

Currículo Uma Vitória Leva à Outra:

Prevenção à Violência Contra Mulheres e Meninas



**UMA
VITÓRIA
LEVA
À OUTRA**

meninas empoderadas
pelo esporte



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

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

Representante do Escritório Brasileiro | **Anastasia Divinskaya**

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

Adaptação Pedagógica | **Roberta Gregoli**

Adaptação Técnica e Revisão | **Empodera: Beatriz Akutsu, Fernanda Garcia, Jane Moura, Thaís Olivetti e Yasmin Freitas; ONU Mulheres: Luna Costa.**

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

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

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

Sumário

INTRODUÇÃO	7
SESSÃO 1: DESEJOS, NECESSIDADES E DIREITOS	9
OFICINA TEMÁTICA	11
PRÁTICA ESPORTIVA	14
SESSÃO 2: LIDANDO COM CONFLITOS	17
OFICINA TEMÁTICA	19
PRÁTICA ESPORTIVA	24
SESSÃO 3: APRENDA A DIZER NÃO	27
OFICINA TEMÁTICA	29
PRÁTICA ESPORTIVA	31
SESSÃO 4: ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA MENINAS E MULHERES	35
OFICINA TEMÁTICA	42
PRÁTICA ESPORTIVA	45
SESSÃO 5: INTERNET E REDES SOCIAIS: RISCOS E POSSIBILIDADES	49
OFICINA TEMÁTICA	52
PRÁTICA ESPORTIVA	56
SESSÃO 6: ESPORTE E EMPODERAMENTO DE MULHERES	63
OFICINA TEMÁTICA	66
PRÁTICA ESPORTIVA	68
FINALIZAÇÃO DO MÓDULO	71

INTRODUÇÃO

O Módulo de Prevenção à violência contra mulheres e meninas do currículo *Uma Vitória Leva À Outra* abrange tópicos sobre direitos humanos das mulheres, incluindo o direito a uma vida livre de violência. O módulo traz reflexões sobre a violência contra as mulheres e informações sobre o acesso a instituições e serviços na comunidade caso uma violência ocorra. O módulo discute ainda os riscos e possibilidades da internet e das redes sociais e apresenta o esporte como uma eficiente ferramenta de empoderamento para meninas e jovens mulheres. As meninas são parte de um ambiente muito mais amplo – família, comunidade, país e mundo. Este módulo pode ajudá-las a conhecer os recursos disponíveis em suas próprias comunidades e saber como acessá-los.

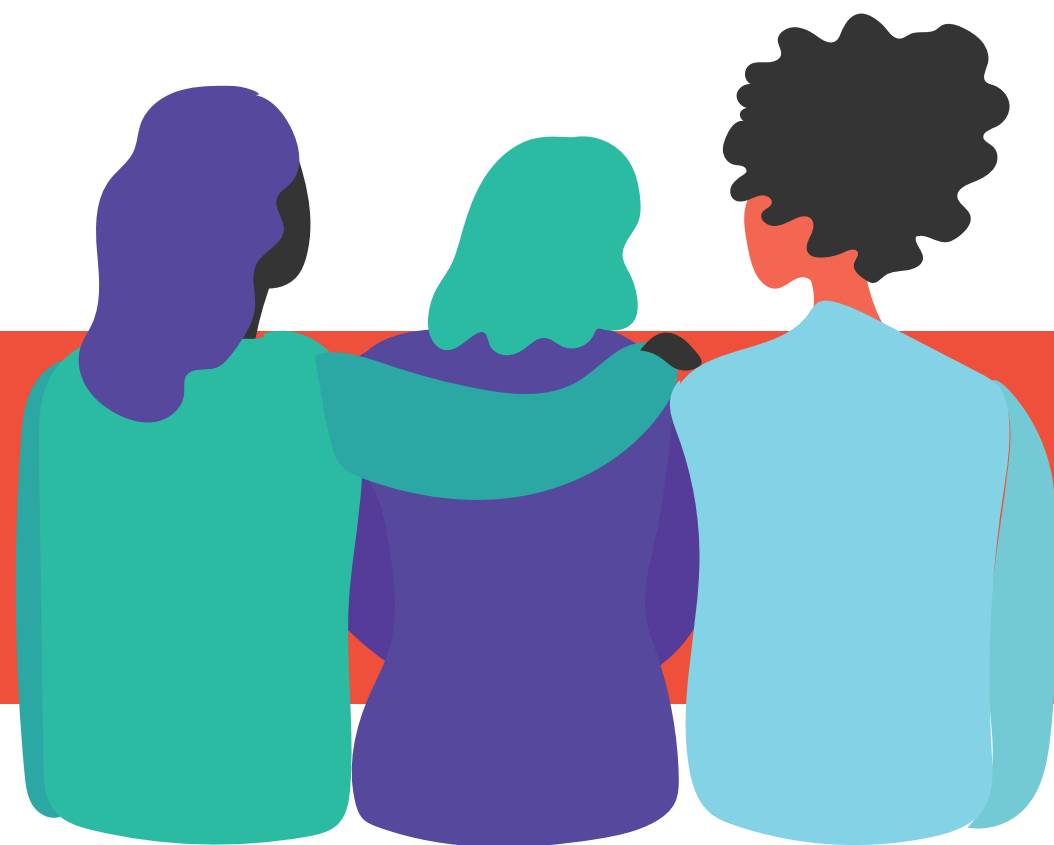
Em muitos lugares do mundo, incluindo no Brasil, meninas não têm direitos básicos assegurados devido a vários fatores, como idade, gênero, raça, sexualidade e classe social. Os direitos tratados aqui advêm de uma visão de mundo baseada na liberdade, justiça, paz, e igualdade de direitos e oportunidades, estipulando padrões mínimos sobre como os indivíduos e as instituições devem tratar as pessoas. Conhecê-los permite às pessoas tomarem medidas para exigir e defender seus próprios direitos e os direitos das outras pessoas.

