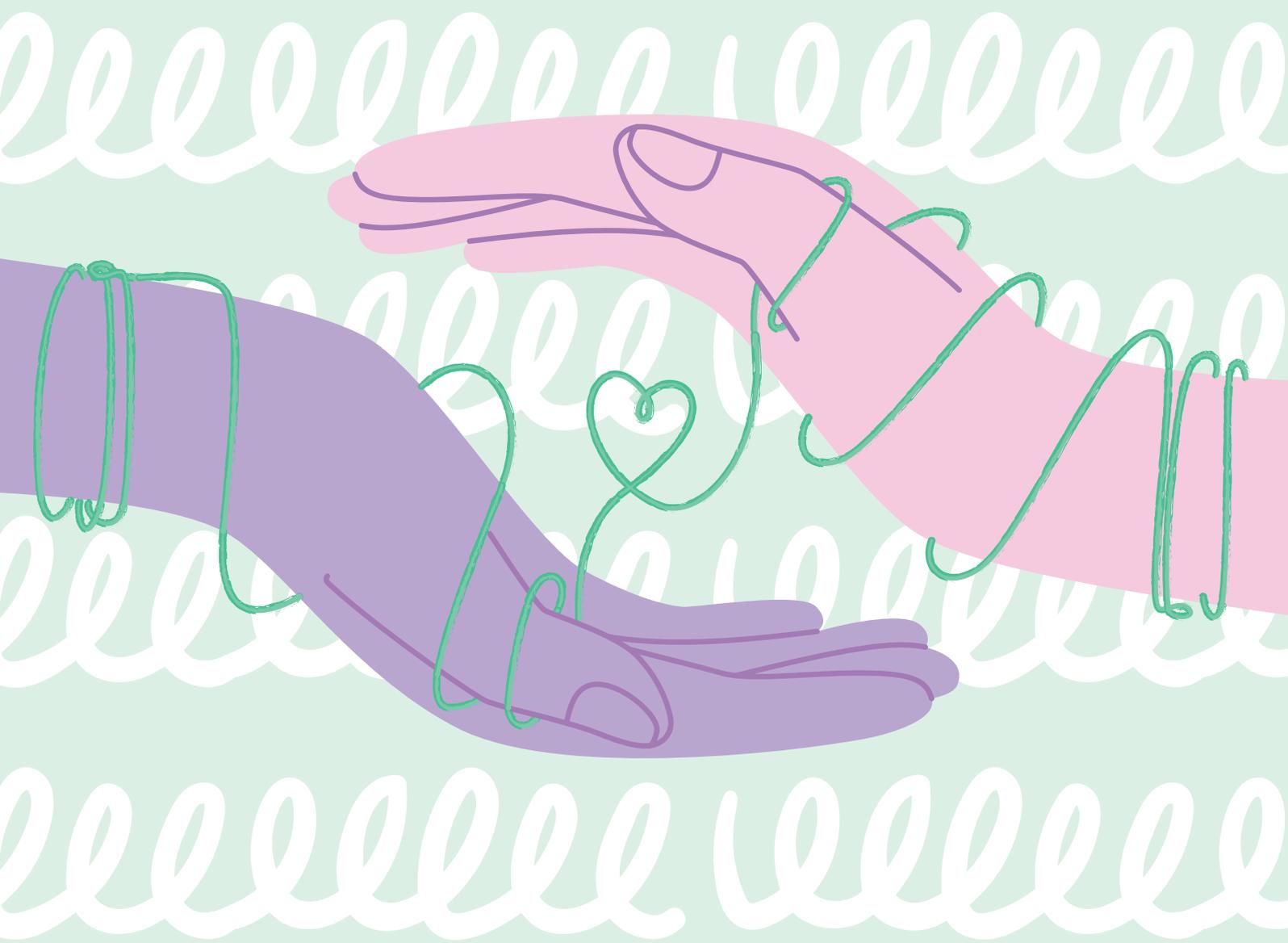
3

MÃES INDEPENDENTES

O módulo final apoia as participantes na conquista da independência econômica por meio de educação financeira, preparação para o mercado de trabalho e oportunidades de empreendedorismo. Esta fase capacita as jovens mães com as ferramentas necessárias para garantir um futuro estável e autossuficiente.

Por meio de sua abordagem abrangente, o Futuros Seguros fornece às jovens mães os recursos, conhecimentos e apoio necessários para superar desafios, construir confiança e alcançar seu potencial.

NOTAS PARA AS FACILITADORAS



PREPARAÇÃO PRÉVIA:

Leia todos os materiais antecipadamente e familiarize-se com o conteúdo de cada sessão. Certifique-se de ler o **Diário da Jornada** com atenção para que todas as informações fiquem nítidas e você se sinta confiante para explicá-las para as gestantes. Caso tenha dúvidas sobre o conteúdo ou se quiser antecipar algumas perguntas que não foram abordadas na sessão, pesquise e obtenha as informações necessárias antes do início da sessão. Mantenha-se atualizada sobre questões locais que possam afetar as jovens gestantes na comunidade.

USO DE RECURSOS E MATERIAIS:

Familiarize-se com todos os recursos e materiais antes das sessões. Prepare materiais adicionais que possam enriquecer a experiência de aprendizagem e esteja preparada para adaptar atividades caso recursos não estejam disponíveis. Tenha à disposição materiais suplementares, como vídeos, artigos ou contatos de especialistas, para enriquecer as sessões e fornecer suporte adicional às participantes.

EXERCÍCIOS DE ATENÇÃO PLENA:

Nos exercícios de atenção plena, é importante que as participantes estejam confortáveis. Assegure-se que o local das atividades seja seguro e confortável, com o mínimo de distrações. Caso ruídos ou barulhos sejam inevitáveis, incorpore-os na prática, pedindo para que as participantes foquem a atenção no ruído ao redor. Praticar a atenção plena pode ser novo para algumas participantes e elas podem ter dificuldade para se envolver totalmente. Exercite a paciência; com as repetições a cada sessão, as chances de se acostumarem e se envolverem serão maiores.

DISCUSSÕES SOBRE SAÚDE MENTAL:

Esteja ciente de que algumas participantes podem achar difícil refletir sobre saúde mental ou identificar sentimentos de tristeza e depressão. Crie um espaço de apoio onde elas se sintam à vontade para compartilhar suas experiências e amplifique a voz das participantes mais conscientes para sensibilizar as demais.

CRIAÇÃO DE UM AMBIENTE SEGURO E ACOLHEDOR:

Durante a sessão de boas-vindas (Sessão 1), serão estabelecidas as regras básicas de convivência no programa, incluindo respeito e confidencialidade. Ao longo do programa, você pode voltar a elas a qualquer momento e repactuar pontos que possam se perder no caminho. Use linguagem inclusiva e não julgadora em todas as interações com as participantes e desencoraje comentários de julgamento ou piadas inoportunas nas interações entre elas.

FACILITAÇÃO DE DISCUSSÕES:

Incentive as participantes a se envolverem ativamente nas discussões e atividades, reforçando a importância de cada contribuição individual para o sucesso do trabalho em grupo. Encoraje a participação ativa, mas respeite quando alguém não quiser compartilhar. Use as perguntas listadas em cada sessão como guia para estimular a reflexão e o diálogo e fique à vontade para adaptá-las de acordo com o perfil do grupo. Pratique a escuta ativa e valide as experiências compartilhadas pelas participantes e esteja preparada para lidar com emoções intensas que possam surgir durante as discussões. Se as participantes fizerem alguma pergunta que você não se sinta à vontade para responder, anote-a e converse com a sua coordenadora, que poderá te orientar com a resposta correta de uma profissional de saúde ou solicitar um encaminhamento para a gestante.

SUPERVISÃO DAS DINÂMICAS DE GRUPO:

Esteja atenta às dinâmicas de poder dentro do grupo e intervenha quando necessário. Encoraje a formação de conexões entre as participantes para criar uma rede de apoio. Gerencie conflitos de forma construtiva, usando-os como oportunidades de aprendizado. Se possível, incorpore os pontos de aprendizagem trabalhados no programa (desescalada do conflito, por exemplo) na gestão de conflitos que porventura surjam.

APOIO EMOCIONAL:

Reconheça e valide as emoções das participantes durante discussões sensíveis. Esteja preparada para fornecer apoio emocional básico e encaminhamentos para serviços profissionais quando necessário. Caso alguma participante compartilhe um relato sensível, traumático ou que envolva violência, acolha a participante e pergunte o que ela precisa naquele momento. Se necessário, designe outra participante para liderar uma atividade com o grupo enquanto você a acompanha para fora do local das atividades para tomar água ou se recompor.

Explique as opções de serviço disponíveis de acordo com o relato e respeite a autonomia da participante em relação a acioná-los ou não. Se a participante for menor de idade e sobrevivente de violência, encaminhe para a rede de proteção. Pratique o autocuidado para manter seu próprio bem-estar emocional.

AVALIAÇÃO E ADAPTAÇÃO DO CONTEÚDO:

Utilize as reflexões das sessões de check-out para medir o progresso e a eficácia do programa. Solicite feedback regular das participantes e utilize as informações coletadas para ajustar as atividades futuras, incluindo modificar o tempo alocado para cada atividade ou introduzir novos tópicos de interesse. Reflita sobre cada sessão e anote áreas para melhoria. Esteja preparada para oferecer exemplos mais relevantes e apropriados à cultura local. Seja flexível com o tempo, permitindo que discussões importantes se desenvolvam naturalmente.

SENSIBILIDADE CULTURAL E INCLUSÃO:

Esteja ciente das diversidades culturais e socioeconômicas dentro do grupo, como questões de letramento, por exemplo. Identifique participantes que tenham mais dificuldade para apoiá-las mais de perto. Adapte o conteúdo e as abordagens para serem culturalmente sensíveis e inclusivas. Esteja preparada para abordar questões de interseccionalidade que possam surgir.

CONSTRUÇÃO DE REDE DE APOIO:

Incentive as participantes a construir uma rede de apoio entre si, promovendo a continuidade das discussões e do apoio mútuo fora das sessões. Seja proativa e conheça pessoalmente os serviços de apoio e profissionais de saúde locais para possíveis encaminhamentos. Considere convidar especialistas para sessões específicas quando apropriado.

CONTINUIDADE E ACOMPANHAMENTO:

Desenvolva estratégias para manter o engajamento entre uma sessão e outra: faça perguntas de reflexão para serem trazidas para a sessão seguinte ou sugira pequenas tarefas. Facilite a transição para os módulos subsequentes do programa, fazendo referências a sessões dos próximos módulos. Ofereça-se para continuar o suporte após as sessões, seja por meio de recursos adicionais ou pela disponibilidade para esclarecer dúvidas que possam surgir. Lembre-as de preencher a seção “Reflexão sobre a jornada” ao final de cada entrada no **Diário da Jornada**.

MÃES EMPODERADAS

DO QUE SE TRATA ESTE MÓDULO?

Este módulo, **Mães empoderadas**, é o segundo de uma série de três módulos, projetado para apoiar jovens mães após o parto. As atividades aprofundam os conhecimentos e habilidades para a vida e a maternidade, abordando temas como gênero e sexualidade; saúde sexual e reprodutiva; bem-estar mental e físico; violência e seus impactos; parentalidade positiva e direitos das mulheres e crianças.

IMPORTÂNCIA DESSES TÓPICOS

Este módulo visa a fortalecer a confiança e autonomia das participantes, focando em direitos pessoais, resiliência e autodesenvolvimento. Ele capacita as mães a se tornarem defensoras de si mesmas e de suas famílias, fornecendo ferramentas para lidar com desafios e tomar decisões informadas.

Ao abordar temas complexos como gênero, sexualidade e violência, o módulo promove reflexões críticas e discussões abertas, essenciais para o empoderamento das jovens mães.

O foco na parentalidade positiva e nos direitos das crianças contribui para criar ambientes familiares mais saudáveis e equitativos.

O módulo **Mães empoderadas** faz parte de um conjunto com dois outros módulos: um módulo inicial intitulado **Mães em formação** e um módulo subsequente chamado **Mães independentes**, que fornece conhecimentos relevantes para se alcançar uma vida independente financeiramente.

AO FINAL, AS PARTICIPANTES SERÃO CAPAZES DE:

- Compreender e questionar papéis de gênero e estereótipos na sociedade
- Tomar decisões informadas sobre sua saúde sexual e reprodutiva
- Reconhecer sinais de violência e buscar ajuda quando necessário
- Aplicar técnicas de parentalidade positiva no dia a dia
- Conhecer e defender seus direitos e os de seus filhos e suas filhas
- Desenvolver estratégias para cuidar de sua saúde mental e física
- Comunicar-se de forma assertiva em diferentes contextos
- Reconhecer a importância do autocuidado e do desenvolvimento pessoal
- Praticar técnicas de atenção plena (mindfulness) para gerenciar o estresse e promover o bem-estar emocional
- Construir redes de apoio com outras mães e na comunidade
- Planejar metas futuras considerando seu papel como mãe
- Lidar com preconceitos e discriminações relacionados à maternidade jovem
- Promover relações mais equitativas em casa e na comunidade
- Acessar recursos e serviços de apoio disponíveis
- Refletir criticamente sobre suas experiências e escolhas
- Dar continuidade ao seu aprendizado com o módulo **Mães independentes**



ATIVIDADES



ATIVIDADES DE CHECK-IN E CHECK-OUT

As atividades de check-in e check-out têm como objetivo não apenas preparar as participantes para as atividades do dia, mas também estabelecer um senso de continuidade e rotina. Essa repetição promove segurança e confiança entre as participantes, criando um ambiente acolhedor e previsível. Elas funcionam como um “ritual” de abertura e fechamento, preparando o grupo para as atividades e consolidando os aprendizados de cada dia.

É importante que essas atividades sejam realizadas no início (check-in) e no final (check-out) de cada encontro. O check-in serve como uma preparação mental e emocional para as atividades que se seguirão. Ele ajuda as participantes a se ancorarem no momento presente, deixando de lado as preocupações externas e estando presentes na experiência da sessão. O check-out proporciona um fechamento para cada sessão, permitindo que as participantes reflitam, ou comecem a refletir, sobre o que aprenderam e como se sentem.

Além disso, estas atividades oferecem benefícios adicionais, tais como:

- **Construção de comunidade:** As práticas compartilhadas ajudam a criar um senso de pertencimento e conexão entre as participantes;
- **Desenvolvimento de habilidades emocionais:** Ao praticarem a atenção plena e a reflexão, as participantes desenvolvem habilidades importantes para lidar com suas emoções e com o estresse;
- **Transição suave:** As atividades de check-in e check-out funcionam como pontes entre o mundo exterior e o espaço da sessão, facilitando a transição mental e emocional;
- **Oportunidade de feedback:** Especialmente no check-out, as pessoas facilitadoras têm a chance de coletar feedback imediato sobre a sessão, o que pode ser muito útil para ajustes futuros.



O esqueleto a seguir fornece um modelo padrão para as atividades de check-in e check-out, mas é possível que essas atividades sejam adaptadas ao perfil do grupo - contanto que se mantenha o tempo disponível para cada atividade, isto é, aproximadamente **10 a 15 minutos minutos para o check-in e 5 a 10 minutos para o check-out**. Durante o check-in, a pessoa facilitadora pode, inclusive, utilizar essa oportunidade para introduzir conceitos ou temas que serão abordados na sessão. Por exemplo, se o foco das atividades for expressão corporal, é possível sugerir que as participantes concentrem sua atenção nas diferentes partes do corpo para prepará-las para as atividades da sessão. Esses momentos são uma oportunidade para ajustar o tom e a energia do grupo, por isso, sinta-se à vontade para experimentar e encontrar o que funciona melhor para seu grupo específico.

CHECK-IN

SESSÃO DE BOAS-VINDAS

1. Dê as boas-vindas e explique para as participantes que logo mais você irá falar mais sobre o programa e conhecê-las melhor, mas que todos os encontros começarão com um breve exercício de atenção plena.
2. Explique que “atenção plena” é uma prática de meditação, também conhecida como “mindfulness”, que consiste em se concentrar completamente no momento presente. Esta técnica nos ensina a deixar de lado as preocupações com o passado e com o futuro, baixando o nível de ansiedade e ancorando nossa energia no agora. Diga que praticar a atenção plena um pouco todos os dias vai ajudá-las a desenvolver essa habilidade, que é muito valiosa para a vida.
3. Peça para que se sentem da maneira como se sentirem mais confortáveis, mantendo uma postura ereta porém relaxada. Peça para imaginarem que existe um fio invisível no topo da cabeça de cada uma, puxando-as gentilmente para cima. Peça para fecharem os olhos ou, caso não se sintam confortáveis, mantenham os olhos desfocados, olhando para baixo.
4. Explique que, neste primeiro exercício, vamos concentrar nossa atenção na respiração. Diga que elas devem prestar atenção na respiração de maneira fácil – com atenção, mas não de maneira forçada.

5. Dê as instruções a seguir para as participantes, fazendo uma pausa de mais ou menos 30 a 60 segundos entre cada instrução para que elas tenham tempo de se concentrar nas ações solicitadas:
 - Observe sua respiração ao inspirar e expirar normalmente. Apenas preste atenção no ar enquanto ele entra e sai. Você consegue sentir o local onde o ar toca as suas narinas?
 - Foque sua atenção em como a respiração faz o seu corpo se mexer. Você consegue perceber a sua barriga ou o seu peito se movendo enquanto você respira?
 - Fique parada por alguns minutos, prestando atenção apenas na sua respiração, suavemente. Repare como é possível se sentir relaxada apenas estando sentada, inspirando e expirando.
 - Quando sua mente começar a divagar e pensar em outra coisa, não fique frustrada ou irritada. Apenas guie gentilmente sua atenção de volta para a respiração.

-
6. Continue guiando a prática, lembrando-as para manterem o foco na respiração e no corpo, por mais 2 a 3 minutos.
 7. Ao final, peça para abrirem os olhos lentamente e movimentarem os braços e as pernas. Diga que elas podem se espreguiçar ou se alongar levemente, caso queiram.
 8. Pergunte como elas se sentiram com o exercício e guie uma breve discussão, usando as perguntas a seguir.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Vocês já tinham tido contato com esta prática?
- Como vocês se sentiram com o exercício?
- Foi difícil manter a mente focada na respiração? O que vocês fizeram quando a mente se dispersou?
- Vocês conseguiram perceber algo diferente ou curioso durante o exercício?
- Vocês observaram alguma mudança no corpo, de como estava no começo da prática, para agora?
- Vocês observaram alguma mudança no estado mental ou emocional de vocês, de como estava no começo da prática, para agora?

9. Finalize explicando que a prática da atenção plena é uma maneira cientificamente comprovada de reduzir o estresse e a ansiedade e pode ser uma ferramenta importante nos momentos de dificuldade emocional, nos ajudando a nos centrar para encarar qualquer desafio.

SESSÕES SUBSEQUENTES

1. Dê as boas-vindas às participantes e peça para se posicionarem para o exercício de atenção plena, que acontecerá no início de cada sessão. Volte para as instruções apresentadas anteriormente (Check-in da Sessão de Boas-vindas), caso elas não se lembrem da posição ou da técnica.
2. Peça para inspirarem e soltarem o ar lentamente, prestando atenção neste movimento.
3. Depois de um tempo de foco na respiração, introduza algum elemento ou tema da sessão do dia. Alguns exemplos incluem:

- **Sessão 2 – Meu corpo, minha voz:**
Peça para as participantes focarem a atenção em diferentes partes do corpo, uma de cada vez. Incentive-as a notar sensações, tensões ou relaxamento em cada área. Enfatize a conexão entre corpo e voz, pedindo que observem como a respiração afeta a garganta e a boca;

- **Sessão 5 – Aprendendo a dizer não:** Peça para as participantes visualizarem uma situação em que precisam estabelecer limites. Peça que observem como o corpo reage a essa visualização. Onde sentem

tensão? Como a respiração muda? Encoraje-as a usar a respiração para se acalmarem e se centrarem;

- **Sessão 6 – Resolvendo conflitos:**
Conduza um exercício de visualização onde as participantes imaginam um conflito se dissolvendo. Peça que observem como o corpo responde à ideia de resolução pacífica. Guie-as para usar a respiração como uma ferramenta para manter a calma em situações de conflito;
- E assim sucessivamente.

NOTA:

Para a **Sessão 20 – Paz de espírito**, não é preciso fazer o check-in com o exercício de atenção plena. Apenas dê as boas-vindas e explique que, como o tema da sessão é “Paz de espírito”, vamos fazer um exercício de atenção plena um pouco mais elaborado. Explique que iremos discutir a importância da saúde mental de maneira geral e durante a gestação especificamente. Pergunte como elas estão se sentindo e o que se lembram da sessão anterior. Dê tempo para uma ou duas voluntárias se manifestarem e siga com a Parte 1 da sessão.

4. Após a atividade, diga às participantes para respirarem lentamente e abrirem os olhos gradualmente, movimentando braços e pernas. Diga que elas podem se espreguiçar ou se alongar um pouco, se quiserem.
5. Pergunte como elas se sentiram com o exercício e o que lembram da sessão anterior. Dê tempo para que uma ou duas voluntárias se manifestem.

CHECK-OUT

VARIAÇÃO 1

1. Sentadas ou de pé em um grande círculo, peça para as participantes pensarem em uma palavra que resuma as vivências e os aprendizados do dia.
2. Peça para duas ou três participantes se voluntariarem para compartilhar a palavra em que pensaram. Não é preciso comentar ou discutir as palavras compartilhadas.
3. Peça para as participantes levantarem, darem as mãos e se aproximarem num círculo menor, chegando a tocar os ombros umas das outras.
4. Desta maneira, bem próximas, peça uma salva de palmas para encerrar o dia.

VARIAÇÃO 2

1. Sentadas ou de pé em um grande círculo, peça para as participantes pensarem em uma palavra que resuma as vivências e os aprendizados do dia.
2. Peça para o grupo escolher uma palavra para resumir a sessão do dia.
3. Quando decidirem, peça para que todas se levantem e gritem a palavra o mais alto que puderem.
4. Peça uma salva de palmas para encerrar o dia.

OUTRAS VARIACÕES PARA O CHECK-OUT:

- **Música:** Toque uma música instrumental relaxante durante o check-out pode auxiliar no processo de relaxamento e interiorização. Escolha melodias suaves que promovam a calma e a reflexão;
- **Gratidão:** Peça que cada participante mencione algo pelo qual se sente grata naquele dia. Isso ajuda a cultivar uma mentalidade positiva e a reconhecer os aspectos positivos da vida;
- **Afirmações positivas:** Peça que cada participante escolha uma afirmação positiva para levar consigo. Você pode fornecer uma lista de afirmações ou deixe que criem as suas próprias afirmações;
- **Círculo de energia:** Em pé, formando um círculo, peça que todas deem as mãos. Guie um momento de silêncio, pedindo que imaginem uma energia positiva circulando pelo grupo;
- **Alongamento leve:** Conduza alguns alongamentos simples para ajudar a relaxar o corpo e a mente, focando na respiração e na consciência corporal;
- **Compartilhamento de intenções:** Peça que cada participante compartilhe uma intenção ou um pequeno objetivo para a semana seguinte, baseado no que foi discutido na sessão;
- **Troca de elogios:** Em pares, peça que as participantes digam um elogio ou uma observação positiva sobre a outra pessoa, baseado nas interações durante a sessão. Peça para que repitam o elogio recebido para si mesmas algumas vezes.



SESSÃO 1

BOAS-VINDAS

TIPO DE ATIVIDADE

Dinâmica de integração;
Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Criar um espaço seguro e acolhedor para expressão pessoal
- Promover o conhecimento entre as participantes através de atividades interativas
- Definir coletivamente regras de convivência para garantir respeito e confidencialidade
- Facilitar o compartilhamento de experiências e expectativas pessoais

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Barbante
- Post-its ou pedaços de papel pequeno
- Flipchart ou quadro
- Canetinhas ou marcadores
- Bola
- Cartões nas cores azul, verde e amarelo (um de cada cor por participante)
- Questionário de linha de base
- Canetas
- **Diário da Jornada - Sessão 1**

INSTRUÇÕES

PARTE 1: TEIA DA CONFIANÇA

Tempo estimado: 25 minutos

1. Peça às participantes para sentarem em círculo e dê as boas-vindas. Apresente o programa, explicando seus objetivos e estrutura, conforme consta no **Diário de atividades**.
2. Explique a importância de criar um espaço seguro e que, para que o programa tenha sucesso, todas devem se expressar e discutir seus pontos de vista e opiniões livremente.
3. Peça para as participantes formarem um grande círculo. Escolha uma das participantes aleatoriamente e dê a ela a ponta do barbante. Diga que ela deve compartilhar uma expectativa ou uma regra que considera importante para um espaço seguro.