O Módulo de Prevenção à violência contra mulheres e meninas é composto por seis sessões, a serem realizadas semanalmente:

- SESSÃO 1: DESEJOS, NECESSIDADES E DIREITOS
- SESSÃO 2: LIDANDO COM CONFLITOS
- SESSÃO 3: APRENDA A DIZER NÃO
- SESSÃO 4: O SILÊNCIO É CÚPLICE DA VIOLÊNCIA
- SESSÃO 5: INTERNET E REDES SOCIAIS: RISCOS E POSSIBILIDADES
- SESSÃO 6: ESPORTE E EMPODERAMENTO DE MULHERES

O Módulo Fundamentos do currículo *Uma Vitória Leva à Outra* é pré-requisito para o Módulo Prevenção à violência contra mulheres e meninas. Mesmo que você, facilitadora, já tenha ministrado o Módulo Fundamentos, sugerimos que reveja as seções *Guia para utilização*, *Dicas de facilitação* e *Como lidar com relatos de abuso* apresentadas na Introdução do Módulo Fundamentos. Os Valores Olímpicos utilizados no Módulo Fundamentos também serão utilizados aqui.

Instruções específicas adaptadas para o contexto de distanciamento social causado pela pandemia de COVID-19 estão disponíveis numa brochura adicional intitulada *Currículo Uma Vitória Leva à Outra – Prevenção à violência contra mulheres e meninas: Atividades adaptadas para o distanciamento social*.



SESSÃO 1

DESEJOS, NECESSIDADES E DIREITOS

SESSÃO 1 | DESEJOS, NECESSIDADES E DIREITOS

VALORES:
igualdade, inspiração.

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- Declaração Universal dos Direitos Humanos – ONU
<https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=por>
- O que são direitos humanos – Glenda Mezzaroba, Casa do Saber
www.youtube.com/watch?v=fMBNL4HFEOQ
- Direitos humanos – ONU Mulheres Brasil
www.youtube.com/watch?v=hGKAaVoDlSs



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cartões em branco, cópias de *Desejos e Necessidades* (p.12), recortadas em formato de cartas.

OBJETIVOS

- Promover a reflexão sobre a diferença entre desejos e necessidades
- Promover a percepção da importância dos direitos humanos

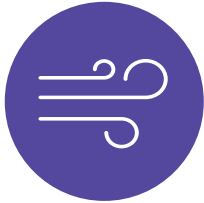
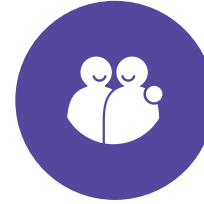
INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Divida as meninas em duplas. Explique que cada uma terá cinco minutos para se apresentar à sua dupla, porém sem usar palavras. Elas podem usar mímicas ou desenhos, mas nenhum som. Inicie a atividade. Caso o grupo tenha acabado de realizar o Módulo Fundamentos do currículo e já se conheça bem, você pode substituir a instrução de se apresentar por: compartilhar três hobbies, contar seus maiores sonhos, relatar como foram as últimas férias/último final de semana. É possível, ainda, usar outro tópico que faça parte da realidade das meninas.
2. Passados cinco minutos, dê o comando para que a outra integrante da dupla se apresente, novamente sem usar palavras.
3. Passados mais cinco minutos, encerre a atividade e reúna as meninas num círculo grande. Peça para que cada uma conte à turma o que sua dupla compartilhou.
4. Após cada apresentação, deixe a menina que foi apresentada corrigir ou adicionar informações.