4. Em seguida, peça para ela segurar a ponta do barbante e jogar o novelo para outra participante, sem soltá-lo. A próxima participante deve fazer o mesmo, criando uma teia no meio do círculo.
5. Quando todas tiverem participado, discuta como a teia representa a rede de apoio e as conexões que estão formando.
6. Caso não tenham surgido nos comentários das participantes, introduza os seguintes aspectos do espaço seguro:

- **Confidencialidade:** “O que é dito aqui, fica aqui”
- **Escuta ativa:** Escutar atentamente e com intenção
- **Respeito mútuo:** Ouvir sem julgar, não rir nem fazer brincadeiras com as experiências das outras participantes
- **Participação voluntária:** Direito de não participar de atividades desconfortáveis
- **Uso respeitoso de celulares** (somente usar em emergências)
- **Pontualidade**

7. Deixe a teia no centro do círculo, explicando que ela é um símbolo do compromisso de todas com um espaço seguro

PARTE 2: NOS CONHECENDO MELHOR

Tempo estimado: 25 minutos

1. Com o grupo ainda em círculo, entregue a bola para uma das participantes.
2. A participante que estiver com a bola na mão deverá se apresentar, falando seu nome e lançar a bola para outra colega.
3. A participante que receber a bola deverá repetir a dinâmica, se apresentando e lançando a bola para quem ainda não a recebeu, e assim consecutivamente até que todas tenham se apresentado e a bola retorne às mãos da primeira participante.
4. Explique que o grupo deverá seguir a mesma sequência de lançamento da bola em todas as etapas da atividade, ou seja, cada participante deverá lançar obrigatoriamente para a colega que escolheu pela primeira vez.

5. Na segunda etapa, a participante em posse da bola deverá repetir seu nome, falar o que gosta de fazer em seu tempo livre e lançar a bola na ordem estabelecida no início, até que a bola chegue à primeira participante novamente.
6. Por último, peça para as participantes repetirem a mesma sequência de lançamentos, porém, desta vez, a participante em posse da bola deverá falar o nome e a atividade de lazer da colega que irá receber o lançamento.
7. Caso seja necessário, repita algumas vezes até que as participantes consigam gravar o nome uma das outras.

PARTE 3: COMPARTILHANDO EXPERIÊNCIAS

Tempo estimado: 15 minutos

1. Peça para as participantes se sentarem em um círculo. Explique que cada pessoa terá a oportunidade de compartilhar um sentimento sobre a maternidade.
2. Distribua cartões coloridos e canetas para todas as participantes. Peça para que escrevam, em cartões separados:
 - Cartão azul:** Uma coisa que adoram em ser mãe
 - Cartão verde:** Um desafio que enfrentaram em relação à maternidade
 - Cartão amarelo:** Uma pergunta para o grupo
3. Recolha todos os cartões, misture-os e redistribua-os aleatoriamente. Peça às participantes que leiam em voz alta o cartão que receberam e compartilhem seus pensamentos sobre o que está escrito.
4. Após cada leitura, abra espaço para discussão e compartilhamento de experiências relacionadas ao tópico mencionado. Para os cartões com perguntas, convide o grupo a tentar responder coletivamente antes de oferecer a resposta correta.



PARTE 4: QUESTIONÁRIO

Tempo estimado: 15 minutos

1. Distribua o questionário de linha de base para as participantes. Explique que esta é uma ferramenta importante para se autoavaliar e medir o impacto do programa. Peça para preencherem com atenção.
2. Circule na sala dando apoio caso as participantes tenham dúvidas no preenchimento.
3. Ao final, recolha os questionários preenchidos e finalize a sessão pedindo para duas ou três voluntárias compartilharem como estão se sentindo.
4. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada - Reflexões sobre a jornada**.



SESSÃO 2

MEU CORPO, MINHA VOZ

TIPO DE ATIVIDADE

Atividade em grupo

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

OBJETIVOS

- Incentivar as participantes a pensar em seu corpo e em partes específicas do corpo.
- Fazer com que as participantes se sintam confortáveis em sua pele e valorizem seu corpo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Equipamento de reprodução de música (ex. celular e alto falantes)
- Cartões coloridos (amarelo e vermelho)
- Flipchart
- Marcadores ou canetas piloto
- **Diário da Jornada – Sessão 2**

INSTRUÇÕES

PARTE 1: MEU CORPO MARAVILHOSO

Tempo estimado: 25 minutos

1. Explique que o objetivo da atividade é mostrar a importância de se sentir confortável com o próprio corpo e como isso pode influenciar positivamente suas vidas e o futuro de seu bebê.
2. Peça para as participantes se levantarem e formarem um círculo.
3. Escolha uma música popular e animada que seja do gosto do grupo. Diga que elas devem dançar livremente. Modele a atividade, incentivando as participantes a se expressarem de forma autêntica e a se divertirem. Enfatize que não há movimentos certos ou errados.

4. Enquanto elas dançam, encoraje as participantes a celebrarem o seu corpo:

Pensem que maravilhoso nosso corpo é! Ele nos sustenta o dia todo, ele se cura quando nos machucamos, ele dá alimento para nossos filhos... Com ele podemos nos movimentar, fazer esportes, ir para a praia!

5. Ainda enquanto dançam, sugira que elas pensem em algo que gostam em seus corpos ou personalidades.
6. Passados alguns minutos, pause a música e peça para as participantes se sentarem em círculo. De uma em uma, peça para compartilharem uma coisa que gostam sobre si mesmas. Enfatize que pode ser algo relacionado à aparência (por exemplo, cabelo natural), mas também à função do corpo (por exemplo, poder alimentar meu filho ou minha filha). Se o grupo for tímido, comece compartilhando algo sobre você para quebrar o gelo.
7. Ao final do compartilhamento, facilite uma discussão utilizando as perguntas abaixo como guia.

PERGUNTAS PARA DEBATE:

- Como você se sentiu ao dançar e se expressar livremente? Essa atividade ajudou você a se sentir mais conectada com seu corpo?
- Como as mulheres geralmente se sentem em relação a seu corpo? Bem ou mal? Por quê?
- Como seu corpo mudou desde que você se tornou mãe? Como você se sente em relação ao seu corpo agora em comparação com antes de ser mãe? Por quê?
- Por que você acha que é importante que as mulheres se sintam satisfeitas e confortáveis com seu corpo?
- Qual é a importância de reconhecer e celebrar algo que você gosta em si mesma? Como isso pode impactar sua autoestima e bem-estar?
- Você percebe alguma mudança na sua autoconfiança desde que se tornou mãe? Que aspectos da maternidade influenciaram essa mudança?
- Quais os desafios que nós, mulheres, enfrentamos em relação à nossa autoestima e como podemos superá-los? Você tem alguma estratégia ou experiência pessoal que gostaria de compartilhar?
- Como podemos apoiar umas às outras para nos aceitarmos e sermos mais confiantes?

8. Finalize reforçando a importância da autoaceitação. Diga que este é um processo que pode ser difícil, mas é contínuo e, por isso, é importante celebrar cada pequena vitória.

PARTE 2: TELEFONE SEM FIO¹

Tempo estimado: 25 minutos

1. Peça para as participantes formarem um círculo com as costas viradas para o centro. Diga:
Agora que nos conectamos com nossos corpos através do movimento, vamos explorar como podemos usar essa consciência corporal para comunicar mensagens sem palavras. Esta atividade nos mostrará como nossos corpos constantemente expressam ideias e sentimentos, mesmo quando não falamos.
2. Explique que você irá falar uma frase no ouvido de uma delas e, a partir daí, elas terão que transmitir essa mensagem, uma por vez, apenas através da expressão corporal.
3. Enfatize que todas as participantes deverão permanecer de costas até que chegue a sua vez de receber a mensagem e representar. A participante que já tiver representado a mensagem deverá virar de frente para o centro do círculo e observar as demais colegas.
4. Escolha uma participante para iniciar a brincadeira, fale uma frase em seu ouvido apenas uma vez. Utilize frases que façam sentido para o grupo, mantendo mensagens positivas. Seguem alguns exemplos:
 - Minha comunidade me fortalece
 - Todas as mulheres merecem ser livres
 - Meu corpo, minhas regras
 - Eu tenho direito a uma vida sem violência
5. Peça para que a participante que recebeu a frase toque o ombro da colega que está à sua direita. Esta deverá se virar de frente e receber a mensagem através da representação corporal. Uma vez recebida a mensagem, ela tocará no ombro da menina que está ao seu lado e representará a mensagem.
6. Peça para que as participantes repitam essa dinâmica até que a mensagem chegue à última participante. Ao receber a mensagem, a última menina deverá dizer em voz alta o que acha que aquela mensagem representa.
7. Repita a mensagem original dada à primeira menina e verifique se a mensagem final foi a mesma transmitida inicialmente por você.
8. Repita a atividade pedindo para que uma voluntária escolha a frase inicial. Isso estimulará a criatividade e autonomia das participantes. Além disso, é uma ótima estratégia para deixar a brincadeira mais conectada ao cotidiano e realidade do grupo.

¹ Adaptado do currículo [Uma Vitória Leva à Outra](#).

9. Ao final de mais uma ou duas rodadas, abra para o debate utilizando as seguintes perguntas norteadoras:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- A mensagem do começo foi igual à do final? Em caso negativo, por que você acha que a mensagem mudou?
- Foi difícil se expressar sem usar as palavras? Por quê?
- Vocês acham que algumas coisas são difíceis ou estranhas de expressar? Por quê?
- Que outras maneiras vocês encontraram para conseguir se comunicar?
- Foi importante manter contato visual?
- Vocês acham que aprendemos e somos estimuladas a desenvolver a comunicação não verbal da mesma forma que a comunicação verbal? Por quê?
- Todas as participantes se expressaram da mesma maneira? Quais foram as semelhanças? E as diferenças?
- Vocês acham que existem formas mais eficazes de comunicação não verbal? Quais?



PARTE 3: EXPLORANDO LIMITES

Tempo estimado: 25 minutos

1. Comece explicando:

Nossa exploração da comunicação não verbal nos leva naturalmente a outro tema muito importante: consentimento e o estabelecimento de limites. Vamos agora aprender como nossos corpos podem expressar e respeitar limites, começando com nossas próprias experiências e as de nossos filhos e filhas.

2. Pergunte para as participantes como elas explicariam o que é consentimento. Deixe algumas voluntárias se manifestarem.
3. Peça para as participantes abrirem o Diário da Jornada – Sessão 2 e leia com elas a definição de consentimento. Explique que hoje vamos explorar como o consentimento se aplica em nossas vidas cotidianas, como podemos praticá-lo e ensiná-lo.
4. Distribua dois cartões para cada participante: um amarelo e um vermelho. Explique que você irá ler uma série de cenários e as participantes devem levantar o cartão que melhor representa como elas reagiriam naquela situação. Explique que amarelo significa que não fariam nada e vermelho que iriam reagir de alguma forma e se impor.

-
5. Leia os seguintes cenários e peça para que todas levantem o cartão que melhor representa a reação de cada uma:

- Uma pessoa desconhecida toca sua barriga de grávida, mas você não se sente confortável com uma pessoa estranha tocando seu corpo
- Alguém tenta forçar seu bebê a aceitar um abraço, mesmo quando ele está claramente desconfortável
- Um familiar insiste em dar um beijo no seu filho, mas a criança está se esquivando
- Um familiar pede para segurar seu bebê, mas você não se sente confortável
- Uma amiga quer tirar uma foto sua com seu bebê para postar nas redes sociais, mas você havia decidido não postar fotos do seu bebê na internet
- Seu parceiro quer ter relações sexuais, mas você está cansada
- Sua sogra insiste em dar um alimento ao seu filho que você não aprova

6. Após cada cenário, peça para algumas voluntárias explicarem por que escolheram determinado cartão. Incentive uma breve discussão sobre as diferentes perspectivas. Pergunte para as participantes que levantaram o cartão vermelho como exatamente elas reagiriam.
7. No flipchart, escreva a palavra “Consentimento” e anote os pontos-chave que surgem na discussão sobre consentimento. Guie uma discussão final com as seguintes perguntas:

PERGUNTAS PARA DEBATE:

- Como o consentimento se relaciona com nosso direito de tomar decisões sobre nosso corpo e nossos filhos?
 - Por que às vezes é difícil dizer “não” ou estabelecer limites?
 - Como podemos ensinar sobre consentimento aos nossos filhos desde cedo?
 - De que maneiras podemos praticar e reforçar o consentimento em nossa vida diária?
8. Encerre a atividade reforçando a importância do consentimento para o bem-estar e autonomia das mulheres. Enfatize que praticar e exigir o consentimento é uma forma de autocuidado e respeito mútuo. Incentive as participantes a refletirem sobre como podem incorporar mais conscientemente o consentimento em suas vidas e relações.
 9. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada.**

SESSÃO 3

RELAÇÕES DE GÊNERO

TIPO DE ATIVIDADE

Atividade interativa; Discussão em grupo; Vídeo

OBJETIVOS

- Refletir sobre os papéis de gênero na sociedade e como eles afetam nossas vidas
- Identificar e questionar estereótipos de gênero
- Discutir a divisão do trabalho baseada em gênero
- Promover a igualdade de gênero e uma sociedade mais inclusiva

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Flipchart
- Marcadores coloridos ou canetas piloto
- Cones
- Coletes
- Bexigas
- Marcadores/canetas piloto
- Equipamento multimídia para exibir o vídeo

INSTRUÇÕES

PARTE 1: MENINOS E MENINAS²

Tempo estimado: 30 minutos

1. Desenhe duas colunas no papel. Na primeira coluna, escreva 'mulher' e na segunda escreva 'homem'.
2. Peça para que as participantes digam ideias ou imagens que vêm à cabeça quando escutam a palavra 'mulher'. Escreva essas ideias e imagens na primeira coluna.
3. Durante este exercício, as participantes podem mencionar atributos positivos e negativos e ambos devem ser anotados, sem julgamentos, conforme forem falados. Além disso, as participantes podem citar tanto características sociais quanto biológicas. Anote todas as que são mencionadas pelas participantes, sem argumentar.

2 Adaptado do currículo [Uma Vitória Leva à Outra](#).

4. Repita a mesma atividade para a coluna 'homem' e faça uma lista com as características mencionadas.
5. Depois, leia em voz alta com as participantes as características colocadas em cada coluna para se definir o que é uma 'mulher' e o que é um 'homem'. Depois, troque os títulos das colunas, colocando 'mulher' onde dizia 'homem' e vice-versa.
6. Pergunte às participantes se as características mencionadas para mulheres poderiam ser atribuídas aos homens e vice-versa.
7. Peça às participantes que identifiquem características que elas acham que foram dadas 'pela natureza' e as que foram dadas 'pela sociedade'. Marque cada uma (natureza e sociedade) com cores diferentes ou escreva N e S ao lado.
8. Peça para abrirem o Diário da Jornada - Sessão 5, na parte intitulada "Papéis e estereótipos de gênero". Explique brevemente os seguintes conceitos, utilizando o texto como guia: estereótipos de gênero, papéis de gênero, divisão sexual do trabalho e dupla jornada.
9. Questione as participantes sobre os estereótipos de gênero que vivenciaram na infância: "o que podiam ou não fazer como meninas e o que podem ou não fazer hoje como mulheres adultas?"
10. Discuta até que ponto elas acreditam que irão reproduzir esses estereótipos na criação de seus filhos e por quê.
11. Com o apoio das perguntas abaixo, reflita com as participantes sobre como são estabelecidas as relações de gênero na nossa sociedade e como estas relações geram desigualdades entre mulheres e homens, meninas e meninos, no âmbito privado (da casa) e no âmbito público (trabalho, escola, rua...).



PERGUNTAS PARA DEBATE

- O que significa ser uma mulher? Por quê?
- O que significa ser um homem? Por quê?
- Você acha que meninas e meninos são criados da mesma maneira? Por quê?
- Você acha que mulheres e homens possuem papéis diferentes em um relacionamento? Por quê?
- Quais características atribuídas às mulheres e aos homens são consideradas positivas ou negativas por nossa sociedade?
- Como essas diferenças e desigualdades em ser mulher ou homem afetam nossas vidas diárias? Como essas diferenças afetam nosso relacionamento com a família ou parceiros/as?
- Como seria se uma mulher assumisse as características de gênero tradicionalmente associadas ao homem? Seria difícil ou fácil? Como seria para um homem assumir as características de gênero tradicionalmente associadas às mulheres?
- Quais são as influências que afetam nossa percepção e comportamento sobre como ser mulher ou homem? Nossa família? Nossos amigos e amigas?
- Vocês já se sentiram alguma vez limitadas pelas normas de gênero? Como lidaram com a situação?
- Como podemos desconstruir estereótipos sobre o que é ser homem e o que é ser mulher?
- Você acha que as expectativas sobre as meninas negras são diferentes das expectativas sobre as meninas brancas? E as expectativas sobre os meninos negros e os meninos brancos? Por quê? Como podemos mudar essas expectativas?

12. Como as normas de gênero afetam pessoas LGBTQIAP+ e como podemos apoiar uma sociedade mais inclusiva? Encerre a atividade dizendo que todas nós temos o poder de questionar e transformar os estereótipos de gênero, promovendo uma sociedade mais justa e inclusiva, onde cada pessoa, independentemente de gênero ou orientação sexual, possa viver de acordo com suas próprias escolhas e potencial.

PARTE 2: GÊNERO E TRABALHO³

Tempo estimado: 35 minutos

1. Utilizando cones, divida a sala em dois campos de jogo. Prepare uma quantidade de bexigas equivalente à metade da turma, ex. 10 se a turma for de 20. Em cada bexiga, escreva uma palavra ou expressão que represente uma atividade de lazer como, por exemplo: sair com amigas, futebol, TV, dormir, cinema, videogame, esportes, namorar, bicicleta etc. Deixe as bexigas separadas em um dos campos de jogo.
2. Divida as participantes em dois grupos e entregue coletes para apenas um dos grupos. Explique que, nesta atividade, as participantes sem colete irão representar as mulheres e, o grupo com coletes, os homens.
3. Distribua uma bexiga para cada participante e peça para elas encherem. Depois, com a caneta permanente, escreva ou peça para as próprias participantes escreverem uma tarefa doméstica em cada balão. Por exemplo: lavar louça, lavar roupa, passar roupa, cozinhar, varrer, tirar pó, ir ao mercado, cuidar das crianças, arrumar a cama, limpar o banheiro, tirar o lixo etc.
4. Diga para as participantes se espalharem pelo primeiro campo de jogo com sua bexiga. Ao seu comando, elas deverão se movimentar e fazer com que sua bexiga permaneça no ar. Oriente que é importante não deixar nenhuma bexiga cair.
5. Peça para que uma participante que representa os 'homens' deixe sua bexiga e passe para o segundo campo de jogo. Quando a participante chegar no novo espaço, entregue um dos balões contendo uma atividade de lazer. Repita essa ação progressivamente, até que todas as participantes do grupo dos 'homens' tenham passado para o segundo campo.
6. Explique que as participantes que estão no primeiro campo não podem deixar nenhuma bexiga cair. Assim, quando uma das participantes abandona sua bexiga para mudar de campo, quem permanece deve equilibrar sua bexiga e as das colegas.
7. Se uma bexiga cair, não é permitido pegá-la do chão. As participantes que ficarem sem bexigas irão se retirar do campo de jogo e observar. Aos poucos, retire algumas participantes que representam o grupo das 'mulheres' e peça para que observem também.
8. Deixe que as participantes joguem até que apenas uma ou duas bexigas permaneçam em jogo no campo 1. Finalize o jogo e reúna as participantes em um grande grupo.

³ Adaptado de [Uma Vitória Leva à Outra](#).

9. Reproduza o trailer do filme “Eu não sou um homem fácil”, nome original “Je ne suis pas un Homme Facile”, lançado em 2018. O filme trabalha as relações de gênero a partir do exercício da inversão de papéis socialmente atribuídos a mulheres e homens.
10. Pergunte o que as participantes acharam do trailer.
11. Fomente um debate com as meninas sobre a divisão do trabalho por gênero, usando as perguntas para debate.

[Acesse o trailer do filme “Eu não sou um homem fácil”](#)



PERGUNTAS PARA DEBATE

- Existem certos tipos de comportamentos mais associados aos homens? E às mulheres? Por que existem essas diferenças?
- Em casa, quais decisões são tomadas por mulheres e quais são tomadas por homens?
- Vocês veem diferença na maneira com que as mães e os pais educam as filhas e os filhos dentro de casa? Existem tarefas que só as meninas ou só os meninos devem fazer?
- Nas famílias que você conhece, as meninas e os meninos assumem as tarefas domésticas da mesma maneira? Como você acha que as crianças deveriam ser educadas em relação a isso?
- Quais são as expectativas que a sua família coloca em relação à profissão para as meninas? E para os meninos?
- Essas divisões de funções estão corretas? Por quê?
- Você acha que é possível mudar essas diferenças de gênero no trabalho e na tomada de decisões? Como?

- Vocês acham que é possível uma sociedade com inversão de papéis, como o filme mostra? Isso seria legal? Existe alguma forma de equilibrar essa relação?
- Existem diferenças entre pessoas brancas e negras em relação ao acesso e ao tipo de trabalho que exercem?
- É comum vermos mulheres em cargos de chefia? E mulheres negras? Por que vocês acham que isso acontece?
- Como você poderia ajudar a construir uma sociedade mais justa em relação à divisão de trabalho doméstico e de cuidado e de trabalho remunerado entre homens e mulheres?

12. Enfatize a ideia de que a mudança da sociedade começa com mudanças nas nossas próprias casas e comunidades. Diga que, fomentando a igualdade na divisão do trabalho, podemos construir um futuro mais equilibrado e justo para nossas filhas e nossos filhos, onde eles não sejam limitados pelos papéis de gênero.
13. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada.**

SESSÃO 4

PAPÉIS DE GÊNERO

TIPO DE ATIVIDADE

Atividade interativa; Encenação;
Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Explorar e questionar os papéis de gênero tradicionais
- Analisar como os estereótipos de gênero influenciam nossas percepções e comportamentos
- Desconstruir o mito da família “perfeita” ou “tradicional”
- Promover uma visão mais inclusiva e diversificada de estruturas familiares
- Refletir sobre estratégias para desafiar estereótipos de gênero na criação dos filhos

TEMPO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Flipchart
- Marcadores
- Equipamento multimídia para reprodução de vídeo
- Cartões ou folhas de papel em branco (30)
- **Diário da Jornada – Sessão 13**



INSTRUÇÕES

PARTE 1: PAPÉIS DE GÊNERO

Tempo estimado: 20 minutos

1. Divida as participantes em dois grupos. Peça a todas que se levantem e comecem a andar pela sala em silêncio. Peça que prestem atenção no próprio corpo e olhem nos olhos umas das outras.
2. Peça que andem rápido e, depois de alguns momentos, que diminuam a velocidade.
3. Após cerca de alguns minutos dessa atividade, peça às participantes para formarem uma linha em seus grupos e peça aos grupos para ficarem de frente um para o outro.
4. Explique que as participantes de um grupo irão desempenhar o papel de mulheres e as do outro, o papel de homens.
5. Diga que você vai dizer algumas palavras e que os grupos devem ouvir com atenção e, em seguida, representar a palavra sem dizer nada no papel que estão desempenhando (homem ou mulher).
6. Antes de dizer a primeira palavra, peça que fechem os olhos. Em seguida, diga essas palavras, uma a uma, e deixe que as participantes criem posições ou gestos (com os olhos fechados) antes de chamar a próxima palavra:
 - **Beleza**
 - **Força**
 - **Raiva**
 - **Esporte**
 - **Sexualidade**
 - **Poder**
7. Quando as participantes encenarem uma palavra, peça a elas que abram os olhos e observem as semelhanças e diferenças entre os dois grupos - um grupo representando mulheres e, o outro, homens.
8. Faça o mesmo exercício para cada palavra. No final, peça aos grupos para se sentarem de frente um para o outro e promova uma discussão usando as seguintes perguntas.

PERGUNTAS PARA DEBATE:

- No grupo de mulheres, qual foi a palavra mais fácil e a mais difícil de ser representada? Por quê?
- No grupo de homens, qual foi a palavra mais fácil e a mais difícil de ser representada? Por quê?
- Para quais palavras você encontrou homens e mulheres desempenhando papéis semelhantes?
- Em quais palavras você observou que homens e mulheres agem de forma diferente?
- Como essas semelhanças e diferenças se relacionam com a maneira como os homens e as mulheres são criados?
- Como essas semelhanças e diferenças influenciam os relacionamentos íntimos entre homens e mulheres?
- Quais são os papéis sociais das mulheres? Por quê? E dos homens?



9. Peça para as participantes abrirem o **Diário da Jornada - Sessão 13**, na parte intitulada "Papéis de gênero", e explique que lá elas podem ler com calma o que são papéis de gênero, normas sociais de gênero e seu caráter excludentes e opressor para pessoas que não se encaixam nesses papéis.

PARTE 2: DESCONSTRUINDO O MITO DA FAMÍLIA PERFEITA

Tempo estimado: 50 minutos

[Acesse o vídeo do comercial](#)

[“Margarina Doriانا
\(Elogios Para Você\)”](#)



1. Peça para as participantes formarem um único grupo. Explique que houve, no final da década de 1980, mais precisamente em 1989, um comercial que viralizou, ainda que na época esta expressão não fosse usada.
2. Reproduza o comercial **“Margarina Doriانا (Elogios Para Você)”**, que foi ao ar em 1989”.
3. Diga que algumas pessoas ainda utilizam a expressão “família de comercial de margarina” para se referir a uma família supostamente perfeita. Pergunte quais características elas identificam no comercial que contribuem para este mito.
4. Apoie as participantes a chegarem mais ou menos nestas características e as escreva no flipchart:
 - Mãe dona de casa, responsável por todas as tarefas domésticas e pelos filhos e filhas
 - Pai provedor financeiro, com poucas ou nenhuma responsabilidade doméstica
 - Casal heterossexual
 - Filhos e filhas obedientes
 - Harmonia constante
 - Papéis de gênero rígidos
5. Escreva o máximo de características possível, pois elas serão utilizadas nos passos a seguir.
6. Peça para as participantes abrirem o **Diário da Jornada – Sessão 13**, na parte intitulada “Família de comercial de margarina?” e revise brevemente as estatística sobre as famílias brasileiras reais.
7. Promova uma breve discussão sobre como a ideia de família tradicional ou família perfeita pode ser irrealista e opressora.

8. Divida as participantes em 5 grupos. Peça para que cada grupo crie um conteúdo para influenciar a opinião das pessoas nas redes sociais. Não será necessário que elas gravem um vídeo, apenas criem o roteiro e façam a encenação para o grupo no final.
9. Elas devem escolher 1 a 3 características da “família tradicional” e desconstruir essas ideias, explicando por que essas características não são essenciais para uma família saudável e feliz.
10. Explique que, para cada característica da “família tradicional” elas devem pensar em uma característica que considerem realmente importantes para o bem-estar familiar, independentemente da estrutura familiar. Cite alguns exemplos como: amor, respeito, cuidado.
11. Após 10 minutos, peça que cada grupo apresente seu conteúdo.
12. Facilite uma discussão usando as seguintes perguntas:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como o ideal de família “tradicional” pode ser prejudicial para diferentes tipos de famílias?
- De que maneira esse ideal pode contribuir para a perpetuação da violência doméstica?
- Como podemos redefinir o conceito de família de uma forma mais inclusiva e saudável?
- Quais são os verdadeiros elementos que fazem uma família funcionar bem, independentemente de sua estrutura?
- De que forma a desconstrução desse ideal de família “perfeita” pode ajudar a prevenir violência e promover relações mais equitativas?
- Como mães, de que formas vocês podem desafiar os estereótipos de gênero na criação de seus filhos?

13. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada.**

SESSÃO 5

APRENDENDO A DIZER NÃO

TIPO DE ATIVIDADE

Jogo; Encenação; Discussão em grupo

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

OBJETIVOS

- Compreender o conceito de pressão social e sua relação com o poder
- Identificar diferentes tipos de poder e como eles se manifestam em suas vidas
- Desenvolver estratégias para lidar com a pressão social
- Promover a reflexão sobre como resistir à pressão social negativa e respeitar os limites dos outros

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Flipchart
- Marcadores ou canetas piloto
- Folhas avulsas de flipchart (4)
- Post-its coloridos
- Cartões com dicas para lidar com a pressão social (**Material de apoio 3.1**)
- **Diário da Jornada – Sessão 3**

INSTRUÇÕES

PARTE 1: PRESSÃO SOCIAL E O NOSSO PODER

Tempo estimado: 25 minutos

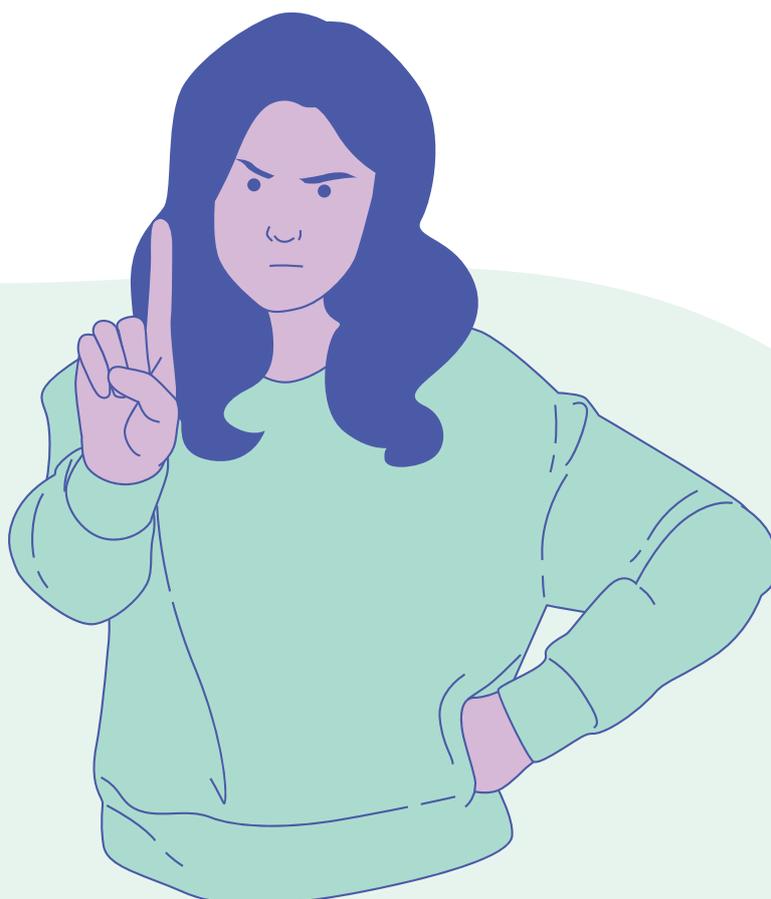
1. Crie uma área de jogo quadrada. Peça uma voluntária para começar no meio do quadrado: ela será a pegadora inicial (representando a pressão social).
2. Peça a todas as participantes que fiquem em um lado do quadrado. Explique que elas devem correr para o outro lado do quadrado e a pegadora tentará tocar o máximo de pessoas possível enquanto elas atravessam. Se alguém for tocada, deve dar os braços para quem a tocou e começar a pegar mais pessoas juntas.
3. Quando as participantes chegarem ao outro lado, peça que se alinhem novamente e, ao seu sinal, tentem correr de volta. Continue jogando até que todas as participantes sejam pegadas.

4. Após a atividade, promova uma breve discussão sobre pressão social, fazendo um paralelo com o jogo: Assim como no jogo, pode ser difícil evitar a pressão social. Quanto mais pessoas cedem, mais difícil se torna resistir a ela.
5. Escreva no flipchart as palavras “Pressão social”. Pergunte às participantes se elas já ouviram este termo e o que significa. Colete respostas e construa coletivamente a definição de “pressão social”, que pode ser algo do tipo:
6. Pressão social é a influência exercida por um indivíduo ou um grupo sobre uma pessoa para que ela adote certos comportamentos, atitudes ou crenças, a fim de se conformar às expectativas ou normas do grupo, mesmo que isso vá contra seus próprios valores ou desejos.
7. Escreva no flipchart a palavra “Poder” e pergunte como essas duas ideias estão conectadas. Para estimular a discussão, você pode usar as seguintes perguntas orientadoras:
 - Quem geralmente exerce pressão social? Essas pessoas têm algum tipo de poder?
 - Como o poder influencia nossa capacidade de resistir ou ceder à pressão social?
 - De que maneiras a pressão social pode ser uma forma de exercer poder sobre alguém?
 - Como ter ou não ter poder afeta nossa vulnerabilidade à pressão social?
 - É possível usar nosso próprio poder para resistir à pressão social?
8. Peça para as participantes abrirem seu **Diário da Jornada – Sessão 3** na parte intitulada “Relações de poder”. Introduza os 4 tipos de poder: Poder sobre, poder com, poder para e poder interno.

PARTE 2: NÃO!

Tempo estimado: 40 minutos

1. Peça às participantes para dizerem o que vem à mente delas quando pensam em pressão social. Pergunte quais as principais estratégias que as pessoas podem usar para pressionar as outras.
2. Peça para abrirem o **Diário da Jornada – Sessão 3** na parte intitulada “Dicas para lidar com a pressão social”. Leia as principais formas de pressão social e peça para as participantes acrescentarem outras. Não leia a parte intitulada “Respostas positivas para reagir à pressão social”.
3. Divida as participantes em 6 grupos. Explique que elas devem criar cenários em que uma pessoa ou um grupo exerce pressão social sobre outra pessoa. Dê exemplos de cenários possíveis que elas podem criar:
 - Fumar/usar drogas/beber
 - Roubar
 - Mentir/enganar
 - Fazer sexo
 - Comprar algo porque os outros têm
 - Concordar com uma opinião ou perspectiva com a qual você na verdade não concorda, mas que os outros concordam e você quer se encaixar.



4. Distribua os cartões com as respostas positivas para reagir à pressão social (**Material de Apoio 3.1**), um por grupo. Explique que elas devem encenar a dica para reagir de maneira positiva à pressão social que está escrita no cartão que receberam. Enfatize que elas não devem verbalizar a dica que estão encenando, apenas atuar.
5. Dê 7 minutos para as participantes elaborarem e praticarem seus cenários. Quando os grupos tiverem terminado, escolha um para começar. Ao final de cada apresentação, pergunte qual dica está sendo utilizada.
6. Quando todos os grupos tiverem apresentado, facilite um debate utilizando as seguintes perguntas como guia:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Os cenários foram realistas? As sugestões dos membros da plateia foram realistas? Por que sim ou por que não?
- De que forma você já foi pressionada por pessoas em sua vida? Como você reagiu? Como você lidou com essa situação?
- Você já sofreu pressão social como mãe ou na criação de seu filho ou sua filha? Como você lidou com isso?
- Será que não reproduzimos também esse comportamento com outras mulheres ao nosso redor? Como podemos respeitar limites e não impor nossa vontade sobre as outras pessoas?
- Qual dos tipos de poder vocês acham mais eficaz para resistir à pressão social negativa? Por quê?
- Que estratégias podemos usar para resistir a pressões sociais que vão contra o que acreditamos ser melhor para nosso filho ou nossa filha?
- Como podemos desenvolver nosso “poder interno” para resistir à pressão de familiares ou amigos sobre como criar seu filho ou nossa filha?
- Vocês já vivenciaram uma situação onde usaram seu “poder para” para resistir ou mudar uma situação de pressão social? Como foi?

7. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada.**

MATERIAL DE APOIO 3.1: DICAS PARA LIDAR COM A PRESSÃO SOCIAL

Instruções: Imprimir e recortar as cartas.

Pratique simplesmente dizer "não"

Mude de assunto

Peça conselhos para uma pessoa de confiança

Sugira fazer outra coisa que seja positiva e saudável

Ignore a pessoa

Se achar que pode ser perigoso dizer "não", concorde no momento e, quando estiver em um local seguro ou com outras pessoas, diga "não!"



SESSÃO 6

RESOLVENDO CONFLITOS

TIPO DE ATIVIDADE

Atividade interativa;
Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Compreender a dinâmica da escalada de conflitos
- Identificar ações que escalam e desescalam conflitos
- Desenvolver estratégias práticas para desescalar conflitos
- Aplicar técnicas de resolução de conflitos em situações cotidianas, especialmente relacionadas à maternidade

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Flipchart
- Marcadores ou canetas piloto
- Giz, fita crepe ou cones (para marcar os degraus da escada)
- Cartões em branco
- Canetas
- Adesivos para votação
- **Diário da Jornada – Sessão 4**

INSTRUÇÕES

PARTE 1: ESCALADA DE CONFLITO

Tempo estimado: 30 minutos

1. Divida as participantes em grupos de 6 a 8 pessoas. Peça para cada grupo formar um círculo apertado, ombro a ombro. Peça para que todas estendam os braços para o centro do círculo e segurem as mãos de duas pessoas diferentes, ou seja, não as pessoas ao lado delas.
2. Depois de feito o “nó humano”, diga que o objetivo é desfazer o “nó” sem soltar as mãos, até que o grupo forme um círculo. Dê aos grupos cerca de 5 minutos para completar o desafio.
3. Finalizado o quebra-gela, explique que conflitos são uma parte natural das interações humanas, mas é importante entender suas dinâmicas para poder lidar com eles de maneira construtiva.

4. Pergunte se elas já estiveram numa situação em que uma discussão boba virou uma briga feia. Explique que isso significa que o conflito *escalou* e que existem ações, gestos e atitudes que podem contribuir para um conflito escalar, assim como existem estratégias para *desescalar* os conflitos.
5. Divida as participantes em grupos de 4 pessoas cada e faça marcações pela sala utilizando giz, fita crepe ou cones. Cada grupo deve se posicionar em frente de 4 marcações com mais ou menos 50 cm entre elas.
6. Explique que as marcações representam 4 degraus de uma escada e que cada posição na escada representa um nível do conflito, do 1 ao 4. O grupo deve começar se posicionando no nível 1 de sua respectiva escada.
7. Explique que você irá apresentar uma situação de conflito seguida por uma série de frases, atitudes ou ações. Cada grupo deve decidir se as ações representam a escalada (subir um degrau) ou a desescalada (descer um degrau) do conflito. O objetivo é mostrar como um conflito pode escalar rapidamente do nível 1 ao 4.

-
8. Leia as seguintes situações de conflito e ações relacionadas:

Situação 1: Uma amiga esqueceu de te convidar para uma festa e você ficou sabendo por outras pessoas. Você se sente magoada, mas não diz nada (Nível 1).

- **Ação 1:** Você confronta sua amiga, dizendo: “Por que você não me convidou? Pensei que eu era sua amiga.” (Subir para nível 2)
- **Ação 2:** Você começa a espalhar boatos sobre sua amiga para outras pessoas. (Subir para nível 3)
- **Ação 3:** Você decide cortar relações com sua amiga. (Subir para nível 4)
- **Ação 4:** Você reflete sobre o que fez e chega à conclusão que exagerou. Você pede desculpas para sua amiga e desfaz os boatos que havia espalhado. (Descer todos os níveis)

Situação 2: Seu companheiro não lavou a louça, apesar de já terem conversado sobre isso e ele ter se comprometido a lavar a louça do jantar. Você nota a louça suja, mas não diz nada (Nível 1).

- **Ação 1:** Você diz em um tom irritado: “Você nunca faz a sua parte e eu não aguento mais!” (Subir para nível 2)
- **Ação 2:** Você começa a gritar e listar todas as vezes que ele não cumpriu com suas responsabilidades. (Subir para nível 3)
- **Ação 3:** Você ameaça terminar o relacionamento se ele não mudar imediatamente. (Subir para nível 4)
- **Ação 4 (Desescalada):** Você respira fundo, pede desculpas por ter se exaltado e sugere criarem

juntos uma tabela para lembrar as responsabilidades de cada um. (Descer todos os níveis)

Situação 3: Sua mãe critica a maneira como você dá banho no seu filho ou na sua filha, dizendo que é muito rápido e que não está limpando direito. Você se sente ofendida, mas não responde. (Nível 1)

- **Ação 1:** Você responde de forma defensiva, afirmando que seu jeito está ótimo e que ela está presa a métodos antigos. (Subir para nível 2)
- **Ação 2:** Você acusa sua mãe de ser controladora e de nunca gostar de nada que você faz. (Subir para nível 3)
- **Ação 3:** Você proíbe sua mãe de ver seu filho/sua filha, dizendo que ela é uma má influência. (Subir para nível 4)
- **Ação 4:** Você respira fundo e percebe que está exagerando. Você agradece a preocupação da sua mãe e sugere, calmamente, que ela mostre como costumava dar banho em você, para que possa considerar suas sugestões. (Descer todos os níveis)

9. Finalizadas as situações, reúna o grupo para uma discussão usando as perguntas a seguir como guia:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Refletindo sobre as situações apresentadas, quais foram os momentos críticos em que o conflito poderia ter sido evitado ou resolvido? Como essas observações podem ser aplicadas em conflitos reais do seu dia a dia?
 - De que maneira nossas emoções e reações imediatas contribuem para a escalada de conflitos? Como podemos desenvolver maior consciência e controle sobre essas reações?
 - Pensando em suas próprias experiências, quais estratégias de desescalada você já utilizou com sucesso? Como podemos incorporar mais dessas estratégias em nossas vidas para melhorar nossos relacionamentos?
10. Encerre a atividade reforçando a importância de estar atenta às próprias reações e de escolher ativamente desescalar situações de conflito.



PARTE 2: ESTRATÉGIAS PARA DESESCALAR CONFLITOS

Tempo estimado: 35 minutos

1. Peça para as participantes abrirem o **Diário de jornada - Sessão 4** e leia com elas os 4 níveis de conflito.
2. Explique que esta gradação, de 1 a 4, representa a escalada do conflito, como acabaram de trabalhar na atividade anterior. Explique que existem estratégias para 'desescalar' o conflito, ou seja, impedir que ele continue a se tornar mais agressivo.
3. Distribua cartões e canetas para cada participante. Peça para que cada uma escreva anonimamente uma situação de conflito que já vivenciou ou que considera comum. Recolha os cartões, misture-os e cole-os na parede de forma que todos possam ver.
4. Dê a cada participante 2 adesivos e explique que vocês vão trabalhar algumas dessas situações e estratégias para resolvê-las. Instrua as participantes a lerem as situações de conflito coladas na parede e votarem nas que consideram mais úteis ou interessantes para serem trabalhadas. Explique que elas podem colar um adesivo em até 2 situações de sua escolha, ou dois adesivos em uma situação que considerem mais relevante.
5. Após a votação, identifique as 4 situações que receberam mais adesivos. Recolha os 4 cartões com as situações e forme grupos, dando um cartão para cada grupo.

6. Cada grupo deve analisar sua situação e refletir sobre os seguintes aspectos:
- **Escalada do conflito:** Como a situação pode escalar? Quais frases, ações ou emoções podem intensificar o conflito?
 - **Estratégias de desescalada:** Quais técnicas ou abordagens podem ser usadas para desescalar a situação?
 - **Soluções criativas:** Proponha soluções criativas que possam resolver o conflito de forma construtiva e que beneficiem todas as partes envolvidas.
-

7. Caso os grupos estejam com dificuldade de elaborar estratégias de desescalada de conflito, apoie dando alguns exemplos:

- **Use a escuta ativa:** Mantenha uma comunicação não verbal e postura corporal não agressiva; evite falar sem pensar;
- **Foque nos seus sentimentos:** Em vez de acusações, expresse de maneira explícita como você se sente, usando frases que comecem com “eu”: “Eu fiquei magoada quando...”, “Eu sinto a necessidade de...”;
- **Trabalhe colaborativamente:** Lembre-se, e se necessário diga com todas as palavras, que a outra pessoa não é sua inimiga, mas alguém por quem você tem afeto ou com quem compartilha um objetivo comum;
- **Valide as emoções da outra pessoa:** Reconheça e valide os sentimentos da outra pessoa. Dizer algo como “Eu entendo que isso seja importante para você” pode ajudar a desarmar a situação;
- **Foque no problema, não na pessoa:** Direcione a discussão para resolver o problema em questão, não para atacar ou culpar a pessoa.
- **Verifique se compreendeu:** Repita o que a outra pessoa disse em suas próprias palavras para confirmar que você entendeu corretamente.
- **Demonstre empatia:** Use frases como “Parece que você está se sentindo frustrada com...” para demonstrar que você entende as emoções dela;
- **Faça perguntas:** Faça perguntas abertas que encorajem a outra pessoa a compartilhar mais: “O que podemos fazer para resolver isso juntas?”

8. Dê aproximadamente 20 minutos para os grupos trabalharem.
9. Ao final, peça para uma representante de cada grupo apresentar a análise e as propostas para o restante das participantes. Após cada apresentação, promova uma breve discussão, incentivando perguntas e sugestões de outras participantes.
10. Facilite uma discussão sobre os aprendizados coletivos, usando as perguntas a seguir como guia.

PERGUNTAS PARA DEBATE:

- Com quais estratégias de desescalada você mais se identificou?
- Qual técnica de desescalada você se sente mais confiante em implementar no seu dia a dia? Por quê?
- Houve alguma solução criativa que se destacou para você?
- Pense em um conflito que você está enfrentando atualmente. Como as técnicas discutidas hoje podem ser aplicadas a essa situação?
- Como você pode adaptar as soluções criativas discutidas para se ajustar ao seu estilo pessoal de resolução de conflitos?
- Você já identificou algum fator de escalada que costuma desencadear conflitos na sua vida? Como pode usar essa conscientização para evitar escaladas?
- Descreva uma atitude prática que você possa adotar para aplicar uma estratégia de desescalada de conflito esta semana.

11. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada.**

SESSÃO 7**PARENTALIDADE
POSITIVA****TIPO DE ATIVIDADE**

Discussão em grupo; Atividade interativa; Reflexão

OBJETIVO

- Explorar as diferentes dimensões de ser uma boa mãe
- Discutir métodos de disciplina positiva e alternativas à punição física
- Refletir sobre os impactos da punição física nas crianças

TEMPO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Folhas de papel grandes ou flipchart
- Canetas
- Marcadores ou canetinhas
- Post-its
- Folhas de papel com frases (**Material de Apoio 6.1**) para a “batata quente”
- **Diário da Jornada - Sessão 6**



INSTRUÇÕES

PARTE 1: EDUCANDO COM SABEDORIA

Tempo estimado: 45 minutos

1. Peça às participantes para se sentarem em um grande círculo. Comece com a seguinte pergunta para discussão: “O que é ser uma boa mãe ou um bom pai?” e incentive o grupo a pensar e discutir todas as coisas que os bons pais devem ser (por exemplo, provedores, modelos de comportamento, professores).

2. Explique ao grupo que o papel de um bom pai ou uma boa mãe é complicado, pois envolve diversos aspectos:

- **Provedor/provedora** - fornecer a seus filhos e filhas os bens materiais de que precisam para ter uma infância feliz e se desenvolver plenamente
- **Professor/professora** - ensinar aos seus filhos e filhas habilidades para a vida e a diferença entre o certo e o errado
- **Modelo de conduta** - agir de uma forma que seus filhos e filhas possam admirar, respeitar e aprender
- **Adulto compreensivo/adulta** - apoiar os filhos e filhas mesmo quando cometem erros
- **Cuidador/cuidadora** - cuidar dos filhos e filhas e demonstrar amor e afeto
- **Amigo/amiga** - ouvir seus filhos, dar-lhes conselhos, cuidar deles, brincar com eles e se divertir com eles
- **Incentivador/incentivadora** - incentivar e elogiar seus filhos e filhas para fortalecer sua confiança e autoestima

3. Pergunte:

- Você acha que é fácil ou difícil ensinar para crianças o que é certo e o que é errado e discipliná-las quando se comportam mal?
- Que métodos você usa para disciplinar seus filhos e suas filhas quando estão sendo desobedientes? Se seu filho ou sua filha for muito pequeno, que métodos você acha que poderá usar no futuro?
- É normal que pais e mães elogiem seus filhos e filhas ou mostrem que os amam? Seus pais lhe demonstravam amor e afeto quando você era criança? Por que você acha que as coisas são assim?

4. Diga que o elogio e o afeto fazem com que as crianças se sintam valorizadas, confiantes, protegidas e seguras. O elogio e o afeto são muito importantes para o desenvolvimento infantil e um bom pai e uma boa mãe devem elogiar seus filhos e filhas e demonstrar que os amam sempre que possível.
-

5. Peça para que as participantes se dividam em 5 grupos. Diga que cada grupo discutirá um tema específico relacionado às formas de disciplinar crianças:

- **Boa comunicação:** Como estabelecer um diálogo aberto com as crianças sobre comportamentos e expectativas.
 - **Elogios e recompensas:** Estratégias para reforçar comportamentos positivos através de elogios e recompensas.
 - **Impor limites:** Como definir e manter limites claros e consistentes para as crianças.
 - **Resolução de conflitos:** Métodos para ajudar as crianças a resolver conflitos de maneira pacífica.
 - **Alternativas à agressão física:** Discussão sobre métodos de disciplina que não envolvem punição física.
-

6. Diga que elas devem utilizar o **Diário da Jornada – Sessão 6**, na parte intitulada “Saiba mais – Disciplina positiva”, como referência e para ajudá-las com ideias.

7. Distribua folhas de papel para cada grupo com palavras a seguir e explique que elas devem utilizar as folhas de papel para anotar:

- **EXEMPLOS:** Quais são os exemplos positivos e saudáveis relacionados a este tema?
- **DESAFIOS:** Quais são os desafios relacionados a este tema? Quais as dificuldades para colocar em prática as recomendações?

- **ESTRATÉGIAS:** Quais são as estratégias para superar desafios relacionados a este tema?

8. Após 10 minutos, peça que os grupos mudem de mesa para uma nova mesa, deixando na mesa as ideias discutidas pelo grupo.
9. Vá diminuindo o tempo a cada rodada, já que existirão mais ideias listadas a cada iteração. Continue a rotação até que todos os grupos tenham discutido todos os temas.
10. Reúna todas as participantes num círculo e promova um debate utilizando as perguntas a seguir como guia:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Quais foram os principais desafios identificados em cada tema? Como esses desafios podem afetar a relação entre mães e filhas?
- Que estratégias vocês consideram mais eficazes para promover uma disciplina positiva? Por quê?
- Como podemos adaptar essas estratégias para diferentes idades e estágios de desenvolvimento das crianças?
- De que maneira a comunicação efetiva pode ajudar a prevenir problemas de comportamento?
- Quais são os benefícios a longo prazo de usar métodos de disciplina positiva em vez de punição física?
- Como podemos superar padrões culturais ou familiares que possam promover o uso de punição física?
- Que recursos ou apoios vocês acham que os pais precisam para implementar essas estratégias de disciplina positiva?