ATIVIDADE PRINCIPAL

1. Ainda em duplas, entregue para cada dupla um jogo de cartas *Desejos e Necessidades* recortado em cartas soltas.
2. Peça às meninas que imaginem que o governo está criando um novo ministério para garantir que jovens tenham todas as necessidades básicas atendidas. As cartas representam a lista de desejos e necessidades que o ministério elaborou.
3. As autoridades gostariam que as próprias jovens acrescentassem itens (de desejos ou de necessidades) que estejam faltando. Peça às duplas que decidam juntas e incluam seis novos itens, escrevendo ou desenhando nos cartões em branco.
4. Anuncie ao grupo que a nova comissão achou que, por motivos políticos e econômicos, só poderão atender dez itens dos que estão na lista, em vez de 21.
5. Peça às duplas que decidam quais serão os 11 itens descartados, devolvendo as cartas que serão excluídas.
6. Quando todas as duplas terminarem o passo anterior, anuncie que serão feitos novos cortes. Peça às duplas que eliminem mais quatro itens e devolvam as opções descartadas.

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

7. Organize um grande círculo e peça para que cada dupla compartilhe com o grupo os seis itens que sobraram.
8. Promova o debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras:
- Quais itens foram eliminados na primeira rodada? Por quê?
 - A segunda rodada de exclusão de desejos e necessidades foi mais difícil do que a primeira? Por quê?
 - Foi difícil escolher apenas seis desejos e necessidades? Por quê?
 - Você e sua colega discordaram sobre os itens que deveriam ser eliminados? Quais itens geraram discordância e por quê?
 - Qual é a diferença entre desejo e necessidade?
 - Vocês já ouviram falar em direitos? Com qual categoria vocês acham que os direitos estão relacionados, com os desejos ou com as necessidades? Por quê?
 - Vocês acham que devemos ter nossas necessidades básicas asseguradas pelo governo? Por quê?
 - Vocês acham que o governo deve atender aos desejos de todas as pessoas? Por quê?
9. Ao término da atividade, se possível, reproduza para as meninas os vídeos sobre direitos humanos indicados no início desta sessão.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

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

MAIS COMPLEXO

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



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones ou demarcadores, coletes ou tiras de jornal ou de tecido, cartas utilizadas na Oficina Temática.