11. Pergunte às participantes o que elas acham da última diretriz que sugere a adoção de uma atitude de “não bater” e dê tempo para que as participantes respondam e discutam essa ideia. Pergunte: O castigo físico é necessário? Quais são os perigos de usar o castigo físico para disciplinar as crianças?
12. Diga que há muitos métodos diferentes para disciplinar crianças e que métodos diferentes funcionam para crianças diferentes. Pais e mães precisam escolher os métodos que funcionam melhor para suas famílias, mas existem algumas dicas que podem ser acessadas no **Guia da Jornada – Sessão 6**, na parte intitulada **“Guia rápido: Disciplina positiva para jovens mães”**. Analise as dicas com as participantes, dando tempo para discussões, explicações e exemplos.

PARTE 2: JOGO DA BATATA QUENTE

Tempo estimado: 25 minutos

1. Traga a “batata quente” (uma bola de papel composta pelas frases contidas no **Material de Apoio 6.1** em camadas). Explique que a maioria das camadas da batata quente tem um fato sobre punição física escrito nelas, mas algumas das camadas têm uma atividade a ser executada.
2. Coloque uma música animada para tocar e peça para as participantes que passem a “batata quente” o mais rápido possível, como se ela realmente estivesse queimando.
3. Diga que, quando a música parar, quem estiver segurando a batata quente deverá “descascar” a primeira camada e ler para o grupo. Se a frase for uma ação, a participante deverá executar a atividade descrita.
4. Siga com o jogo até que todas as camadas da bola tenham sido removidas. Durante o jogo, certifique-se de reservar bastante tempo para perguntas e discussões relacionadas aos fatos sobre punição física.
5. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada**.



MATERIAL DE APOIO 6.1: BATATA QUENTE

Instruções: Faça a “batata quente” escrevendo/imprimindo cada uma das frases abaixo em uma folha separada de papel A4 e amassando cada folha sobre a outra para formar uma bola de papel que as participantes possam “descascar”.

FRASES:

O castigo físico ensina às crianças que a violência é aceitável e que é aceitável bater em pessoas menores e mais fracas.

As crianças que são agredidas com frequência geralmente crescem com lembranças de raiva e ressentimento na infância.

Faça uma dancinha com as pessoas do seu lado direito e esquerdo.

Bebês não sabem distinguir o certo do errado nem se comportam mal de propósito. Você nunca deve bater nem sacudir um bebê. Eles precisam de amor e proteção, não de punição.

Castigos físicos não são uma forma muito eficaz de disciplina. As crianças aprendem melhor o que é certo e o que é errado por meio de ensinamentos, conversas e observando adultos que demonstram comportamento responsável e atencioso.

Castigos físicos podem aumentar o comportamento agressivo da criança e levar a um ciclo de agressão física entre adulto e criança.

Explique a disciplina positiva para o grupo como se você fosse uma atriz famosa.

Bater com frequência numa criança pode piorar seu comportamento em vez de melhorá-lo: pode aumentar comportamentos antissociais, como mentir, roubar, trapacear, praticar *bullying* e brigar.

Conte uma piada para o restante do grupo.

Crianças que apanham ou recebem castigos físicos não têm autoconfiança e se sentem desamparadas, intimidadas e ansiosas.

Dance como uma galinha.

Crianças que apanham ou recebem outras punições físicas têm maior probabilidade de ter relacionamentos violentos no futuro.

Castigos físicos aumentam o risco de abuso infantil. Pode-se acabar batendo com muita força e causar lesões graves, como hematomas, ossos quebrados e danos aos nervos.

Escolha uma música e cante e dance com todas as pessoas do grupo

SESSÃO 8

MATERNIDADE

TIPO DE ATIVIDADE

Reflexão individual; Atividade criativa

OBJETIVOS

- Explorar as diversas percepções e sentimentos sobre a maternidade e temas relacionados
- Analisar expectativas sociais e pessoais sobre ser mãe
- Discutir estratégias para manter sua identidade e interesses além da maternidade
- Promover apoio mútuo entre mães para equilibrar responsabilidades e desenvolvimento pessoal

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Folhas de papel cortadas no meio ou em 4 para a reflexão anônima
- Sacos plásticos
- Canetas
- Folhas de flipchart (uma para cada grupo)
- Marcadores ou canetinhas
- **Diário da Jornada - Sessão 7**



INSTRUÇÕES

PARTE 1: REFLEXÃO ANÔNIMA

Tempo estimado: 15 minutos

1. Distribua pequenos pedaços de papel para cada participante.
2. Peça que escrevam anonimamente o que vem à mente quando pensam nas seguintes palavras: crianças, gravidez, prazer, trabalho, cuidado. Enfatize que podem expressar pensamentos positivos e negativos sem julgamento.
3. Separe um saco plástico para cada palavra. Recolha os papéis e misture-os em seus respectivos sacos plásticos. Leia algumas respostas em voz alta para o grupo, destacando a diversidade de pensamentos e sentimentos.

PARTE 2: HISTÓRIAS DE MÃES

Tempo estimado: 30 minutos

1. Divida as participantes em 4 grupos. Peça a cada grupo que desenhe uma mãe em uma folha de flipchart e construa uma história para ela.
2. Enfatize que a única informação que elas receberão é que a personagem é uma mãe. Tudo o mais sobre a história de vida da personagem deve ser criado e discutido pelo grupo.
3. Dê aos grupos as seguintes perguntas para ajudá-las a construir a história:
 - Qual é o nome desta mãe?
 - Qual sua idade?
 - Onde ela mora?
 - Qual é a aparência dela?
 - O que ela gosta de fazer?
 - Ela planejava ser mãe?
 - Quantos filhos ela tem? Meninas ou meninos?
 - Ela vai à escola ou trabalha?
 - Ela mora com um parceiro ou uma parceira? Com a família?
 - O que ela fará nos próximos 3 anos? E em 10 anos?
 - Como ela se sente em relação ao fato de ser mãe?
 - Como ela se sentiu após o parto? Feliz? Deprimida?
4. Passados 20 minutos, peça para uma ou duas representantes de cada grupo contar às demais as histórias que criaram.

5. Promova um debate utilizando as seguintes perguntas norteadoras:

PERGUNTAS PARA DEBATE:

- As histórias foram sobre “mães ideais” ou “mães reais”?
- Quais são as semelhanças ou diferenças entre as histórias dos grupos?
- Quando uma mulher se torna mãe, o que a sociedade espera dela? Ela pode ficar triste ou se sentir deprimida?
- As expectativas de ser mãe são diferentes das expectativas de ser pai? O que você acha disso?
- Você reconhece parte das histórias em sua própria vida?
- O que você faz quando se sente deprimida? Onde você pode buscar apoio?
- Como as mulheres podem manter sua identidade para além do papel de mãe?
- Quais são os desafios de equilibrar a maternidade com outros aspectos da vida, como carreira, relacionamentos e interesses pessoais?
- Como nós podemos apoiar nossas amigas para existirem além da maternidade?

PARTE 3: ALÉM DA MATERNIDADE

Tempo estimado: 25 minutos

1. Peça às participantes que formem pares. Cada par deve discutir e listar:
 - Três atividades ou interesses que as mães podem manter ou desenvolver para além da maternidade
 - Três estratégias para equilibrar as responsabilidades maternas com o seus hobbies, interesses, lazer e desenvolvimento pessoal
2. Após 15 minutos, reúna o grupo e peça que compartilhem suas ideias. Anote as sugestões em um flipchart.
3. Discuta como essas estratégias podem contribuir para o bem-estar das mães e, conseqüentemente, de seus filhos e filhas.
4. Resuma os principais pontos discutidos, enfatizando a importância de reconhecer as mulheres como indivíduos completos, com identidades que vão além da maternidade.
5. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada - Reflexões sobre a jornada.**



SESSÃO 9

DESENVOLVIMENTO INFANTIL

TIPO DE ATIVIDADE

Atividade interativa;
Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Compreender os principais estágios do desenvolvimento infantil
- Explorar a relação entre os direitos das crianças e seu desenvolvimento
- Diferenciar entre direitos e privilégios das crianças
- Refletir sobre como aplicar esse conhecimento na prática parental

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Linhas do tempo em folhas de flipchart (5)
- Canetas e canetinhas
- Conjuntos de marcos do desenvolvimento infantil impressos (5)
- Folhas A4 com as palavras “Direito” e “Privilégio” (1 cada)
- Cones
- **Diário da Jornada - Sessão 8**



INSTRUÇÕES

PARTE 1: LINHA DO TEMPO DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Tempo estimado: 25 minutos

1. Explique que na sessão de hoje vamos discutir desenvolvimento infantil, ou seja, as mudanças biológicas e psicológicas que ocorrem nas crianças à medida que elas crescem.
2. Desenhe no flipchart uma linha do tempo (do nascimento aos 5 anos), contendo as seguintes referências temporais:



3. Peça às participantes que citem o que as crianças conseguem fazer nesses diferentes estágios de seu desenvolvimento. Incentive as participantes a pensarem sobre o desenvolvimento social/emocional, de comunicação, cognitivo (aprendizado, pensamento, solução de problemas) e físico. Escreva algumas contribuições, registrando-as na posição adequada na linha do tempo.
4. Divida as participantes em 5 grupos. Distribua uma linha do tempo e um conjunto completo de marcos do desenvolvimento para cada grupo. Explique que cada grupo receberá uma linha do tempo e papéis contendo os marcos do desenvolvimento infantil.

5. Peça que organizem os marcos na linha do tempo, discutindo e decidindo em grupo onde cada marco deve ser colocado. Encoraje-as a pensar sobre o desenvolvimento social/emocional, de comunicação, cognitivo (aprendizado, pensamento, solução de problemas) e físico.
6. Passados 10-15 minutos, peça para abrirem o **Diário da Jornada - Sessão 8** na parte intitulada "Linha do tempo do desenvolvimento infantil" para verificarem se suas linhas do tempo estavam corretas. Ajude-as com as dúvidas.
7. Peça para os grupos se juntarem novamente num grande círculo e promova um debate utilizando as seguintes perguntas norteadoras:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Quais marcos foram mais difíceis de posicionar? Por quê?
- Houve surpresas em relação a quando certos marcos ocorrem?
- Como esse conhecimento pode ajudar no cuidado e estímulo das crianças?
- Você se sente à vontade para compartilhar os marcos que presenciou com seu filho ou sua filha? Como você se sentiu quando ele ou ela atingiu um marco?
- Como podemos ajudar nossos filhos e filhas a aprender e crescer? Pense em um marco específico e em como podemos ajudar as crianças a alcançá-lo.
- O que você pode fazer se tiver alguma preocupação com relação ao desenvolvimento do seu filho ou filha?

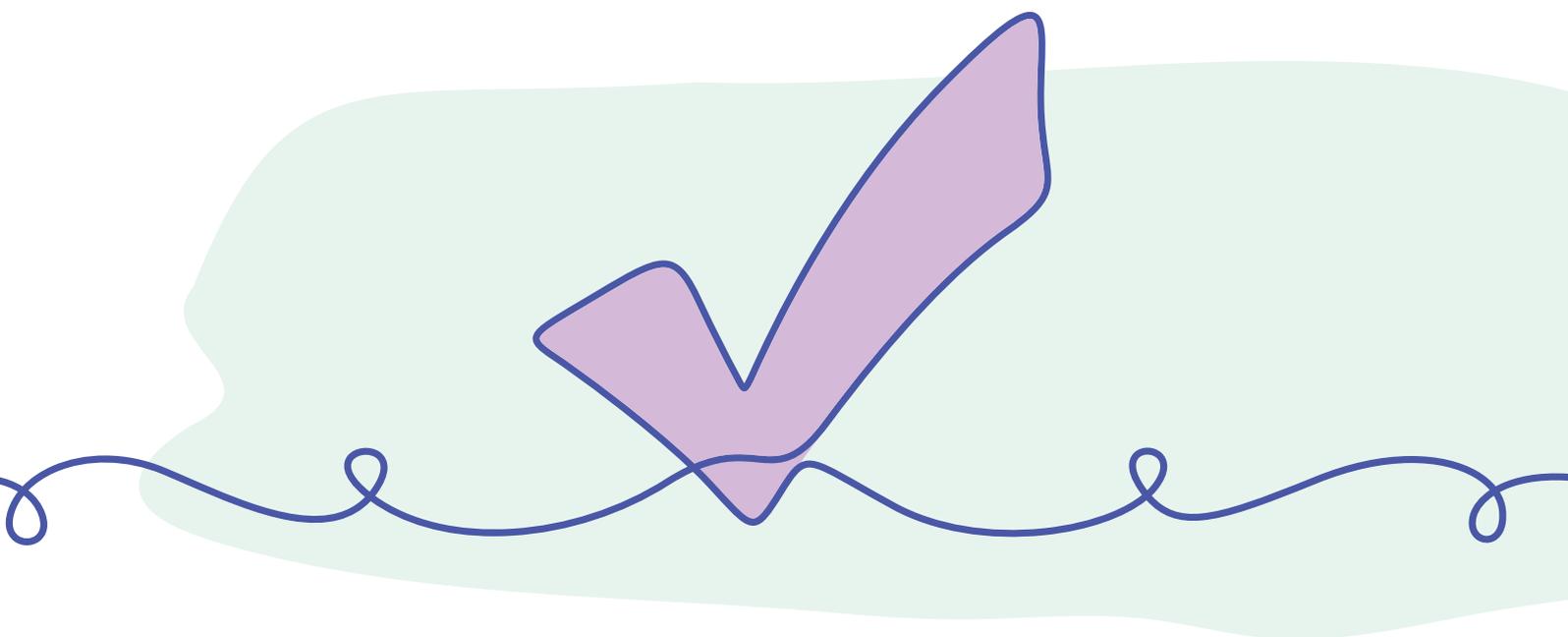
8. Finalize explicando:

As crianças se desenvolvem em ritmos diferentes e há uma ampla gama do que é considerado desenvolvimento "normal". Mesmo que um marco esteja listado para ocorrer em determinada idade na linha do tempo, ele pode ocorrer mais cedo ou mais tarde, dependendo da criança, e ainda assim ser considerado parte de um desenvolvimento saudável.

PARTE 2: JOGO DE DIREITOS E PRIVILÉGIOS

Tempo estimado: 25 minutos

1. Explique que agora vamos discutir como os estágios de desenvolvimento infantil se relacionam com o respeito e a garantia dos direitos das crianças.
2. Para isso, primeiramente, vamos pensar sobre o que são direitos. Divida a turma em 4 grupos e organize as participantes em filas, de frente e a uma distância razoável da outra extremidade da quadra.
3. Escreva em uma folha de papel A4 ou maior a palavra “Direito” e, em outra, a palavra “Privilégio”. Coloque cada folha na frente de um cone, a uma distância de 2 metros mais ou menos um do outro.
4. Explique que você irá ler uma frase e as participantes terão que decidir se se trata de um direito ou um privilégio. Uma participante de cada grupo (a que estiver em primeiro lugar na fila) deverá correr até a folha correspondente. Explique que elas devem esperar que a frase seja lida até o final e você diga “Vai!”. Enfatize que elas devem tomar muito cuidado e evitarem de correr e para não tropeçarem ou esbarrarem umas nas outras.
5. Leia, uma a uma, as frases listadas abaixo, alternando aleatoriamente entre direitos e privilégios. Para o jogo não se estender muito, escolha as frases que sejam mais relevantes para o grupo. A primeira participante a marcar corretamente ganha um ponto para seu grupo. **Não se esqueça de falar “Vai!” ao final da leitura de cada frase:**



DIREITOS	PRIVILÉGIOS
Receber educação gratuita	Ter um celular aos 10 anos
Ter acesso a cuidados de saúde	Ganhar um brinquedo novo toda semana
Estar protegido contra violência e abuso	Ter um quarto individual
Ter identidade e nacionalidade	Escolher todas as suas roupas
Expressar suas opiniões livremente	Ficar acordado/acordada até tarde nos fins de semana
Ter acesso a informações apropriadas	Ter uma TV no quarto
Brincar e ter momentos de lazer	Escolher o que comer em todas as refeições
Estar protegido contra trabalho infantil	Ter aulas particulares de música ou esporte
Ter uma alimentação adequada	Ir a um parque de diversões todo mês
Ter um nome e sobrenome	Ter um laptop
Viver com sua família ou responsáveis	Passar férias em outro país
Ser tratado com igualdade, independentemente de raça, cor ou religião	Ter roupas de marca
Ter privacidade	Receber mesada
Receber cuidados especializados em caso de deficiência	Ter acesso ilimitado a telas e à internet
Estar protegido contra exploração sexual	Participar de todas as decisões familiares

6. Ao final de cada rodada, apresente brevemente para o grupo se a frase é um direito ou privilégio e as razões de ser considerado dessa forma.
7. Após o jogo, reúna as participantes em um grande círculo e promova um debate utilizando as seguintes perguntas norteadoras:

PERGUNTAS PARA DEBATE:

- Foi fácil ou difícil distinguir entre direitos e privilégios? Por quê?
- Como podemos garantir que estamos priorizando os direitos das crianças em nossa parentalidade?
- Houve alguma afirmação que surpreendeu vocês ou gerou mais discussão? Por quê?
- Como esse exercício mudou sua perspectiva sobre os direitos das crianças?
- De que maneira podemos aplicar esse conhecimento em nosso dia a dia com nossas crianças?
- Vocês consideram que os direitos das crianças estão garantidos? Por quê?
- Quando vocês eram crianças, sentem que tiveram todos esses direitos garantidos?



PARTE 3: DIREITOS DA CRIANÇA E ESTÁGIOS DO DESENVOLVIMENTO

Tempo estimado: 25 minutos

1. Explique que agora iremos pensar sobre como os direitos das crianças se relacionam às fases de seu desenvolvimento. Pergunte:
 - Como o conhecimento sobre desenvolvimento infantil nos ajuda a respeitar e garantir os direitos das crianças?
 - Que estratégias podemos usar para proteger os direitos das crianças em cada estágio de desenvolvimento?
 - Quais são os desafios para garantir os direitos das crianças em nossa comunidade?
 - Como podemos educar outras pessoas sobre a importância dos direitos das crianças?

-
2. Peça para as participantes abrirem o **Diário da Jornada – Sessão 8** na parte intitulada “Direitos das crianças e estágios do desenvolvimento”.
 3. Apresente brevemente os principais direitos das crianças (como direito à educação, saúde, proteção contra violência, etc.) e como eles se relacionam com os diferentes estágios de desenvolvimento.

4. Explique:

Compreender os estágios de desenvolvimento infantil nos ajuda a respeitar e garantir os direitos das crianças de maneira mais eficaz. Ao criar um espaço seguro e estável para nossas crianças, estamos não apenas promovendo seu desenvolvimento saudável, mas também protegendo seus direitos fundamentais.

5. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada**.

MATERIAL DE APOIO 9.1: ESTÁGIOS DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Instruções: Imprima e recorte os marcos do desenvolvimento.

Começa a balbuciar

Desenvolve a visão cromática completa

Explora as mãos, levando-as à boca

Reconhece e responde ao próprio nome

Desenvolve o sorriso social

Aprimora a coordenação motora, transferindo

Busca contato visual

objetos entre as mãos

Fortalece os músculos do pescoço, erguendo a cabeça

Explora objetos, batendo-os um contra o outro

Produz sequências de sons variados

Começa a engatinhar

Percebe emoções através da entonação vocal

Demonstra ansiedade de separação

Desenvolve noção de permanência do objeto

Inicia classificação básica por formas e cores

Começa a se alimentar com as próprias mãos

Forma frases curtas de 2 a 4 palavras

Adquire equilíbrio para se sentar sem apoio

Explora conceitos como esvaziar recipientes

Compreende comandos simples como "não"

Caminha de forma independente

Pronuncia primeiras palavras como "mama" e "papa"

Sobe e desce escadas com apoio

Dá os primeiros passos com apoio em móveis

Demonstra afeto de forma mais explícita

Aperfeiçoa a marcha, começando a correr

Refina as habilidades de classificação

Apresenta comportamentos de autonomia e desafio

Comunica-se através de frases simples e curtas

Desenvolve noção de posse e propriedade

Utiliza talheres com destreza

Interage cooperativamente com outras crianças

Atinge autonomia para ir ao banheiro

Alcança clareza na fala, sendo compreendida por pessoas estranhas

Comunica-se com clareza e fluência

Maneja instrumentos simples como tesouras

Narra histórias simples com frases completas

Domina a subida e descida de escadas sem apoio

Desenvolve consciência de gênero

Ganha independência para colocar e tirar a roupa

Distingue a realidade da fantasia

Compreende conceitos de oposições

Demonstra maior aceitação e compreensão de regras

SESSÃO 10

DIREITOS DAS CRIANÇAS

TIPO DE ATIVIDADE

Reflexão individual; Encenação;
Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Compartilhar experiências de violência baseada em gênero e avaliar como essas experiências afetam mães, filhos e filhas
- Desenvolver estratégias para enfrentar a violência e proteger os direitos das crianças
- Compreender a conexão entre parentalidade positiva e prevenção da violência

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Materiais necessários
- Flipchart
- Canetas piloto
- Cartolinas
- Canetinhas
- Cópias no número de participantes da Convenção sobre os Direitos das Crianças (versão simplificada).
- Fichas (**Material de Apoio 17.1**)
- **Diário da Jornada – Sessão 17**

[Acesse a Convenção sobre os Direitos das Crianças](#)



INSTRUÇÕES

PARTE 1: HISTÓRIAS DE VIOLÊNCIA E DIREITOS DAS CRIANÇAS

Tempo estimado: 25 minutos

1. Peça às participantes que pensem em uma ocasião em que presenciaram ou ouviram falar sobre uma situação de violência envolvendo uma mãe e seu filho. Reserve alguns minutos para uma reflexão silenciosa.
 2. Caso as participantes se sintam confortáveis, peça para compartilharem algumas situações que já presenciaram ou ouviram falar.
 3. Inicie uma breve discussão perguntando: “Como a violência contra mães e crianças afeta nossa comunidade?” e “Quais são as consequências a longo prazo dessa violência?”.
 4. Escreva no flipchart os termos “violência baseada em gênero”, “direitos da criança” e “parentalidade positiva”. Em grupo, chegue a uma definição compartilhada desses termos.
 - **Violência de gênero:** Qualquer ato prejudicial dirigido contra uma pessoa devido ao seu gênero, que resulta ou pode resultar em dano físico, sexual, psicológico ou econômico.
 - **Direitos da criança:** Direitos humanos específicos que protegem as pessoas menores de 18 anos, garantindo seu bem-estar, desenvolvimento e participação na sociedade.
 - **Parentalidade positiva:** Abordagem de criação de filhos e filhas baseada no respeito, afeto e estabelecimento de limites claros, promovendo o desenvolvimento saudável da criança sem o uso da violência.
-
5. Divida as participantes em 5 grupos e distribua as fichas do **Material de Apoio 17.1**, uma por grupo, aleatoriamente.
 6. Peça para as participantes prepararem uma encenação da ocasião descrita na ficha. Reserve 15 a 20 minutos para a preparação.
 7. Peça para que cada grupo apresente sua encenação para as demais participantes. Os demais grupos devem identificar as situações de violência em cada encenação.
 8. Em um único grupo, promova a discussão utilizando as perguntas a seguir:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como essas situações afetam tanto a mãe quanto a criança?
- Que direitos da criança estão sendo violados em cada situação?
- Como podemos usar princípios de parentalidade positiva para proteger as crianças nessas situações?
- Que recursos existem para ajudar mães e crianças que enfrentam violência ou abuso?
- Como podemos criar uma comunidade mais segura para mães e crianças?

PARTE 2: DIREITOS DO ECA

Tempo estimado: 25 minutos

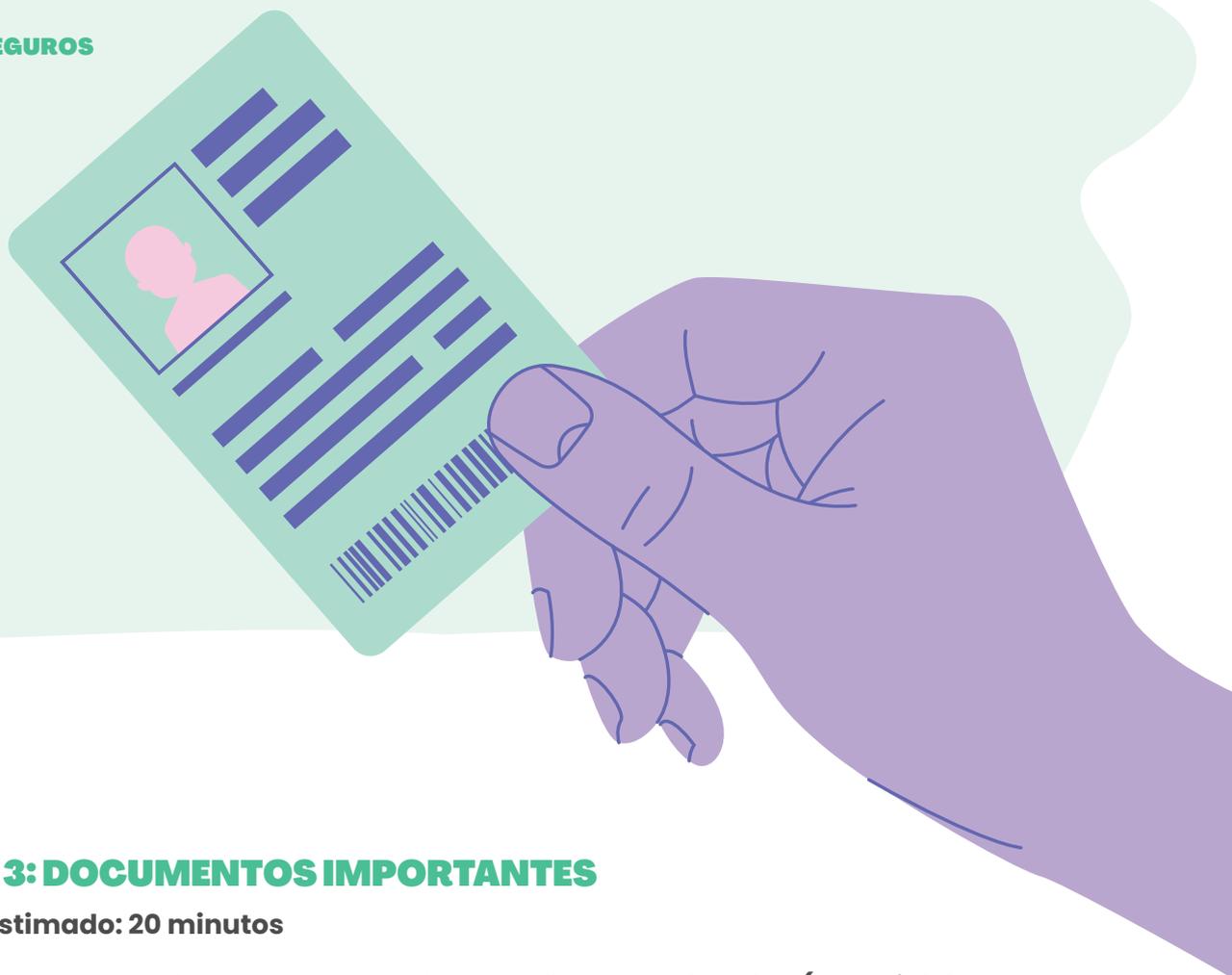
1. Explique que tanto as mães quanto as crianças têm direitos. Pergunte às participantes se elas se lembram do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), trabalhado na Sessão 8 - Desenvolvimento infantil.
2. Escreva as categorias no flipchart:
 - Direitos básicos (sobrevivência, desenvolvimento, proteção, participação)
 - Direito à educação
 - Direito à saúde
 - Direito à proteção contra violência e abuso
 - Direito ao lazer e à cultura
 - Direito à convivência familiar e comunitária

3. Divida as participantes em 6 grupos, atribuindo uma categoria a cada.
4. Distribua cópias da Convenção sobre os Direitos da Criança (versão simplificada) e peça que cada grupo identifique direitos relacionados à sua categoria.
5. Peça que cada grupo crie um cartaz ilustrando os direitos e como eles se relacionam com práticas de parentalidade positiva.
6. Quando os grupos terminarem, peça que apresentem seus cartazes, explicando como podem defender os direitos das crianças usando abordagens positivas de parentalidade.
7. Promova a discussão, utilizando as seguintes perguntas como guia:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como o conhecimento desses direitos afeta sua visão sobre parentalidade?
- De que formas práticas de parentalidade positiva podem ajudar a proteger os direitos das crianças?
- Quais são os desafios para garantir esses direitos e como podemos superá-los?
- Como podemos educar outras pessoas sobre os direitos das crianças sem recorrer a punições?
- Que mudanças você pode fazer em sua própria vida para melhor proteger os direitos do seu filho ou filha?

8. Encerre a discussão enfatizando a importância de conhecer e defender tanto os próprios direitos quanto os das crianças, e como a parentalidade positiva pode ser uma ferramenta poderosa para isso.
9. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada.**



PARTE 3: DOCUMENTOS IMPORTANTES

Tempo estimado: 20 minutos

1. Comece mostrando ao grupo o certificado **Mães empoderadas (Material de Apoio 20.1)**. Explique que as participantes receberão este certificado quando concluírem o módulo. Pergunte se elas acham importante ter um certificado que comprove que elas realizaram o curso. Explique às jovens mães que há muitos documentos importantes em suas vidas e nas vidas de seus filhos e filhas. Pergunte se elas conseguem nomeá-los. Alguns exemplos incluem:
 - RG (ênfatize que em breve será CIN)
 - CPF
 - Certidão de nascimento
 - Certidão de casamento
 - Diploma escolar (fundamental, ensino médio, faculdade)
2. Peça para abrirem o **Diário da Jornada – Sessão 20**. Leia sobre os documentos e discuta brevemente a importância de cada um.
3. Diga a elas que devem mantê-los em um local seguro e explique os procedimentos caso elas percam um documento.
4. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada**.

MATERIAL DE APOIO 17.1: HISTÓRIAS DE VIOLÊNCIA E DIREITOS DAS CRIANÇAS

Situação 1 – Em casa

Uma jovem mãe está tentando acalmar seu bebê que chora. Seu parceiro, irritado com o barulho, grita com ela e ameaça “dar um jeito” no bebê se ela não o fizer parar de chorar.

Situação 2 – Na creche

Uma mãe vai buscar sua filha na creche e percebe marcas de beliscões em seus braços. Ao questionar os funcionários, recebe respostas vagas.

Situação 3 – No parque

Uma mãe está no parque com sua filha de 3 anos. Um estranho se aproxima e começa a fazer comentários inapropriados sobre a aparência da criança.

Situação 4 – Na família

Durante um almoço de família, um tio insiste em que a criança de 4 anos o beije, mesmo quando ela claramente demonstra não querer.

Situação 5 – Na internet

Uma mãe compartilha fotos de seu filho em redes sociais e recebe comentários inadequados de estranhos, alguns com conotações sexuais.

SESSÃO 11

ÁLCOOLE E OUTRAS DROGAS

TIPO DE ATIVIDADE

Discussão em grupo; Criação de campanha; Encenação

OBJETIVOS

- Promover uma melhor compreensão das drogas mais comumente usadas na comunidade
- Descrever situações que podem levar as jovens mães ao abuso de drogas
- Informar as mães sobre os efeitos e riscos das drogas comumente usadas e o impacto que isso tem sobre elas mesmas e sobre seus filhos ou filhas
- Refletir sobre os argumentos para prevenção das drogas

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Multimídia para reprodução de vídeo com som
- Cartas recortadas (**Material de Apoio 15.1**)
- Canetas piloto
- Papel para flipchart
- Materiais para criação de campanha (cartolinas, canetas coloridas, revistas para recorte, cola, tesouras)
- **Diário da Jornada – Sessão 15**

INSTRUÇÕES

PARTE 1: DROGAS E RISCOS

Tempo estimado: 35 minutos

1. Explique que o tópico da discussão de hoje será drogas. Reproduza o vídeo informativo da Universidade Federal do Paraná (cerca de 7 minutos), intitulado “Prevenção do uso de álcool e drogas”.

[Acesse o vídeo informativo](#)



2. Pergunte se elas sabem a diferença entre drogas lícitas e ilícitas. Após explicar esses dois conceitos, escreva “drogas lícitas” e “drogas ilícitas” no flipchart e peça para as meninas citarem exemplos desses dois tipos de drogas.
3. Peça para abrirem o **Diário da Jornada – Sessão 15** e categorizarem, oralmente, os tipos de drogas listados em lícitas ou ilícitas:

- **ÁLCOOL ETÍLICO** (álcool, cerveja, vinho, vodka, cachaça, uísque etc.)
- **ALUCINÓGENOS** (LSD, ácido, cogumelos)
- **ANFETAMINAS** (metanfetamina, remédios para emagrecer)
- **CAFÉINA** (café, chá, chocolate, refrigerantes à base de cola)
- **COCAÍNA/CRACK**
- **ECSTASY** (metileno-dioxi-metanfetamina, MDMA, “pílula do amor”)
- **ESTERÓIDES ANABOLIZANTES**
- **INALANTES/SOLVENTES** (cola de sapateiro, esmalte, benzina, lança-perfume, “loló”, gasolina, acetona, éter, tiner, aguarrás e tintas)
- **MACONHA, HAXIXE**
- **NARCÓTICOS** (ópio e derivados - heroína, morfina e codeína)
- **TABACO** (cigarro e vape)
- **TRANQUILIZANTES** (sedativos, calmantes, etc.)

4. Divida as meninas em 4 grupos. Entregue para cada grupo as cartas do **Material de Apoio 15.1** recortadas.
5. Explique que, em cada carta, estão descritos os efeitos e riscos associados a um tipo de droga. Dê 15 minutos para que os grupos leiam, discutam e tentem descobrir quais são as drogas descritas.
6. Depois, peça para que cada grupo leia as características de suas cartas e diga quais são as drogas que acham que estão relacionadas. Corrija utilizando a solução do **Material de Apoio 15.1**, se necessário.
7. Promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas como guia:



PERGUNTAS PARA DEBATE

- Quais drogas ou substâncias seus amigos usam?
- Quais mitos sobre as drogas são os mais prejudiciais? Por quê?
- Como o uso de drogas ou álcool por uma mãe pode afetar o desenvolvimento de seu filho ou sua filha? Exemplos incluem:
 - » O consumo de álcool ou drogas pode causar problemas físicos, mentais e comportamentais na criança, incluindo dificuldades de aprendizagem, problemas de comportamento e atrasos no desenvolvimento.
 - » O uso de drogas pode afetar a capacidade da mãe ou do pai de cuidar adequadamente de seu filho, impactando a saúde e o bem-estar da criança.
- Quais são os riscos a longo prazo para crianças expostas a drogas através da amamentação ou do ambiente doméstico?
- Como o uso de drogas pela mãe ou pelo pai pode afetar seu vínculo com seu filho ou sua filha e o desenvolvimento emocional da criança?
- Como você pode ajudar seus amigos, suas amigas e outras jovens grávidas que não têm muitas informações sobre o uso de drogas?
- Onde as pessoas podem buscar apoio quando estiverem usando drogas ou tentadas a usar drogas ou álcool?
- Quais são algumas estratégias que as gestantes podem usar para evitar o uso de drogas e álcool?

8. Encerre a discussão reforçando que, caso elas se sintam tentadas a usar álcool ou qualquer outra droga durante a gravidez, devem procurar o apoio da sua rede e de profissionais de saúde.



PARTE 2: CAMPANHA DE CONSCIENTIZAÇÃO

Tempo estimado: 40 minutos

1. Pergunte às participantes quais são os fatores de proteção que minimizam ou impedem o uso de drogas. Ajude-as a identificar fatores como autoestima, conhecimento sobre os efeitos nocivos das drogas, apoio da família e amigos, amizades que não usam drogas, apoio profissional e oportunidades de emprego e desenvolvimento pessoal.
2. Pergunte se elas se lembram de alguma campanha de prevenção ao álcool, cigarro ou outras drogas. Auxilie-as citando exemplos de campanhas, caso tenham dificuldade de citar alguma. Relembre pontos específicos, positivos e negativos, das campanhas citadas. Pergunte se elas consideram essas campanhas eficazes e se funcionam com o público de gestantes e jovens gestantes.
3. Divida as participantes em 4 grupos, que podem ser os mesmos da Parte 1. Peça para cada grupo escolher um tipo de droga e criar uma campanha de prevenção destinada a jovens grávidas. Certifique-se que os grupos trabalhem com tipos de drogas diferentes. Explique que a campanha pode ser em qualquer formato (TV, cartaz, rádio, folheto, redes sociais, etc.).
4. Peça para as participantes considerarem como essas campanhas podem abordar os desafios específicos que as jovens mães enfrentam em relação ao uso de drogas e de que forma as campanhas podem destacar o impacto do uso de drogas no desenvolvimento e bem-estar das crianças.
5. Dê aproximadamente 30 minutos para os grupos desenvolverem suas campanhas. Finalizado este tempo, peça para cada grupo apresentar sua campanha em cerca de 5 minutos, destacando os principais elementos e seu impacto para o público-alvo.
6. Conduza uma discussão sobre as campanhas apresentadas, incentivando uma crítica construtiva e troca de ideias. Utilize as perguntas a seguir para guiar a discussão.



PERGUNTAS PARA DEBATE

- Quais elementos das campanhas apresentadas vocês acharam mais impactantes e por quê?
- Como essas campanhas podem ser melhoradas para atingir de forma mais eficaz o público de jovens grávidas?
- Que desafios vocês acham que podem surgir ao implementar essas campanhas na vida real?
- Como vocês acham que as campanhas podem influenciar positivamente as decisões das jovens grávidas em relação ao uso de drogas?

7. Agradeça a participação de todas e encoraje-as a continuar promovendo a conscientização sobre os efeitos nocivos das drogas entre seus amigos e amigas e em suas comunidades.
8. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada - Reflexões sobre a jornada.**

MATERIAL DE APOIO 15.1: DROGAS E SEUS EFEITOS

1.

ORIGEM: Substâncias sintéticas produzidas em laboratório.

EFEITOS: Alívio da tensão e da ansiedade, relaxamento muscular, sonolência, fala pastosa, descoordenação dos movimentos, falta de ar.

RISCOS PARA A MÃE: Aumento do risco de complicações na gravidez, incluindo sangramentos e placenta prévia (uma complicação em que a placenta se implanta na parte inferior do útero, cobrindo parcial ou totalmente o colo do útero).

2.

ORIGEM: Substância obtida a partir de vegetais

EFEITOS: Em pequenas doses: desinibição, euforia, perda da capacidade crítica. Em doses maiores: sensação de anestesia, sonolência, sedação.

RISCOS PARA A MÃE: Maior risco de aborto espontâneo, descolamento prematuro da placenta e parto prematuro.

3.

ORIGEM: Substâncias químicas

EFEITOS: Euforia, sonolência, diminuição da fome, alucinações. Tosse, coriza, náuseas e vômitos, dores musculares. Visão dupla, fala enrolada, movimentos desordenados e confusão mental.

RISCOS PARA A MÃE: Aumento do risco de complicações na gravidez e parto prematuro.

4.

ORIGEM: Substância extraída a partir de uma planta e misturada a produtos sintéticos obtidos em laboratório.

EFEITOS: Sonolência, estado de torpor, alívio da dor. Sensação de leveza e prazer. Pupilas contraídas.

RISCOS PARA A MÃE: Alto risco de complicações obstétricas, incluindo aborto espontâneo e infecções.

5.

ORIGEM: Substâncias sintéticas obtidas em laboratório.

EFEITOS: Estimulam atividade física e mental, causando inibição do sono e diminuição do cansaço e da fome.

RISCOS PARA A MÃE: Aumento da pressão arterial e risco de complicações cardiovasculares durante a gravidez.

6.

ORIGEM: Substância extraída a partir de uma planta.

EFEITOS: Sensação de poder, excitação e euforia. Estimulam a atividade física e mental, causando inibição do sono e diminuição do cansaço e da fome.

RISCOS PARA A MÃE: Descolamento prematuro da placenta, hipertensão e risco de acidente vascular cerebral.

7.

ORIGEM: Substância extraída a partir de uma planta.

EFEITOS: Estimulante, sensação de prazer.

RISCOS PARA A MÃE: Aumento do risco de gravidez ectópica, aborto espontâneo e complicações placentárias.

8.

ORIGEM: Substância extraída a partir de uma planta.

EFEITOS: Excitação seguida de relaxamento, euforia, problemas com o tempo e o espaço, falar em demasia e fome intensa. Palidez, taquicardia, olhos avermelhados, pupilas dilatadas e boca seca.

RISCOS PARA A MÃE: Possível aumento do risco de anemia e complicações no parto.

9.

ORIGEM: Substâncias extraídas de plantas ou produzidas em laboratório.

EFEITOS: Alucinações, delírios, percepção deformada de sons, imagens e do tato. Náuseas, dilatação das pupilas, aumento do pulso, da pressão sanguínea e da temperatura. Euforia, sensação de bem-estar, aumento da autoconfiança, grande desinibição e aumento do desejo sexual.

RISCOS PARA A MÃE: Possíveis complicações psiquiátricas e risco aumentado de comportamentos perigosos durante a gravidez.

10.

ORIGEM: Substância sintética.

EFEITOS: Sensação de bem-estar, plenitude e leveza. Aumento da concentração de dopamina e serotonina. Aguçamento dos sentidos. Aumento da disposição e resistência física, podendo levar à exaustão. Pupilas dilatadas e aumento das batidas cardíacas, da pressão arterial, da temperatura do corpo e da transpiração.

RISCOS PARA A MÃE: Risco de hipertermia, desidratação e complicações cardiovasculares.

11.

ORIGEM: Substância sintética.

EFEITOS: Aumento da força e do volume muscular, resistência física.

RISCOS PARA A MÃE: Alterações hormonais severas que podem afetar a gravidez e complicações hepáticas.

12.

ORIGEM: Produzida a partir de plantas.

EFEITOS: Estimulante, possui um efeito acentuado sobre a função mental e comportamental, que produz excitação e euforia, redução da sensação de fadiga e aumento da atividade motora. Pode ter efeito diurético.

RISCOS PARA A MÃE: Em altas doses, pode aumentar o risco de aborto espontâneo e dificultar a absorção de ferro.

SOLUÇÃO

1. **TRANQUILIZANTES** (sedativos, calmantes, etc.)
2. **ÁLCOOL ETÍLICO** (álcool, cerveja, vodka, vinho, cachaça, uísque etc.)
3. **INALANTES/SOLVENTES** (cola de sapateiro, esmalte, benzina, lança-perfume, "loló", gasolina, acetona, éter, tiner, aguarrás e tintas)
4. **NARCÓTICOS** (ópio e derivados - heroína, morfina e codeína)
5. **ANFETAMINAS** (metanfetamina, remédios para emagrecer)
6. **COCAÍNA/CRACK**
7. **VAPE, TABACO** (cigarro, charuto e fumo)
8. **MACONHA, HAXIXE**
9. **ALUCINÓGENOS** (LSD, ácido, cogumelos)
10. **ECSTASY** (metileno-dioxi-metanfetamina, MDMA, "pílula do amor")
11. **ESTERÓIDES ANABOLIZANTES**
12. **CAFÉINA** (café, chá, chocolate, refrigerantes à base de cola)

SESSÃO 12

CICLO MENSTRUAL

TIPO DE ATIVIDADE

Atividade física interativa; Quiz;
Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Compreender as diferentes fases do ciclo menstrual
- Desmistificar tabus e informações incorretas sobre menstruação
- Promover discussão aberta sobre questões relacionadas à saúde menstrual

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartões com os estágios do ciclo menstrual (**Material de Apoio 10.1**)
- Cones para formar um círculo grande
- **Diário da Jornada – Sessão 10**

INSTRUÇÕES

PARTE 1: ENTENDENDO OS ESTÁGIOS DO CICLO MENSTRUAL

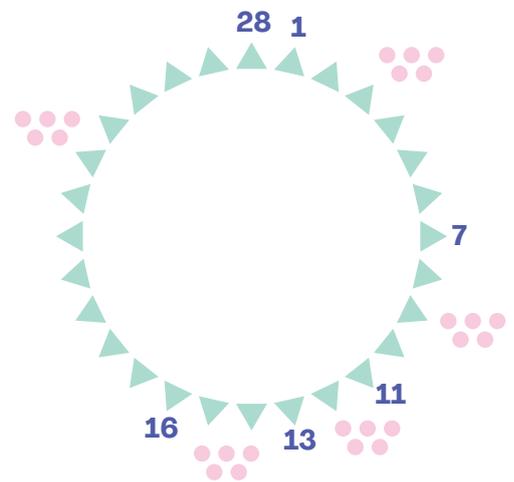
Tempo estimado: 25 minutos

1. Explique que hoje falaremos sobre menstruação. Peça às participantes que se dividam em 5 grupos, espalhados pela sala.
2. Entregue a cada grupo um cartão para um estágio específico do ciclo menstrual (**Material de Apoio 10.1**).
3. Explique que cada grupo deve preparar uma explicação sobre o estágio do ciclo menstrual contido no seu cartão com suas próprias palavras.
4. Diga que elas podem utilizar o **Diário da Jornada – Sessão 10**, na parte intitulada “Ciclo menstrual”, como referência. Diga que esta é uma explicação detalhada do ciclo menstrual e que a parte seguinte, “Resumo: Ciclo menstrual”, é uma versão resumida. Mostre a imagem.
5. Circule pela sala, apoiando os grupos com palavras ou conceitos difíceis.
6. Passados 10–15 minutos, peça para uma ou duas representantes de cada grupo apresentar o estágio designado.

PARTE 2: QUIZ

Tempo estimado: 40 minutos

1. Forme um círculo com cones, conforme a figura ao lado. Peça para as participantes sentarem-se ao redor deste círculo, mantendo os mesmos grupos da atividade anterior.
2. Diga que agora iremos jogar um jogo: uma corrida. Você fará perguntas sobre a menstruação e elas deverão responder em equipe.
3. Depois de ouvirem a pergunta, quando tiverem a resposta, cada grupo deverá escolher uma participante para correr ao redor do círculo e sentar de volta com a sua equipe. Quando chegarem de volta aos seus grupos, elas poderão responder à pergunta. A participante que chegar primeiro terá a chance de responder à pergunta e, se ela errar, o próximo grupo poderá tentar responder.



Possibilidades de adaptação:

- Em vez de ler as perguntas do questionário para que os grupos enviem um corredor imediatamente, explique que você irá ler a pergunta e dar 10 a 15 segundos para os grupos pensarem em uma resposta. Então você irá sinalizar quando as corredoras puderem começar a correr ao redor do círculo. Isso permite uma competição mais justa se algumas equipes tiverem membros com mais conhecimento sobre menstruação do que outras
- Em vez de simplesmente correr ao redor do círculo, misture o tipo de atividade para cada pergunta. Outras ideias são pular, saltar, correr para trás, driblar uma bola de futebol ou de basquete etc.



4. Leia as perguntas abaixo pausadamente e utilize a coluna do direita como a resposta correta:

PERGUNTA	RESPOSTA
1. VERDADEIRO OU FALSO: Quando uma menina tem sua primeira menstruação, ela pode engravidar?	Verdadeiro
2. VERDADEIRO OU FALSO: Antes de uma menina ter sua primeira menstruação, ela pode engravidar?	Verdadeiro
3. VERDADEIRO OU FALSO: Não é saudável para uma menina ou mulher fazer exercícios físicos durante a menstruação?	Falso
4. VERDADEIRO OU FALSO: A menstruação é sangue sujo? O sangue da menstruação é sujo? Você está suja nos dias em que está menstruada?	Falso
5. VERDADEIRO OU FALSO: A menstruação significa que você está machucada por dentro.	Falso
6. VERDADEIRO OU FALSO: Uma mulher pode engravidar se tiver relações sexuais durante a menstruação?	Verdadeiro
7. VERDADEIRO OU FALSO: O fluido menstrual contém apenas sangue?	Falso
8. Quanto tempo leva para a menstruação voltar após o parto?	Varia (6-8 semanas)
9. Qual é a duração média de um período?	3-7 dias
10. Qual é o nome do período do ciclo menstrual em que o óvulo é liberado?	Ovulação
11. VERDADEIRO OU FALSO: Você pode menstruar durante a gravidez?	Falso
12. VERDADEIRO OU FALSO: A amamentação é um método contraceptivo eficaz.	Falso
13. VERDADEIRO OU FALSO: As coisas que uma mulher diz durante a TPM devem ser desconsideradas porque ela está fora de si.	Falso

5. Ao final do jogo, reúna as participantes em um grande círculo e peça para abrirem o **Diário da Jornada – Sessão 10**, na parte intitulada “Quiz: Menstruação e ciclo menstrual”. Retome as perguntas do jogo e tire quaisquer dúvidas que tenham ficado.
6. Promova um debate, utilizando as perguntas a seguir como guia:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Qual é a origem dos tabus sociais em relação à menstruação? Você acha que isso tem algo a ver com gênero e sexualidade? O que e por quê?
- Quais são os problemas comuns que nós, mulheres, enfrentamos durante a menstruação? [Exemplos incluem: acesso a absorventes higiênicos, dor, desconforto etc.]
- Há algum dia no ciclo menstrual em que a mulher tem maior probabilidade de engravidar? É importante que as mulheres jovens tenham essa informação?
- O que acontece com sua menstruação durante a gravidez? Por quê?
- Quando você acha que deve consultar um profissional de saúde sobre problemas menstruais? [Exemplos incluem: Quando você não menstrua uma ou mais vezes uma após a outra, você pode estar grávida ou pode haver outro motivo pelo qual não está menstruando; quando sua menstruação costuma ser regular (começar a cada 28-35 dias) e de repente se torna irregular -- irregular significa sangrar depois de 35 dias ou mais de uma vez em um período de 21 dias.]
- Onde as mulheres jovens podem acessar informações sobre essas questões? De que maneira você pode contribuir para espalhar essas informações?

7. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada**.

MATERIAL DE APOIO 10.1: ETAPAS DO CICLO MENSTRUAL

Instruções: Recorte as etapas e entregue um papel a cada grupo.

ETAPA 1: DIA 1-7

Como começamos a contar o ciclo menstrual a partir do dia em que você começa a sangrar durante o mês, o dia 1 é o primeiro dia em que você começa a sangrar. A menstruação pode durar de 3 a 5 dias, mas é diferente para cada mulher.

ETAPA 2: DIA 7-11

- Durante esse estágio, o revestimento do útero (ou endométrio) começa a engrossar.
- O útero está se preparando para a liberação do óvulo.

ETAPA 3: DIA 11-13

Seus hormônios entram em ação e começam a ajudar a liberar o óvulo mais maduro.

ETAPA 4: DIA 14-16

O óvulo é liberado!

ETAPA 5: DIA 16-28

- O óvulo viaja pela tuba uterina (também conhecida como trompa de Falópio). É aqui que o óvulo pode entrar em contato com o esperma.
- Se o óvulo não for fertilizado na tuba uterina (ao entrar em contato com o esperma), em um ou dois dias, quando o óvulo chegar ao útero, ele irá se desfazer.
- O revestimento do útero também se desfaz porque o óvulo não foi fertilizado e não precisa crescer.
- Em seguida, o corpo elimina o óvulo e o revestimento do útero e a menstruação desce - a menstruação é o óvulo e o revestimento do útero sendo eliminados do seu corpo.

SESSÃO 13

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

TIPO DE ATIVIDADE

Reflexão individual; Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Fornecer informações sobre métodos contraceptivos
- Discutir o envolvimento do parceiro no uso de contraceptivos
- Fornecer critérios para o uso de métodos contraceptivos adequados
- Explorar planos futuros e o impacto do planejamento familiar

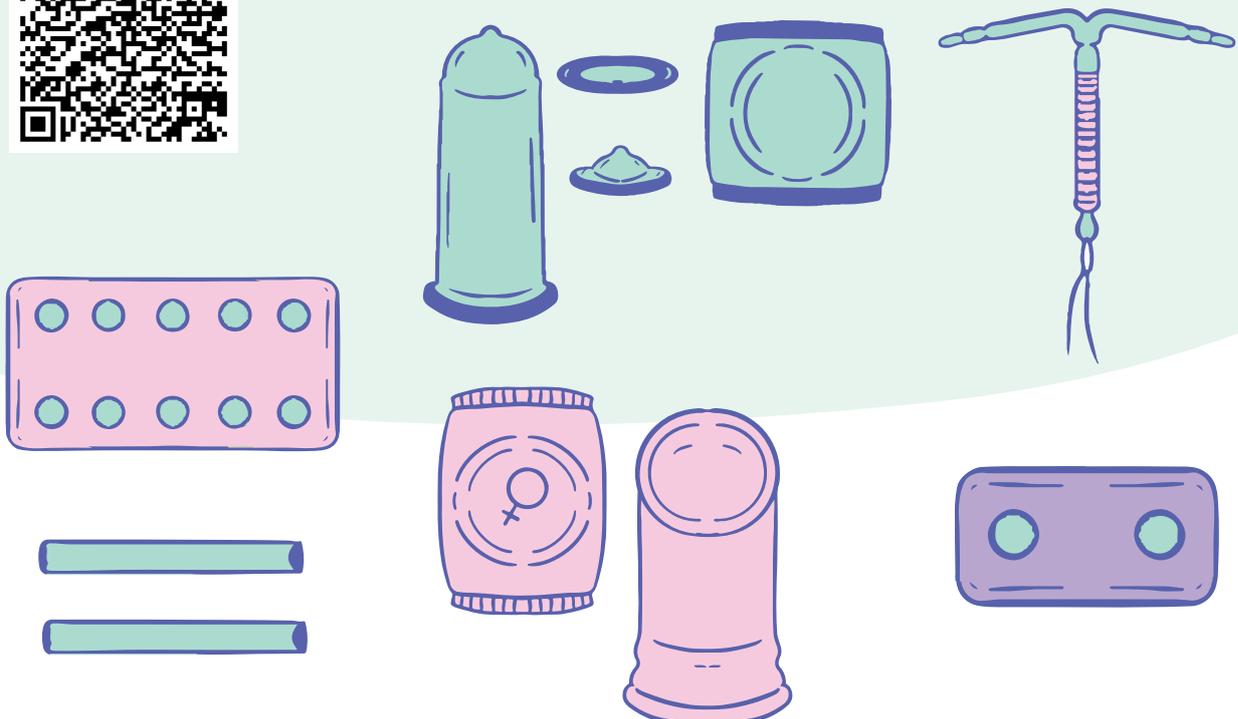
TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Post-its ou pequenos cartões
- Papel de flip chart
- Marcadores coloridos
- Lápis e canetas
- Bola pequena
- Amostras ou imagens de métodos contraceptivos
- Cartilha do UNFPA
- **Diário da Jornada – Sessão 11**

[Acesse a Cartilha do UNFPA](#)



INSTRUÇÕES

PARTE 1: LINHA DO TEMPO

Tempo estimado: 30 minutos

1. Distribua post-its ou pequenos cartões para cada participante. Peça para que escrevam ou desenhem em cada post-it eventos importantes que desejam alcançar em suas vidas nos próximos 5 anos, o que pode incluir:
 - Ter mais filhos (ou não)
 - Metas relacionadas à educação
 - Metas relacionadas à carreira
 - Sonhos e realizações pessoais (como viagens, projetos, etc.)
2. Peça para que as participantes escolham um local na parede da sala para colar seus cartões na forma de linha do tempo, organizando-os na ordem em que gostariam que esses eventos acontecessem. Diga que elas podem pensar em idades aproximadas ou fases da vida para cada evento. Incentive-as a pensar sobre como cada evento pode influenciar o próximo e a refletir sobre o que é necessário para alcançar essas metas.
3. Depois de montadas as linhas do tempo, divida as participantes em duplas e peça para que compartilhem suas linhas do tempo com sua dupla. Encoraje discussões sobre desafios potenciais e estratégias para alcançar suas metas.
4. Reúna todas as participantes e discuta temas comuns que surgiram durante a atividade. Pergunte se alguém gostaria de compartilhar alguma ideia ou mudanças de perspectiva que tiveram.
5. Promova um debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como vocês acham que ter mais filhos pode impactar as metas que vocês colocaram na linha do tempo?
- Como ter mais filhos impacta o planejamento financeiro de vocês para o futuro?
- Quais são os principais fatores que vocês consideram ao decidir quando (ou se) ter mais filhos?
- Como vocês imaginam que o aumento da família poderia afetar suas metas profissionais ou educacionais?
- Que estratégias vocês podem usar para equilibrar o desejo de ter mais filhos com outras prioridades de vida?
- Que papel vocês acham que o parceiro desempenha na decisão de aumentar a família?

6. Finalize enfatizando a importância de ter flexibilidade nos planos e encoraje as participantes a revisitar suas linhas do tempo periodicamente e ajustá-las conforme necessário.

PARTE 2: MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Tempo estimado: 40 minutos

1. Diga que, caso elas optem por não ter mais filhos, ou mesmo para ter mais filhos, porém planejados e em momento oportuno, elas precisam conhecer bem os métodos contraceptivos disponíveis.
2. Peça às participantes que formem um círculo. Explique que você vai tocar uma música e passar uma bola (a “batata-quente”). Quando a música parar, quem estiver com a bola deve compartilhar um método contraceptivo que conhece. Cite alguns exemplos de métodos contraceptivos antes de começar. Continue o jogo até que vários métodos tenham sido mencionados.
3. Informe que métodos anticoncepcionais seguros e eficazes estão disponíveis para quem está amamentando. As opções não hormonais, como o dispositivo intrauterino (DIU) de cobre, preservativos e diafragmas, são sempre seguras para serem utilizadas durante a amamentação.

4. Divida as participantes em 6 grupos. Distribua as amostras ou desenhos dos métodos e outras informações específicas sobre cada método para cada uma das equipes:
 - **Grupo 1:** A pílula
 - **Grupo 2:** Dispositivo intrauterino (DIU)
 - **Grupo 3:** Preservativos
 - **Grupo 4:** Implante
 - **Grupo 5:** Injeções
 - **Grupo 6:** Contracepção de emergência (“Pílula do dia seguinte”)
-

5. Peça a cada grupo que tente responder às seguintes perguntas sobre os métodos que receberam:
 - a. Como este método evita a gravidez?
 - b. Como ele é usado?
 - c. Quais são os mitos sobre este método?
 - d. Quais são suas vantagens?
 - e. Quais são suas desvantagens?
 - f. Qual é a opinião do grupo sobre esse método?
-

6. Diga que, para responder às perguntas que elas porventura não saibam, elas podem utilizar o **Diário da Jornada – Sessão 11** e a cartilha do UNFPA (disponível em <https://brazil.unfpa.org/pt-br/publications/cartilha-planejamento-reprodutivo-gravidez-e-lactacao>) ou outras fontes confiáveis da internet.
7. Peça que usem a criatividade para preparar uma apresentação sobre seu método para o resto do grupo. Explique que elas podem fazer uma encenação, produzir um pôster, uma história em quadrinhos, um comercial de TV, etc.
8. Passados 20 minutos, cada grupo deve apresentar seu método para as demais participantes.
9. Promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas norteadoras.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Quais diferenças e semelhanças vocês notaram entre os métodos apresentados?
- Algum método se destacou para vocês em termos de eficácia ou conveniência?
- Após as apresentações, algum de vocês reconsiderou suas preferências pessoais por algum método? Por quê?
- Quais métodos vocês acham que são mais acessíveis em suas comunidades? Existem barreiras para acessar algum desses métodos?
- Quais mitos sobre contracepção vocês acham que são mais comuns? Como podemos ajudar a desmistificar essas crenças?

10. Explique que sexo seguro não se trata apenas de proteção física, mas também de se sentir empoderada e ter autonomia nos encontros sexuais. Discuta a importância de se sentir confortável e do respeito mútuo nas interações sexuais. Encoraje as participantes a refletirem sobre seus próprios limites e a importância de comunicá-los aos parceiros. Diga que esse tópico será aprofundado na próxima sessão.

SESSÃO 14

SEXO SEGURO

TIPO DE ATIVIDADE

Atividade interativa; Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Aprofundar o conhecimento sobre anatomia da mulher
- Promover a compreensão da importância do sexo seguro
- Desenvolver habilidades de comunicação assertiva sobre o uso de preservativos e limites pessoais

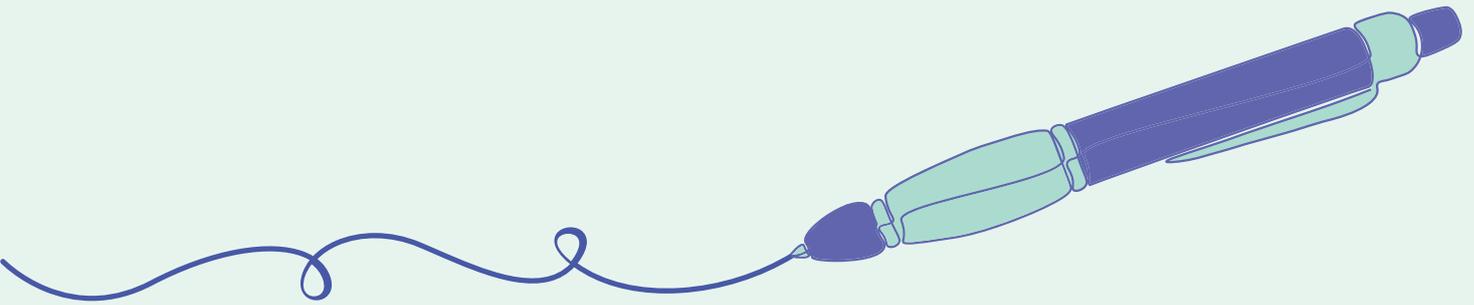
TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Imagem dos órgãos e estruturas do sistema reprodutor feminino (**Material de Apoio 12.1**)
- Conjunto de cartões com os nomes das partes (**Material de Apoio 12.2**)
- Imagem dos órgãos e estruturas do sistema reprodutor feminino com nomes das partes (**Material de Apoio 12.3**)
- Fita crepe ou fita adesiva (Durex)
- Preservativos externo (peniano) e interno (vaginal)
- Modelo anatômico ou banana para demonstração
- Papel filme para demonstração de proteção no sexo oral
- **Diário da Jornada - Sessão 12**





INSTRUÇÕES

PARTE 1: NOMEANDO NOSSO CORPO

Tempo estimado: 25 minutos

1. Explique que, na sessão de hoje, vamos aprender mais sobre o nosso corpo e refletir sobre como podemos desfrutar de uma vida sexual saudável e prazerosa.
2. Divida as participantes em duplas e distribua para cada dupla uma imagem grande dos órgãos genitais femininos internos e externos (**Material de Apoio 12.1**) e um conjunto de cartões com os nomes das partes do corpo (**Material de Apoio 12.2**).
3. Explique que cada dupla deve trabalhar em conjunto para posicionar corretamente os cartões com os nomes na imagem. Elas terão até 10 minutos para completar o quebra-cabeça.
4. Passado o tempo, peça para as participantes circularem para ver o quebra-cabeça das outras duplas e compartilharem suas respostas e raciocínio.
5. Peça para se juntarem em um grande círculo e mostre a figura preenchida (**Material de Apoio 12.3**). Pergunte se elas ficaram com alguma dúvida.
6. Peça para as participantes abrirem o **Diário da Jornada - Sessão 12**, na parte intitulada "Órgãos genitais internos e externos". Revise brevemente a função de cada parte do corpo listada lá. Diga que elas podem verificar esta seção com calma em casa e trazer dúvidas no próximo encontro.
7. Promova um debate utilizando as seguintes perguntas como guia:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como o conhecimento da nossa anatomia pode nos empoderar em relação à nossa saúde sexual? Que impacto isso pode ter em nossas vidas e relacionamentos?
- Muitas pessoas sentem vergonha ao falar sobre partes íntimas do corpo. Por que vocês acham que isso acontece? Como podemos superar esse tabu?
- Como o conhecimento sobre nosso próprio corpo pode influenciar positivamente a experiência de prazer sexual? Existe relação entre autoconhecimento e satisfação sexual? Se sim, qual?
- Pensando nas diferentes partes dos órgãos genitais que discutimos, como podemos usar esse conhecimento para melhorar a comunicação com parceiros sexuais sobre nossos desejos e limites?
- Considerando o que aprendemos sobre anatomia, como podemos promover uma cultura de respeito e cuidado com o corpo feminino em nossa comunidade? Que ações práticas podemos tomar?

PARTE 2: MINHA SAÚDE É INEGOCIÁVEL

Tempo estimado: 45 minutos

1. Diga que agora vamos abordar a importância do sexo seguro e como negociar o uso de preservativos com parceiros e parceiras. Explique:

O sexo seguro, ou seja, com o uso de preservativos, não só nos protege contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs) e gravidez não planejada, mas também nos permite desfrutar de uma vida sexual mais plena e sem preocupações. Enfatize que cuidar da própria saúde sexual é um ato de amor-próprio e respeito mútuo em um relacionamento.
2. Mostre um preservativo peniano (camisinha) e sua embalagem. Demonstre passo a passo como abrir corretamente e colocar em um modelo anatômico (pode ser uma banana). Destaque a importância de verificar a data de validade e o armazenamento adequado.
3. Apresente o preservativo interno (camisinha vaginal) e sua embalagem. Demonstre sua colocação usando um modelo anatômico feminino. Explique as vantagens específicas do preservativo feminino. Discuta as diferenças em relação ao preservativo peniano.

4. Explique que o uso de preservativos também é importante durante o sexo oral, tanto com homens quanto com mulheres. No sexo oral com mulheres, uma camisinha (peniana ou vaginal) pode ser cortada e utilizada como barreira entre a boca e vulva para evitar infecções como HPV, gonorreia, herpes, entre outras.
5. Explique que muitas vezes encontramos resistência de parceiros/as ao uso de preservativos. Enfatize a importância de estar preparada para essas situações.
6. Divida as participantes em 5 grupos. Peça que cada grupo liste possíveis argumentos que parceiros/as podem usar contra o uso de preservativos. Em seguida, peça que pensem em contra-argumentos eficazes para cada resistência.
7. Passados 15 minutos, peça para uma ou duas representantes de cada grupo compartilharem seus argumentos e contra-argumentos.
8. Facilite uma discussão rápida sobre as estratégias mais eficazes. Adicione informações ou sugestões que os grupos possam ter esquecido.

-
9. Divida o grupo em duplas. Com base na discussão, peça que cada dupla crie uma ou duas frases-chave que possam usar para negociar o uso de preservativos. Encoraje frases assertivas, mas respeitosas. Dê alguns exemplos:
 - a. “Eu me preocupo com a gente. Usar camisinha é cuidar um do outro”
 - b. “Com camisinha eu fico mais tranquila e curto muito mais”
 - c. “Não é por não confiar em você, é que prefiro que a gente se cuide juntos”
 - d. “Pra mim, só rola se for com proteção. Isso é importante pra mim”

-
5. Dê 10 minutos para as duplas trabalharem. Ao final, peça para uma representante de cada dupla ler sua(s) frase(s).
 6. Facilite um debate final utilizando as seguintes perguntas como guia:

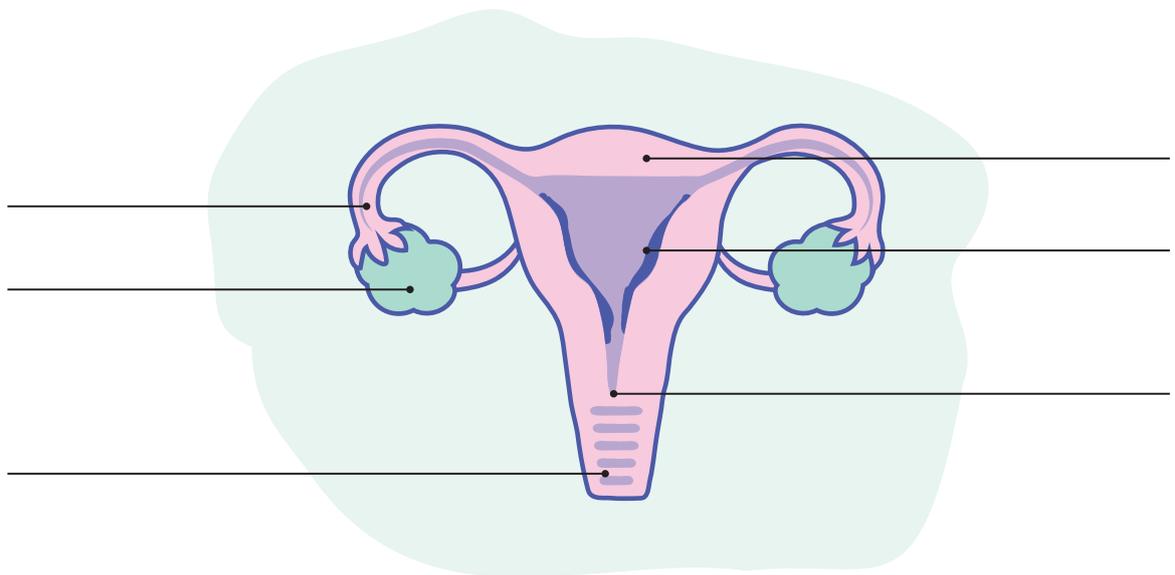
PERGUNTAS PARA DEBATE:

- Como vocês se sentem ao praticar essas frases de negociação?
- Que outros aspectos da saúde sexual, além do uso de preservativos, vocês acham importante negociar com parceiros e parceiras?
- Na sua opinião, existe igualdade entre homens e mulheres em relação ao prazer sexual em nossa sociedade? Quem tem mais prazer, no geral? Por que?
- Vocês se sentem confortáveis para comunicar abertamente seus desejos e preferências sexuais a seus parceiros e parceiras?
- Como podemos desenvolver a confiança para fazer isso de maneira clara e respeitosa?

7. Diga que no **Diário da Jornada - Sessão 12**, na parte intitulada “Minha saúde é inegociável”, elas encontrarão mais exemplos de frases. Elas podem também acrescentar as frases que escreveram e ouviram durante a sessão.
8. Explique que essas frases, ou uma forma adaptada delas, podem ser utilizadas para comunicar posições ou práticas sexuais que sejam prazerosas para elas. Enfatize que explorar e conhecer o próprio corpo é uma parte importante de uma vida sexual saudável.
9. Enfatize a importância de uma comunicação clara e assertiva sobre a importância de seus limites pessoais. Diga que um parceiro ou uma parceira que não respeite nossos limites não merece estar conosco e reforce de que é válido recusar relações sexuais, caso elas não se sintam seguras ou respeitadas.
10. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada - Reflexões sobre a jornada**.

MATERIAL DE APOIO 12.1: ÓRGÃOS E ESTRUTURAS DO SISTEMA REPRODUTOR FEMININO (SEM RESPOSTAS)

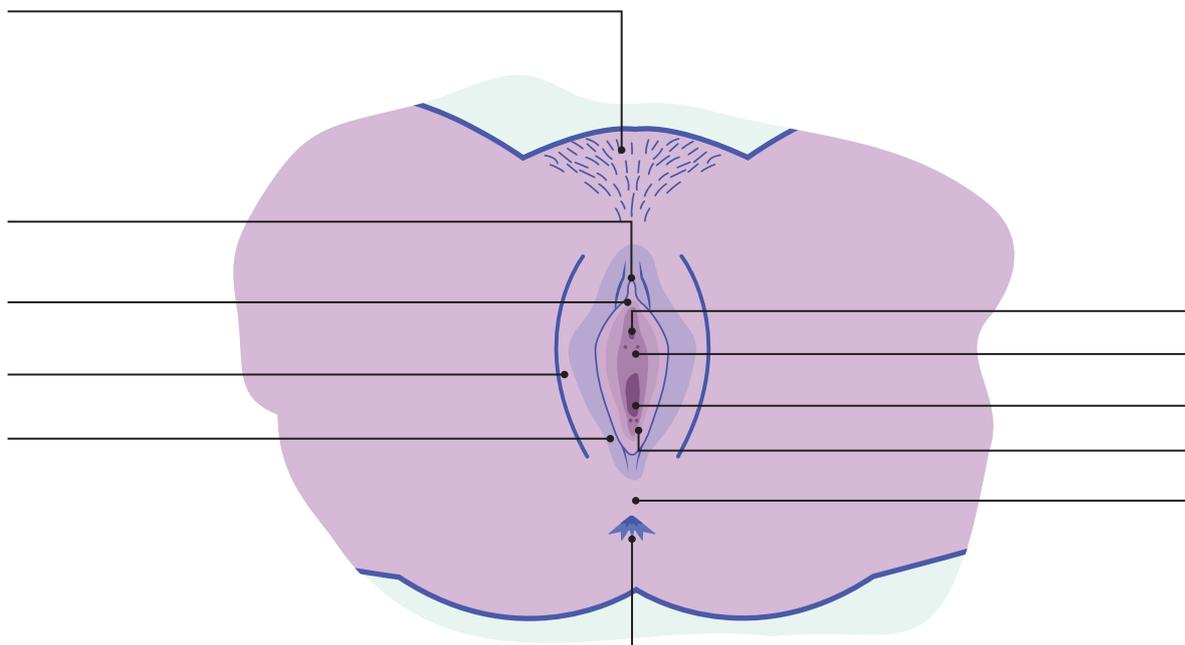
Instruções: Imprima uma imagem por dupla



Fonte: <https://www.eairolou.com.br/guia-do-corpo-feminino/>

MATERIAL DE APOIO 12.1: ÓRGÃOS E ESTRUTURAS DO SISTEMA REPRODUTOR FEMININO (SEM RESPOSTAS)

Instruções: Imprima uma imagem por dupla



Fonte: <https://www.revistams.com/anatomia-das-nossas-vulva-e-vagina>

MATERIAL DE APOIO 12.2: CARTÕES COM NOMES DAS PARTES

Instruções: Imprima um conjunto por dupla

Órgãos Genitais Externos

Capuz do Clitóris

Glândulas Parauretrais

Períneo

Glândulas Vestibulares

Lábios externos

Órgãos Genitais Internos

Vagina

Trompa de falópio

Endométrio

Monte Pubianos

Glande do Clitóris

Lábios Internos

Ânus

Abertura do canal vaginal

Uretra

Ovário

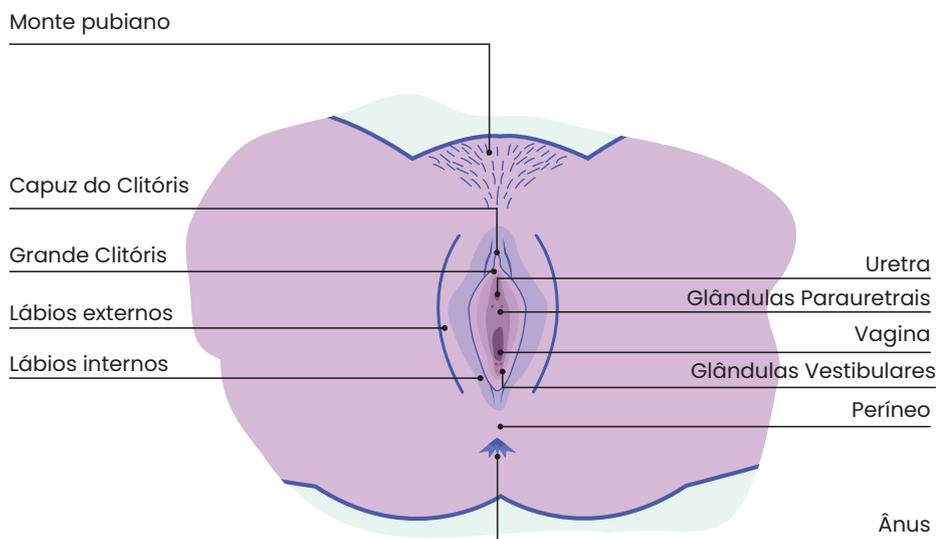
Colo do útero

Útero

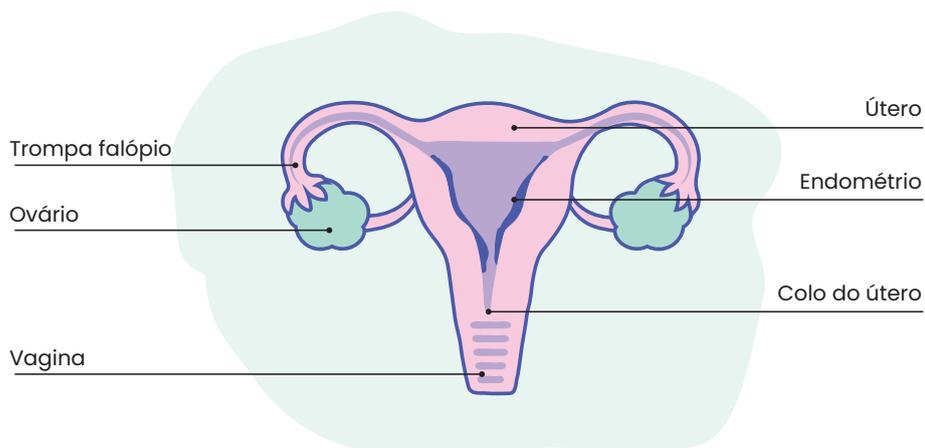
MATERIAL DE APOIO 12.3: ÓRGÃOS E ESTRUTURAS DO SISTEMA REPRODUTOR FEMININO (SOLUÇÃO)

Instruções: Imprima em papel grande (mínimo A3)

ÓRGÃOS GENITAIS EXTERNOS



ÓRGÃOS GENITAIS INTERNOS



Fonte: <https://www.eairolou.com.br/guia-do-corpo-feminino/>

Fonte: <https://www.revistams.com/anatomia-das-nossas-vulva-e-vagina>

SESSÃO 15

MEU CORPO, MINHAS REGRAS

TIPO DE ATIVIDADE

Quiz; Reflexão individual;
Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Aprofundar o entendimento sobre direitos sexuais e reprodutivos
- Desconstruir mitos sobre o aborto, fornecendo informações baseadas em evidências
- Estimular a reflexão crítica sobre questões complexas relacionadas aos direitos sexuais e reprodutivos das mulheres

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Flipchart
- Marcadores
- Cartões com mitos e verdades sobre o aborto (**Material de Apoio 9.1**)
- Folhas A4 ou maiores com afirmações (**Material de Apoio 9.2**)
- Adesivos coloridos (verde, amarelo e vermelho)
- **Diário da Jornada – Sessão 9**



INSTRUÇÕES

PARTE 1: NUVEM DE PALAVRAS

Tempo estimado: 15 minutos

1. Escreva “Direitos Sexuais e Reprodutivos” no centro do quadro ou flipchart.
2. Peça às participantes que digam em voz alta palavras ou frases curtas que elas associam com esses termos.
3. Escreva rapidamente todas as contribuições ao redor da frase central, criando uma “nuvem de palavras”.
4. Após coletar várias ideias (cerca de 5-7 minutos), faça uma breve síntese, agrupando conceitos similares e destacando palavras-chave.
5. Conclua com uma definição breve e clara:

Direitos sexuais e reprodutivos são direitos humanos fundamentais. Eles incluem o direito de tomar decisões sobre o próprio corpo, sexualidade, relacionamentos e se e quando ter filhos. Isso engloba o acesso à educação sexual, métodos contraceptivos, cuidados de saúde adequados e o direito de viver livre de violência e discriminação.
6. Peça para as participantes abrirem o Diário da Jornada – Sessão 9, na parte intitulada “Direitos sexuais e reprodutivos”. Leia, ou solicite a algumas voluntárias, para ler alguns dos exemplos de direitos ali listados e diga que elas podem ler com calma os demais em casa.
7. Mantenha a nuvem de palavras visível durante o resto da sessão como referência.

PARTE 2: DESCONSTRUINDO MITOS SOBRE ABORTO

Tempo estimado: 20 minutos

1. Distribua cartões com afirmações sobre aborto (algumas verdadeiras, outras falsas) entre as participantes (**Material de Apoio 9.1**).
2. Peça que cada participante leia sua afirmação em voz alta e diga se acha que é verdadeira ou falsa, explicando seu raciocínio.

3. Após cada afirmação, forneça a informação correta, esclarecendo mitos e fornecendo dados reais sobre aborto no Brasil. Utilize esta lista como guia:

O aborto é legal no Brasil em casos de estupro, risco de vida para a gestante e anencefalia fetal.

Verdadeiro. A legislação brasileira permite o aborto nessas três situações específicas, garantindo o direito à interrupção da gravidez de forma segura e legal nesses casos.

Em países onde o aborto é legalizado, o número de abortos tende a diminuir.

Verdadeiro. Estudos mostram que a legalização do aborto, quando acompanhada de políticas de educação sexual e acesso a contraceptivos, geralmente resulta em uma redução no número de abortos realizados.

O aborto sempre causa traumas psicológicos irreversíveis.

Falso. Embora o aborto possa ser algo muito difícil emocionalmente, muitas mulheres não experimentam traumas duradouros, especialmente quando têm acesso a apoio adequado. A resposta emocional varia de pessoa para pessoa.

Criminalizar o aborto não impede que ele aconteça, apenas torna o procedimento mais perigoso.

Verdadeiro. A proibição legal não impede a prática do aborto, mas força mulheres a recorrerem a métodos inseguros, aumentando os riscos à saúde e à vida.

Legalizar o aborto fará com que as mulheres usem o aborto como método contraceptivo.

Falso. Não há evidências que suportem essa afirmação. Em países onde o aborto é legal, geralmente há melhor educação sexual e acesso a contraceptivos, o que reduz gravidezes indesejadas.

Mulheres de todas as classes sociais, religiões e idades fazem abortos.

Verdadeiro. O aborto é uma realidade que atravessa todas as camadas sociais, não se restringindo a nenhum grupo específico de mulheres. Dados mostram que 1 em cada 5 mulheres de até 40 anos no Brasil já realizou um aborto.

O aborto é sempre um procedimento muito perigoso.

Falso. Quando realizado em condições seguras e por profissionais qualificados, o aborto é um procedimento de baixo risco. Os maiores perigos estão associados a abortos clandestinos e inseguros.

O acesso a métodos contraceptivos e educação sexual reduz o número de abortos.

Verdadeiro. Acesso a informação e a métodos contraceptivos eficazes são fundamentais para prevenir uma gravidez indesejada e, conseqüentemente, reduzir a necessidade de um aborto.

Apenas mulheres irresponsáveis ou promíscuas fazem aborto.

Falso. Esta é uma visão preconceituosa e não reflete a realidade. Mulheres de todos os perfis podem enfrentar uma gravidez indesejada por diversas razões, incluindo falha no método contraceptivo, pois a maioria dos métodos não são 100% eficazes.

O aborto inseguro é uma das principais causas de mortalidade materna no Brasil.

Verdadeiro. Abortos realizados em condições inseguras contribuem significativamente para a mortalidade materna no país, representando um grave problema de saúde pública.

-
4. Guie a discussão para que não haja julgamentos nas respostas das participantes. Corrija as participantes que adivinharem errado.
 5. Peça para abrirem o **Diário da Jornada - Sessão 9** na parte intitulada "Aborto legal no Brasil" para verificarem os casos em que o aborto é legalizado no país. Verifique se restou alguma dúvida.
-

PARTE 3: REFLEXÃO SOBRE DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

Tempo estimado: 40 minutos

1. Explique que a atividade é uma jornada de reflexão pessoal sobre questões complexas relacionadas aos direitos sexuais e reprodutivos das mulheres.
2. Coloque folhas em tamanho A4 (ou maiores) com afirmações espalhadas pela sala (**Material de Apoio 9.2**), criando "estações" de reflexão.
3. Distribua os adesivos coloridos para cada participante (vários de cada cor). Prepare uma breve explicação sobre o significado de cada cor de adesivo:
 - **Verde:** Concordo/Me sinto confortável com essa ideia
 - **Amarelo:** Tenho dúvidas/Preciso pensar melhor
 - **Vermelho:** Discordo/Me sinto desconfortável com essa ideia
4. Peça às participantes que caminhem pela sala em silêncio, lendo cada pergunta e refletindo sobre ela. Em cada estação, elas devem colocar um adesivo que represente sua reação inicial à pergunta. Encoraje-as a escrever breves comentários ou reflexões nos cartazes, se desejarem.

5. Após 20 minutos de reflexão individual, reúna o grupo. Convide as participantes a compartilhar suas reflexões sobre as perguntas que mais as impactaram ou as fizeram pensar.
6. Facilite uma discussão sobre os padrões observados nos adesivos e comentários.
7. Promova uma discussão final, utilizando as seguintes perguntas como guia:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Quais perguntas geraram mais diversidade de opiniões? Por quê?
 - Houve alguma pergunta que fez você mudar de ideia ou considerar uma nova perspectiva?
 - Como podemos usar essas reflexões para criar um diálogo mais aberto e respeitoso sobre os direitos reprodutivos das mulheres em nossa comunidade?
 - Que ações podemos tomar para garantir que todas as mulheres tenham acesso a informações e apoio, independentemente de suas escolhas?
8. Conclua enfatizando a importância de manter um diálogo aberto e respeitoso sobre temas complexos e como a empatia e o apoio mútuo são fundamentais para o bem-estar de todas as mulheres.
 9. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção Diário da Jornada - Reflexões sobre a jornada.



MATERIAL DE APOIO 9.1: MITOS E VERDADE SOBRE O ABORTO

O aborto é legal no Brasil em casos de estupro, risco de vida para a gestante e anencefalia fetal.

Mulheres de todas as classes sociais, religiões e idades fazem abortos.

Em países onde o aborto é legalizado, o número de abortos tende a diminuir.

O aborto é sempre um procedimento muito perigoso.

O aborto sempre causa traumas psicológicos irreversíveis.

O acesso a métodos contraceptivos e educação sexual reduz o número de abortos.

Criminalizar o aborto não impede que ele aconteça, apenas torna o procedimento mais perigoso.

Apenas mulheres irresponsáveis ou promíscuas fazem aborto.

Legalizar o aborto fará com que as mulheres usem o aborto como método contraceptivo.

O aborto inseguro é uma das principais causas de mortalidade materna no Brasil.

MATERIAL DE APOIO 9.2: FRASES PARA REFLEXÃO

Nenhuma mulher escolhe interromper uma gravidez por diversão. Esta decisão é sempre difícil e complexa.

São as mulheres que devem decidir quando e quantos filhos desejam ter.

Mulheres não deveriam ir para a cadeia por realizarem um aborto.

O homem se recusar a usar preservativo, ou impedir que a mulher use, é um ato de violência.

As mulheres têm o direito de escolher o que acontece com seus corpos e seus futuros.

Uma mulher casada não precisa fazer sexo com seu marido se não estiver com vontade.

Obrigar uma mulher a levar adiante uma gestação indesejada é uma forma de violência.

Algumas mulheres podem se sentir atraídas tanto por homens quanto por mulheres.

A criminalização do aborto tem consequências negativas para a vida e a saúde das mulheres.

Se uma mulher e um homem fazem sexo e a mulher engravida, tanto o homem quanto a mulher são responsáveis.

A sociedade deveria oferecer mais apoio às mulheres que passam por uma gravidez não planejada.

SESSÃO 16

CONSENTIMENTO

TIPO DE ATIVIDADE

Workshop interativo; Reflexão;
Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Compreender o conceito de consentimento e sua importância nos relacionamentos saudáveis
- Praticar a comunicação assertiva ao dar e receber consentimento
- Analisar situações práticas envolvendo consentimento

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartões verdes e vermelhos (um par para cada participante)
- Equipamento multimídia para exibir vídeo
- Canetas ou lápis
- **Diário da Jornada – Sessão 18**

INSTRUÇÕES

PARTE 1: A DANÇA DO CONSENTIMENTO

Tempo estimado: 30 minutos

1. Divida o grupo em pares e atribua papel A e B para cada componente da dupla. Explique que as duplas vão dançar e você dará comandos para as duplas executarem.
2. Explique que, antes de cada movimento, uma pessoa deve pedir permissão à parceira antes de executar o movimento. Caso a parceira não permita, não há problemas, o movimento não será executado.
3. Dê os seguintes comandos e, de tempos em tempos, lembre as participantes que elas sempre devem pedir permissão antes de executar o movimento
 - **Participante A:** segure a mão da sua parceira;
 - **Participante B:** gire a sua parceira;
 - **Participante A:** coloque a mão no ombro da sua parceira;
 - **Participante B:** fale algo no ouvido da sua parceira;

- **Participante A:** coloque a mão na cintura da sua parceira;
 - **Participante A:** levante a sua parceira;
 - **Participante B:** faça cócegas na sua parceira;
 - **Participante B:** fique em uma posição de dança bem próxima à sua parceira por 10 segundos.
4. Incentive as participantes a praticarem dizer “não” de forma assertiva e respeitosa.
 5. Após a dança, promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas norteadoras:

PERGUNTAS PARA DEBATE:

- Como você se sentiu ao pedir permissão antes de cada movimento?
 - Foi difícil dizer “não” quando não queria fazer algo? Por quê?
 - Houve algum momento em que você se sentiu pressionada a dizer “sim”?
 - Como essa atividade se relaciona com situações da vida real em relacionamentos?
6. Enfatize que permissão é outra palavra para consentimento, que é o conceito que vamos trabalhar na sequência.



PARTE 2: OS 5 PILARES DO CONSENTIMENTO

Tempo estimado: 40 minutos

1. Apresente os requisitos do consentimento:

- **Dado livremente:** sem pressão, manipulação, ameaça
- **Reversível:** pode ser retirado a qualquer momento
- **Informado:** todas as partes têm informações completas
- **Entusiasmado:** deve ser um “sim” entusiasmado, não apenas a ausência de um “não”
- **Específico:** para cada ato específico, não um cheque em branco para qualquer ato ou situação

2. Distribua dois cartões para cada participante: verde e vermelho. Explique que você lerá várias situações e elas devem levantar o cartão correspondente:

- **Verde:** Consentimento claro e válido
- **Vermelho:** Não há consentimento válido

3. Leia os cenários a seguir:

- Júlia concorda em ter relações sexuais depois que seu namorado, Marcelo, ameaça terminar o relacionamento se ela não o fizer. **(Vermelho)**
- Thiago e Fernanda estão se beijando. Thiago pergunta se pode tirar a blusa de Fernanda, e ela responde animadamente: “Sim, pode tirar!” **(Verde)**
- Carla está muito bêbada em uma festa e concorda em ir para casa com Rafael, que ela acabou de conhecer. **(Vermelho)**
- Luciana e Gabriel estão se beijando. Gabriel começa a desabotoar a calça de Luciana sem perguntar, assumindo que ela quer ir além porque não o impediu. **(Vermelho)**
- Mariana e João estão em um encontro. João pergunta se pode beijar Mariana, ela diz “sim”. **(Verde)**
- Depois de alguns minutos, Mariana diz que quer parar, e João respeita imediatamente. **(Vermelho)**
- Renato e Camila estão namorando. Camila sugere que eles façam sexo sem preservativo. Renato hesita, mas acaba concordando porque não quer decepcionar Camila. **(Vermelho)**

- Daniela e Rodrigo estão se beijando. Rodrigo pergunta se pode tocar os seios de Daniela. Ela responde: “Ah não... Pode... Para... Não sei...” **(Vermelho)**
- Letícia e André estão em um relacionamento há 2 anos. André assume que, por estarem juntos há tanto tempo, não precisa mais pedir permissão para iniciar atividades sexuais com Letícia. **(Vermelho)**

4. Após cada cenário, discuta brevemente por que a situação é verde ou vermelha, relacionando com os pilares do consentimento apresentados anteriormente.
5. Mostre o vídeo “Consentimento e Café”, traduzido do Vídeo “Tea Consent”.
6. Promova uma discussão utilizando as perguntas a seguir como guia:

[Acesse o vídeo
“Consentimento e Café”](#)



PERGUNTAS PARA DEBATE:

- Pensando nos cenários discutidos, quais são as situações mais comuns em que o consentimento pode ser mal interpretado ou ignorado? Como podemos evitar esses mal-entendidos?
- Por que é importante que o consentimento seja entusiasmado, e não apenas a ausência de um “não”? Por que isso pode ser difícil na prática?
- Como o álcool e outras substâncias podem afetar a capacidade de dar consentimento? Que estratégias podemos usar para proteger a nós mesmos e aos outros em situações sociais onde há consumo de álcool?
- Discutimos que o consentimento é específico para cada ato. Como isso se aplica em relacionamentos de longo prazo? Uma pessoa, por ser casada, tem sempre consentimento para um ato sexual com outra? Por quê?
- Como podemos educar jovens sobre consentimento de uma maneira que seja clara, eficaz e apropriada para a idade?
- Refletindo sobre esta sessão, há algo que você planeja mudar em sua própria vida ou relacionamentos em relação ao consentimento? O quê?

7. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção Diário da Jornada – Reflexões sobre a jornada.

SESSÃO 17

RECONHECENDO A VIOLÊNCIA

TIPO DE ATIVIDADE

Discussão em grupo

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

OBJETIVOS

- Entender o que é a violência de gênero
- Conhecer a Lei Maria da Penha e as diferentes formas de violência contra as mulheres
- Conscientizar-se sobre a violência obstétrica
- Analisar expressões do senso comum relacionadas à violência
- Desenvolver pensamento crítico sobre situações de violência

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Flipchart
- Canetas piloto
- Definições dos tipos de violência recortadas (**Material de Apoio 16.1**)
- Cartolinas ou folhas grandes
- Cola
- Canetas coloridas
- Post-its
- **Diário da Jornada - Sessão 16**

INSTRUÇÕES

PARTE 1: QUESTIONÁRIO

Tempo estimado: 30 minutos

1. Peça para as participantes abrirem seu **Diário da Jornada - Sessão 16** e responderem “sim” ou “não”, caso concordem ou não com as afirmações listadas na seção intitulada “Questionário”.
2. Quando terminarem de responder ao questionário individualmente, divida as participantes em grupos de, no máximo, 5. Peça para compararem e discutirem suas respostas. Dê cerca de 10 minutos para os grupos discutirem.
3. Novamente num único grupo, leia as afirmações em voz alta e promova uma discussão em grupo, utilizando as perguntas abaixo como guia.

FRASE	PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO
<p>A. Homem que é homem não leva desaforo para casa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Que tipo de masculinidade é essa que é tão agressiva? • Será que existe uma maneira de ser homem sem ser violento?
<p>B. Ela usa o dinheiro da pensão para ir ao salão.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O que vocês acham que é o propósito da pensão alimentícia? • Como julgamentos sobre o uso do dinheiro da pensão afetam as mães solo?
<p>C. Ruim com ele, pior sem ele.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vocês acham que um casal deve permanecer junto a qualquer preço? Por quê? • Vale a pena ficar com um homem a qualquer custo? Por quê?
<p>D. Criança criada só pela mãe vai ter problemas no futuro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Que tipo de preconceito essa afirmação revela sobre famílias não tradicionais? • Como podemos valorizar e apoiar diferentes estruturas familiares em nossa sociedade?
<p>E. Ele pode não saber porque está batendo, mas ela sabe porque está apanhando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Existe alguma justificativa para a violência? por quê? • Alguém merece apanhar? Por quê?
<p>F. Se ela arrumou outro homem, não precisa mais de pensão.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Como essa afirmação ignora a responsabilidade do pai biológico? • De que forma essa mentalidade pode prejudicar o bem-estar da criança?
<p>G. Também, com esse shortinho curto, ela está pedindo pra alguém mexer com ela.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Mexer” é uma forma de violência? Como se chama? [Assédio de rua.] • Nós não temos direito sobre o nosso próprio corpo? • Uma peça de roupa deveria dar margem para outra pessoa nos importunar? Por quê?

FRASE	PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO
H. Mulher que pede revisão de pensão é interesseira.	<ul style="list-style-type: none">• Quais são as razões legítimas para pedir uma revisão de pensão?• Como esse tipo de julgamento pode desencorajar mulheres de buscar o que é justo para seus filhos?
I. Ele só bate quando bebe, ele fica fora de si.	<ul style="list-style-type: none">• O homem, quando bebe, bate em quem: no chefe, no amigo ou na companheira?• Por que existe essa diferença?• O uso do álcool justifica ou minimiza a agressão?
J. É mulher de malandro, gosta de apanhar.	<ul style="list-style-type: none">• Será que uma mulher sempre tem condições de sair de uma situação de violência?
K. Pai que paga pensão em dia é herói.	<ul style="list-style-type: none">• Por que vocês acham que pagar pensão é visto como algo extraordinário para alguns pais?• Como podemos mudar essa percepção para que seja vista como uma responsabilidade normal?
L. Em briga de marido e mulher, não se mete a colher.	<ul style="list-style-type: none">• Vocês já ouviram essa expressão?• Quem você acha que esse tipo de ditado beneficia?
M. Se ela não queria, por que aceitou sair com ele?	<ul style="list-style-type: none">• Será que nós, mulheres, não podemos mudar de ideia?• E, se mudarmos, não devemos ter o nosso direito de dizer 'não' respeitado?
N. Mãe solteira não tem direito de reclamar, sabia onde estava se metendo.	<ul style="list-style-type: none">• Como essa frase reflete o preconceito contra mães solo?• Que desafios únicos as mães solo enfrentam que talvez não sejam reconhecidos pela sociedade?
O. Essa criança não para quieta um minuto. Está pedindo pra apanhar.	<ul style="list-style-type: none">• Bater é uma forma de educar? Por quê?• Bater na bunda, dar tapas, etc são formas de violência? Por quê?• O que uma criança aprende quando apanha?

4. Encerre a discussão lendo o trecho “Para refletir” no final da seção **“Questionário” do Diário da Jornada – Sessão 16:**

Muitas formas de violência são naturalizadas por meio de ditados populares e expressões do senso comum, ou seja, que são sempre repetidas sem muita crítica. Quando dizemos que algo é ‘naturalizado’, estamos dizendo que algo é tratado como se fosse natural ou normal, mesmo que não devesse ser.

Muitas vezes, expressões e ditados que ouvimos desde pequenas carregam ideias de violência ou preconceito que passam despercebidas. Por isso, é importante ter um olhar crítico, questionar essas expressões e entender que nem tudo o que é repetido muitas vezes é correto.

‘Desnaturalizar’ é o processo de perceber e desafiar essas ideias para promover uma sociedade mais justa e respeitosa.

PARTE 2: LEI MARIA DA PENHA

Tempo estimado: 40 minutos

1. Escreva a palavra ‘violência’ no centro do flipchart. Peça para as participantes se levantarem e escreverem ou desenharem no flipchart o que vem à mente delas sobre este assunto. Distribua várias canetas piloto entre as participantes para que elas não se sintam constrangidas de irem até o centro da sala.
2. Divida as participantes em 5 grupos. Entregue a cada grupo a definição de um tipo de violência da Lei Maria da Penha (física, psicológica, moral, patrimonial e sexual) recortada (**Material de Apoio 16.1**). Distribua cartolinas, canetas coloridas e post-its.
3. Instrua os grupos a escreverem, em letras grandes, no centro da cartolina, o tipo de violência que receberam e cole a definição recortada abaixo.
4. Peça para que dividam a cartolina em 3 partes, onde devem constar:
 - Exemplos de situações desse tipo de violência
 - Possíveis sinais de que alguém está sofrendo esse tipo de violência
 - Formas de ajudar alguém que está passando por essa situação
5. Dê aproximadamente 20 minutos para os grupos trabalharem. Passado esse tempo, peça que cada grupo apresente brevemente seu painel.
6. Após as apresentações, peça que os grupos troquem os painéis entre si.
7. Forme um grupo único e inicie uma discussão usando as perguntas a seguir como guia.

PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO

- Qual tipo de violência vocês acham que é mais comum, mas muitas vezes passa despercebido?
- Houve alguma informação sobre os tipos de violência que surpreendeu vocês? Qual e por quê?
- Quais são os principais obstáculos que impedem as mulheres de denunciar situações de violência?
- De que formas podemos apoiar uma mulher que está passando por uma situação de violência?
- Como a sociedade pode trabalhar para prevenir a violência contra as mulheres?
- Como podemos educar as crianças e os jovens para prevenir a violência de gênero no futuro?
- Quais recursos ou serviços disponíveis para as mulheres em situação de violência vocês conhecem? [Cite: Delegacia da Mulher, Centro Especializado de Referência, Juizados e varas especiais]
- Como podemos usar o conhecimento adquirido hoje para promover mudanças em nossas comunidades?
- Qual é a importância da Lei Maria da Penha? Como ela pode ser fortalecida ou melhorada?

8. Enfatizando que, para apoiar uma mulher em situação de violência, devemos escutar sem julgamentos e perguntar que tipo de ajuda ela gostaria de receber, sempre respeitando a sua vontade (de denunciar ou não, se separar do agressor ou não, etc). Explique que o apoio sem julgamentos é o mais importante e pressioná-la a tomar qualquer atitude pode deixá-la ainda mais fragilizada.
9. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada - Reflexões sobre a jornada.**



MATERIAL DE APOIO: 16.1 TIPOS DE VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

Violência física: qualquer conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal

Violência moral: qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria

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

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

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

SESSÃO 18

QUEBRANDO O SILÊNCIO

TIPO DE ATIVIDADE

Atividade física interativa; Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Sensibilizar as participantes sobre a complexidade da violência de gênero
- Promover empatia e compreensão em relação às vítimas de violência
- Estimular reflexões sobre o papel da comunidade no apoio às sobreviventes

- Capacitar as participantes com uma gama abrangente de técnicas para oferecer apoio empático, seguro e eficaz a sobreviventes de violência

TEMPO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartões com frases de culpabilização (**Material de Apoio 19.1**)
- Tesouras
- **Diário da Jornada – Sessão 19**

INSTRUÇÕES

PARTE 1: QUEBRANDO O SILÊNCIO⁴

Tempo estimado: 30 minutos

1. Peça para o grupo formar um círculo grande e chame uma voluntária. Explique que ela será chamada de Sobrevivente e deve se posicionar no centro do círculo. Com base no seu conhecimento do grupo até agora, atente-se para escolher uma pessoa que não esteja sofrendo violência de gênero, pois o exercício pode gerar gatilhos.
2. Dê à Sobrevivente o cartão que diz “Estou sofrendo violência” (**Material de Apoio 19.1**) sem mostrar às demais pessoas. Dê ao restante do grupo os demais cartões e, novamente, peça que não contem ou mostrem às demais.

⁴ Adaptado de Vamos! Usando nosso poder pelo fim da violência contra as mulheres – Sessão 9. Disponível em <https://portal.pi.gov.br/sempi/ferramenta-vamos/>.

3. Peça para as participantes darem as mãos, mantendo o círculo. Explique que a Sobrevivente tem que buscar apoio das participantes em círculo, procurando aquelas que querem se juntar a ela no centro do círculo. Para encontrar pessoas para apoiá-la, ela tem que falar a sua frase para as pessoas no círculo, uma por uma, e ouvir suas respostas.
4. Dê o comando para o exercício começar. Nesta primeira rodada, a Sobrevivente não conseguirá se libertar porque ninguém tem uma frase de apoio em seu papel. Deixe o exercício correr por 1 ou 2 minutos e pare temporariamente o exercício.
5. Peça para todas as participantes fecharem os olhos e diga que você irá andar pelo círculo e tocar no ombro de algumas pessoas. Essas pessoas se tornarão Apoiadoras. As Apoiadoras devem acolher e apoiar a Sobrevivente, quando ela as abordar. Explique que as Apoiadoras, em vez de ler o que está escrito em seu cartão, devem falar uma frase de acolhimento e apoio à Sobrevivente e se juntar a ela no centro do círculo.
6. Escolha 4 participantes aleatoriamente para se tornarem Apoiadoras. Dê alguns momentos para que as Apoiadoras pensem em suas frases. Enfatize que as Apoiadoras têm que dizer suas frases apenas quando a Sobrevivente se dirigir a elas. Peça para que todas abra os olhos.
7. Recomece o exercício e continue até que todas as Apoiadoras selecionadas na rodada estejam dentro do círculo, junto com a Sobrevivente.
8. Repita o exercício, agora tocando no ombro de mais da metade das participantes, transformando-as em Apoiadoras.
9. Repita o exercício, transformando todo o restante do grupo no círculo em Apoiadoras. Finalize o exercício quando todas as participantes estiverem junto com a Sobrevivente. Peça para as participantes prestarem atenção no posicionamento do grupo em relação à Sobrevivente. Enfatize o fato de que agora não existe mais um círculo de culpa oprimindo a Sobrevivente, apenas uma rede de apoio junto com ela.
10. Promova a discussão com as seguintes perguntas:

PERGUNTAS PARA DEBATE

Para a Sobrevivente:

- Como você se sentiu no final do jogo em comparação com a primeira rodada?

Para todo o grupo:

- Como vocês se sentiram rejeitando a Sobrevivente no início?
- Como vocês se sentiram quando outras pessoas começaram a se juntar à Sobrevivente?
- Houve uma mudança na dinâmica do grupo quando a maioria das pessoas estava no centro do círculo, junto com a Sobrevivente? Essa nova dinâmica afetou as pessoas que continuavam de fora?
- Vocês conhecem alguma mulher que já foi culpabilizada ou julgada pela violência que vivenciou?

11. Explique:

Este jogo ilustra uma pessoa em situação de violência sendo culpabilizada e oprimida por sua comunidade. Quando uma pessoa que passou ou está passando por uma situação de violência é julgada ou culpabilizada, ela sofre uma nova violência, por isso chamamos este fenômeno de revitimização. A comunidade tem o poder de fragilizar ainda mais ou contribuir para a libertação e a cura das sobreviventes de violência. A escolha entre revitimizar ou apoiar depende do grau de conscientização dessa comunidade, por isso todas as pessoas têm o papel de se posicionar para apoiar sobreviventes em seu processo de libertação e cura.



PARTE 2: FAZENDO A DIFERENÇA

Tempo estimado: 40 minutos

1. Explique que agora iremos praticar como oferecer apoio a sobreviventes de violência na prática. Pergunte se elas conhecem algum tipo de técnica ou abordagem que pode ser útil quando uma pessoa que passou ou está passando por uma situação de violência pedir ajuda. Utilize o flipchart para anotar as ideias e as complemente, utilizando essas técnicas:
 - Crie um espaço seguro
 - Pratique a escuta ativa
 - Comunique-se sem julgamento
 - Valide as emoções
 - Respeite os limites
 - Reconheça a coragem
 - Ensine técnicas de atenção plena
 - Empodere através de escolhas
 - Informe sobre recursos e serviços
 - Apoie a criação de um plano de fuga
-
2. Peça para as participantes abrirem o **Diário da Jornada - Sessão 19**, na parte intitulada "Guia rápido: Como apoiar sobreviventes de violência". Revise as técnicas e veja se ficou alguma dúvida sobre o que está envolvido em cada uma.
 3. Peça para as participantes formarem duplas. Cada dupla deve completar os exemplos contidos no Guia rápido com mais dois exemplos de frases que podem ser ditas com base em cada técnica. Dê aproximadamente 15 minutos para completarem os exemplos.
 4. Passado o tempo, peça para cada dupla pensar em uma situação de violência e escrevê-la em um cartão. Exemplo:
 - Uma mulher grávida quer largar o companheiro abusivo, mas tem medo.
 - Uma mulher com dois filhos está passando por situações de violência física por parte de seu companheiro.
 - Uma mulher idosa está sofrendo negligência e abuso financeiro por parte de seu filho adulto, que controla suas finanças e a impede de sair de casa.
 5. Peça para as duplas aplicarem as técnicas aprendidas, sendo uma participante a sobrevivente e a outra a apoiadora. Alterne os papéis após 3 minutos.
 6. Reúna todo o grupo e promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas como guia:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Qual técnica você achou mais difícil de aplicar e por quê?
 - Houve algum momento durante o exercício em que você sentiu que poderia ter respondido de forma diferente? Como?
 - Como você pode adaptar essas técnicas para diferentes tipos de violência ou para sobreviventes com necessidades específicas (por exemplo, crianças, idosos, pessoas com deficiência)?
 - Como você pode cuidar de sua própria saúde mental e bem-estar enquanto apoia sobreviventes de violência?
-
7. Qual técnica ou quais técnicas você se compromete a praticar? Enfatize que na próxima sessão vamos falar sobre os serviços e os recursos disponíveis para apoiar as mulheres em situação de violência, mas que o apoio deve começar de cada uma delas, individualmente.
 8. Finalize pedindo para as participantes refletirem em casa sobre as perguntas na seção **Diário da Jornada - Reflexões sobre a jornada.**



MATERIAL DE APOIO 19.1: FRASES DE CULPABILIZAÇÃO

Instruções: Imprima uma cópia de cada frase e recorte em formato de cartão

Estou sofrendo violência

Você está exagerando

Isso não é problema meu

Isso é culpa sua

E eu com isso?

Por que você não reagiu?

Eu já te falei para ter mais
força de vontade

O que você fez para
provocar essa situação?

Você tem sua parcela de culpa

Isso acontece com todo mundo

Eu te avisei

Você devia ter me contado antes

Mas você sabia que
isso ia acontecer

Como você deixou
chegar a este ponto?

Se fosse tão ruim assim, você
já teria partido para outra

Você deveria ter sacado isso antes

Por que você não pediu
ajuda antes?

Acho que você está interpretando
errado a situação

Você deveria saber se defender

Como você se colocou
nesta situação?

Você está fazendo tempestade
em copo d'água

SESSÃO 19

REDES DE APOIO

TIPO DE ATIVIDADE

Atividade física interativa; Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Discutir os desafios enfrentados por mulheres para quebrar o ciclo de violência
- Apresentar os principais serviços de apoio disponíveis para mulheres em situação de violência
- Discutir a importância e o papel de cada serviço
- Criar um mapa visual da rede de apoio
- Discutir a importância dos documentos

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartolinas
- Canetinhas coloridas
- Post-its ou pequenos pedaços de papel colorido
- Fita adesiva
- Bexigas e canetinhas
- **Diário da Jornada - Sessão 20**



INSTRUÇÕES

PARTE 1: TEIA DA VIOLÊNCIA

Tempo estimado: 15 minutos

1. Explique que agora vamos fazer uma atividade para refletir sobre as complexidades das situações de violência doméstica e os fatores que dificultam a saída dessas situações.
2. Distribua um cartão para cada participante (**Material de Apoio 20.1**) e peça que formem um círculo grande. Escolha uma participante aleatoriamente e entregue um novelo de lã a ela. Peça que ela segure a ponta do fio.
3. A primeira participante deve ler seu cartão e passar o novelo para outra participante, segurando o fio. Cada participante que recebe o novelo deve ler um novo cartão e passar o novelo adiante, sempre segurando um pedaço do fio.
4. Continue até que todas tenham participado e uma teia complexa tenha se formado no centro do círculo.
5. Peça às participantes que observem a teia formada. Pergunte como esta teia pode representar as dificuldades enfrentadas por uma mulher em situação de violência.
6. Peça a uma voluntária no centro da teia que tente se libertar sem soltar o fio ou quebrá-lo. Após algumas tentativas, distribua as tesouras.
7. Peça às participantes que cortem os fios um por um, representando o processo de quebra do ciclo de violência.
8. Promova uma discussão utilizando as perguntas a seguir como guia:

PERGUNTA PARA DEBATE

- Como a teia representa a falta de autonomia e a dependência?
- Quais “fios” foram mais difíceis de cortar e por quê?
- Como a responsabilidade pelos filhos e filhas influencia a decisão de permanecer em silêncio?
- Que tipos de apoio são necessários para ajudar a “cortar os fios” da violência?

PARTE 2: REDES DE APOIO

Tempo estimado: 30 minutos

1. Distribua uma bexiga e uma canetinha para cada pessoa participante e peça para que, após enchê-las, elas escrevam uma barreira/dificuldade enfrentada por mulheres sobreviventes de violência doméstica
2. Explique que a atividade a ser realizada se assemelha ao “pique ajuda”. Peça para que uma pessoa seja voluntária para começar sendo a pegadora. Essa pessoa deverá tentar estourar a bexiga das demais participantes, que deverá estar sendo segurada com a mão voltada para trás.
3. Explique que a pessoa que tiver a bexiga estourada, deverá ajudar a pegadora a estourar as demais, até que não sobre nenhuma.
4. Ao final da atividade, faça uma roda de conversa sobre a importância da criação de redes de apoio para a eliminação das barreiras que impedem que as mulheres saiam de ciclos de violência.
5. Explique que, após entender a complexidade da violência doméstica através da “Teia da violência”, agora vamos conhecer os serviços disponíveis para apoiar as mulheres que desejam sair dessa situação.
6. Peça às participantes que mencionem serviços de apoio que conhecem para mulheres em situação de violência. Anote-os no flipchart.
7. Peça às participantes que abram o **Diário da Jornada – Sessão 20**, na parte intitulada “Rede de enfrentamento à violência”. Peça que leia silenciosamente e que marquem as informações que consideram mais importantes ou úteis.
8. Divida as participantes em grupos de 4 pessoas. Distribua a cada grupo uma cartolina e canetinhas. Peça que criem um “mapa” visual dos serviços, usando símbolos, desenhos e palavras-chave. Encoraje-as a pensar em como os serviços se conectam e como uma mulher poderia “navegar” entre eles.
9. Cada grupo apresenta brevemente seu mapa. Peça que expliquem as conexões que fizeram entre os serviços.
10. Promova um debate utilizando as seguintes perguntas como guia:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Quais desses serviços vocês já conheciam? Quais eram novos para vocês?
- Como esses serviços podem ajudar a “cortar os fios” da teia da violência que discutimos anteriormente?
- Quais são os possíveis desafios para acessar esses serviços?
- Como podemos divulgar melhor essas informações em nossa comunidade?
- Como podemos apoiar uma amiga ou familiar a acessar esses serviços se necessário?

11. Ressalte a importância de conhecer e compartilhar essas informações. Encoraje as participantes a manterem o Diário da Jornada por perto e a compartilharem as informações com outras mulheres que possam precisar.
12. Explique às participantes que chegamos ao final das sessões e que agora aplicaremos um questionário final de avaliação do currículo. Informe que este questionário é importante para avaliar o impacto do programa e ouvir o que elas acharam.
13. Enquanto as participantes finalizam os questionários, prepare os certificados para entrega. Certifique-se de que todos os nomes estejam corretamente escritos.
14. Chame cada participante pelo nome para receber seu certificado. Encoraje uma salva de palmas após a entrega de cada certificado.
15. Ofereça algumas palavras de encerramento, destacando os principais aprendizados e conquistas do grupo. Agradeça a todas pela participação ativa e comprometimento ao longo do workshop. Abra espaço para que as participantes compartilhem brevemente suas impressões finais, se desejarem.



MATERIAL DE APOIO

20.1: CERTIFICADO

**FUTUROS
SEGUROS**

CERTIFICADO
DE PARTICIPAÇÃO



ESTE CERTIFICADO ATESTA QUE

Participou ativamente do primeiro módulo do projeto “Futuros Seguros”, intitulado “Mães em Formação”, realizado pela Empodera - Transformação Social pelo Esporte no primeiro semestre de 2025.

Rio de Janeiro, 2025.

JANE MOURA
PRESIDENTE - EMPODERA

WWW
Women Win

EMPODERA
Transformação Social pelo Esporte



PINK BAND MOVEMENT

MATERIAL DE APOIO 20.2: TEIA DA VIOLÊNCIA

Instruções: Imprima uma cópia de cada frase e recorte em formato de cartão

Não tenho renda própria para sustentar meus filhos.

Não quero que meus filhos cresçam sem pai.

Tenho medo de perder a guarda das crianças se denunciar.

Tenho vergonha de admitir que sou vítima de violência.

Minha família diz que devo manter a família unida a todo custo.

Não consigo me sustentar sozinha.

Não tenho para onde ir se sair de casa.

Tenho medo que ninguém vá acreditar em mim se eu denunciar.

Temo pela segurança dos meus filhos se eu denunciar.

Ele ameaça machucar meus filhos se eu for embora.

Acredito que ele vai mudar com o tempo.

Não quero que meus filhos cresçam em um lar dividido.

Sinto que fracassei como esposa e mãe.

Ele escondeu meus documentos.

Ele controla todas as nossas finanças.

Tenho medo que meus filhos sejam discriminados na escola se eu me separar.

Tenho medo que a violência piore se eu terminar com ele.

Minha religião diz que o divórcio é pecado.

Meu parceiro ameaça se matar se eu o deixar.

Não sei como acessar serviços de apoio às mulheres na minha cidade.



SESSÃO 20**PAZ DE ESPÍRITO****TIPO DE ATIVIDADE**

Exercício de meditação guiada; Reflexão individual; Discussão em grupo

OBJETIVOS

- Aumentar a conscientização sobre as mudanças emocionais e mentais na maternidade
- Priorizar a saúde mental e identificar suas necessidades pessoais nessa área
- Facilitar a identificação de redes de apoio pessoal e desenvolver estratégias para o bem-estar emocional
- Desenvolver um plano pessoal de ações para promover o bem-estar mental e emocional
- Explorar os aspectos sociais e culturais da saúde mental na comunidade

TEMPO ESTIMADO

1h30 (incluindo check-in e check-out)

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartolinas
- Revistas
- Cola
- Tesoura
- Canetinhas
- **Diário da Jornada – Sessão 14**



INSTRUÇÕES

PARTE 1: ATENÇÃO PLENA

Tempo estimado: 20 minutos

1. Certifique-se de que a sala ou o espaço esteja tranquilo e confortável. Coloque uma música relaxante de fundo para tocar.
2. Peça às participantes para se sentarem em uma posição confortável. Diga que elas podem escolher entre se sentarem nas cadeiras, com os pés apoiados no chão, ou no chão com as pernas cruzadas. Sente-se você também em uma cadeira ou no chão junto com elas.
3. Comece pedindo às participantes que fechem os olhos suavemente e concentrem-se na respiração. Oriente-as a inspirar profundamente pelo nariz e expirar lentamente pela boca, repetindo este ciclo algumas vezes.
4. Peça que direcionem a atenção para o corpo, observando qualquer ponto de tensão ou desconforto. Oriente-as a relaxar conscientemente essas áreas, começando pela cabeça e descendo até os pés.

-
5. As instruções a seguir tem como objetivo fazer com que as participantes se conectem com suas emoções. Dê alguns minutos entre uma instrução e outra para que elas possam se conectar a cada emoção trabalhada. Siga este passo-a-passo:

- Pense em uma pessoa por quem você tenha carinho. Permitam que esse sentimento de carinho cresça dentro de vocês. Onde, no seu corpo, você sente o carinho? Talvez no coração, como uma sensação de calor ou expansão? Em algum outro lugar?
- Agora, lembre-se de um momento de alegria. Deixe essa sensação de alegria te preencher. Onde, no corpo, você sente a alegria? Talvez no rosto, com um sorriso suave, ou uma leveza nos ombros?
- Agora, pense em uma situação que te causou raiva. Perceba como a raiva se manifesta no seu corpo. Talvez haja tensão nos punhos ou no maxilar? Apenas observe, sem julgamento. Tente liberar esta raiva, deixando-a ir embora como algo que não te serve mais.
- Para finalizar, pense em algo pelo qual você é grata. Pode ser pequeno, simples, ou grande. Deixe este sentimento de gratidão crescer dentro de você. Onde, no corpo, você sente a gratidão? Talvez no peito, como uma sensação de alívio ou conforto? Ou em algum outro lugar?

6. Passados alguns minutos de meditação silenciosa, peça para que tragam lentamente a atenção de volta à respiração. Peçam que inspirem e expirem profundamente algumas vezes, liberando qualquer tensão remanescente.
7. Peça para abrirem os olhos lentamente e a se alongarem suavemente, movendo os braços e as pernas para despertar o corpo.
8. Promova uma discussão em grupo utilizando as perguntas a seguir:

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como você se sentiu durante o exercício? Você se sentiu calma ou não? Por quê?
- Foi fácil ou difícil se concentrar na respiração e acalmar a mente? Por quê?
- O que você sabe sobre saúde mental? Por que é importante cuidar da saúde mental durante a gravidez?
- Como a gravidez pode afetar nossa saúde mental?
- O que você faria se se sentisse triste ou deprimida?
- Você sabe onde procurar ajuda se estiver se sentindo mal ou deprimida?
- Na sua comunidade, as pessoas conversam sobre saúde mental? O que você acha que as pessoas da sua comunidade pensam sobre saúde mental?

PARTE 2: SAÚDE MENTAL E MATERNIDADE

Tempo estimado: 20 minutos

1. Ainda num grande grupo, explique que nossa saúde mental é tão importante quanto a saúde física, especialmente como mães, já que as demandas da maternidade podem ser muito desafiadoras e exaustivas.
2. Peça para abrirem o **Diário da Jornada - Sessão 14** sobre saúde mental no pós-parto. Discuta os conceitos de “baby blues” e depressão pós-parto, destacando que se sentir triste ou ansiosa ocasionalmente é comum, mas que é importante buscar ajuda se esses sentimentos persistirem.
3. Distribua canetas para as participantes. Ainda no **Diário da Jornada - Sessão 14**, peça para abrirem na parte intitulada “Reflexões sobre a jornada” e responderem, individualmente e silenciosamente, às perguntas do questionário.

4. Convide as participantes a compartilhar, se sentirem confortáveis, algumas das estratégias que utilizam para melhorar seu bem-estar emocional.
5. Facilite uma discussão sobre a importância de ter uma rede de apoio e como essas conexões podem ser fortalecidas. Incentive as participantes a pensarem em formas de procurar apoio, seja conversando com amigas, amigos, familiares ou profissionais de saúde.

PERGUNTAS PARA DEBATE:

- Quem pode acessar cuidados de saúde mental em nossa comunidade? Existem barreiras que impedem algumas pessoas de buscar ajuda? Quais e por que?
- Quais são os mitos e estigmas relacionados à saúde mental que vocês já ouviram ou perceberam em nossa comunidade?
- Como podemos trabalhar para quebrar o estigma em torno da saúde mental em nossa comunidade?
- Como a religião ou a espiritualidade se relacionam com o cuidado da saúde mental? Elas podem ajudar ou às vezes dificultar? Por quê?
- De que maneira o gênero influencia como as pessoas lidam com a saúde mental? Existem expectativas diferentes para homens e mulheres?
- O que você faria se se sentisse triste ou deprimida?
- Você sabe onde procurar ajuda se estiver se sentindo mal ou deprimida?
- Na sua comunidade, as pessoas conversam sobre saúde mental? O que você acha que as pessoas da sua comunidade pensam sobre saúde mental?

6. Reforce a importância de cuidar da saúde mental e de buscar ajuda quando necessário. Lembre as participantes sobre os recursos disponíveis, caso ainda não tenham surgido. Cite o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), que oferece serviços de saúde abertos para a comunidade e sobre o Centro de Valorização da Vida (CVV), que é um serviço de prevenção ao suicídio e atende gratuitamente pelo número 188 (24 horas) ou por chat em alguns horários ([cvv.org.br/chat/](https://www.cvv.org.br/chat/)).

PARTE 3: CRIAÇÃO DE UM MAPA DE BEM-ESTAR E APOIO

Tempo estimado: 30 minutos

1. Divida as participantes em grupos de 3 pessoas cada. Explique que elas irão trabalhar juntas para criar um “Mapa de Bem-Estar e Apoio”, que servirá como um guia visual para ações positivas e construção de redes de apoio.
2. Distribua cartolinas, revistas, tesouras, cola e canetas coloridas para cada grupo. Explique que elas devem dividir a cartolina em duas seções e podem usar desenhos, palavras, frases e recortes de revistas para representar:
 - a. Ações Positivas: Onde elas irão representar pelo menos três ações ou atividades que pretendem adotar para melhorar sua saúde mental.
 - b. Redes de Apoio: Onde irão identificar e representar as pessoas e os locais aos quais podem recorrer quando não estiverem se sentindo bem (amigas, amigos, familiares, profissionais de saúde, CAPS, CVV, etc.).
3. Passados aproximadamente 20 minutos, peça para uma representante de cada grupo apresentar seu mapa, explicando brevemente as ações e redes de apoio que escolheram e por quê.
4. Facilite uma discussão sobre como essas ações e redes de apoio podem ser fortalecidas e ampliadas.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Como vocês planejam colocar em prática essas ações no dia-a-dia de vocês?
- De que maneiras vocês podem manter contato com a rede de apoio de vocês?
- De que maneira vocês podem incluir as atividades de autocuidado na rotina diária de vocês?

5. Agradeça a todas pela participação e pelo compartilhamento de suas experiências e ideias. Reforce a importância do autocuidado e da busca ativa por apoio, lembrando que cuidar de si mesma é essencial para o bem-estar tanto delas mesmas quanto do bebê.
6. Encoraje-as a levar seus mapas para casa como lembrete visual das intenções registradas e dos recursos de apoio.

FUTUROS SEGUROS

EMPODERA 
Transformação Social pelo Esporte

GRS

Proudly empowered by

WW
Women Win