OBJETIVOS

- Enfatizar, de maneira lúdica, a distinção entre desejos e necessidades

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

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

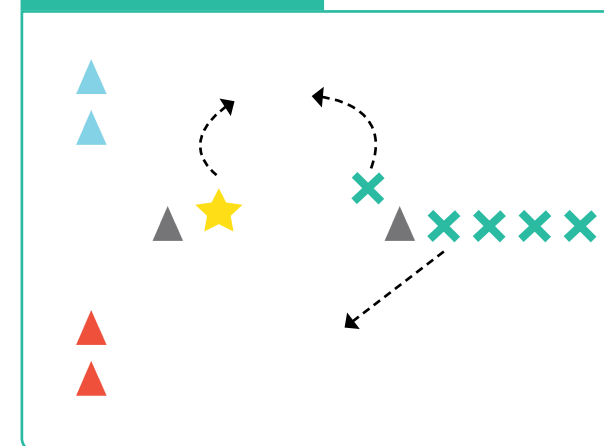
INSTRUÇÕES

1. Nesta atividade, utilize apenas meia quadra como campo de jogo. Coloque um cone no meio do campo de jogo. Crie dois portais pequenos usando dois cones à direita e à esquerda do cone central, de modo que fiquem cerca de 10 metros à frente.
2. Peça para as garotas formarem uma fila atrás do cone central.
3. Escolha uma menina para atuar como defensora. Ela deverá ficar entre a fila das meninas e os dois portais.
4. Distribua um colete (ou tira de jornal/tecido) para cada menina da fila. Peça para que o prendam em seus shorts/calças na linha lateral da cintura, deixando uma pequena parte para dentro e outra para fora.
5. Distribua um cartão comum de desejo ou necessidade para cada menina da fila e diga para elas não contarem às demais o que está escrito em seu cartão.
6. Explique que o portal da esquerda representa a categoria dos ‘desejos’ e o portal da direita a categoria das ‘necessidades’.
7. Ao seu sinal, a primeira menina da fila deverá decidir mentalmente se o conteúdo do seu cartão é um ‘desejo’ ou uma ‘necessidade’, e correr em direção ao portal correspondente.
8. A defensora deverá tentar detê-la, puxando o seu colete, tira de jornal ou tecido. Caso consiga puxar o colete, a menina que foi pega assumirá o papel de defensora e deverá entregar o seu cartão à amiga, que irá para o final da fila.
9. Quando todas as meninas conseguirem passar pelos portais, escolha uma nova pegadora, distribua novas cartas e repita a dinâmica. Para aumentar o nível de dificuldade, você poderá estabelecer outras formas de deslocamento nessa rodada, como, por exemplo, pulando em um pé só.

10. Ao final da atividade, reúna o grupo em um círculo e promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas:

- Foi difícil escolher se o conteúdo do cartão era um desejo ou uma necessidade? Qual a diferença entre essas duas categorias?
- Quais itens eram desejos e quais eram necessidades?
- Os desejos e necessidades mudam de acordo com a pessoa? E os direitos, eles mudam de acordo com a pessoa? Por quê?
- Existem pessoas que vivem sem ter suas necessidades básicas asseguradas pelo governo? Dê exemplos.

ESQUEMA DE JOGO



LEGENDA:

- ▲ CONE
- ✕ FUGITIVA
- ★ DEFENSORA
- > DESLOCAMENTO

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS COMPLEXO

- Introduza obstáculos no percurso.
- Antes de iniciar a atividade, peça para que as meninas criem cartas com desejos e necessidades diferentes dos que foram trabalhados na oficina temática.

SESSÃO 2

LIDANDO COM CONFLITOS



SESSÃO 2 | LIDANDO COM CONFLITOS

VALORES:

amizade, respeito, coragem, igualdade

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

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

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



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

• **Mediação de conflitos na escola – Fantástico**
www.youtube.com/watch?v=yBq84aW0dAc

• **Agressivo, passivo ou assertivo? - Minutos psíquicos**
www.youtube.com/watch?v=rd1mCZVNnxE



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Reúna as meninas num único grupo e peça para uma voluntária compartilhar uma opinião sua. Para ajudá-las, você pode dar temas para cada rodada como, por exemplo:

- Cor favorita
- Tipo de música favorita
- Opinião sobre a escola
- Opinião sobre o meio ambiente
- Opinião sobre o Brasil

Você pode utilizar outros temas que façam parte da realidade das meninas.

2. A primeira voluntária começa dizendo sua opinião, estendendo os braços e dizendo “Quem concorda comigo fica à minha esquerda e quem discorda de mim, à minha direita”. As meninas que compartilharem a mesma opinião devem ficar à esquerda, e as que discordarem, à direita.
3. Repita a atividade até que se chegue à última menina.
4. Finalize o quebra-gelo promovendo uma breve discussão sobre como elas se sentiram em relação às pessoas que concordaram com elas e em relação às pessoas que discordaram. As contribuições para este debate devem ser retomadas no debate da atividade principal.

ATIVIDADE PRINCIPAL¹

PARTE I

1. Introduza o tema explicando o que são conflitos e pedindo exemplos de como eles se manifestam no cotidiano.
2. Divida as meninas em quatro ou cinco grupos. Mostre ou distribua a *Escala dos Conflitos*, leia com as meninas e veja se elas têm alguma dúvida.
3. Explique que cada grupo terá que encenar uma situação de conflito de acordo com a *Escala dos Conflitos*.

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

ESCALA DE CONFLITO

NÍVEL

4

Muita raiva, gritos, totalmente fora de controle, podendo chegar à violência.

NÍVEL

3

Com raiva, discutindo em um tom de voz alto. Pode usar linguagem sarcástica.

NÍVEL

2

Discorda, consegue conversar, mas em um tom 'chateado', explica o que sente

NÍVEL

1

Com raiva, você não diz nada, mas a linguagem corporal, sim.

4. Imprima ou copie as situações abaixo em papéis individuais e entregue para cada grupo uma situação que gera conflito. Fique à vontade para modificar ou acrescentar situações de acordo com a realidade do grupo.

Uma menina contou um segredo de uma amiga e ela descobriu	Uma menina pegou o celular da outra escondida e foi descoberta
Uma menina perdeu o pênalti da classificação do time e toda equipe ficou contra ela	As amigas não aceitam que uma menina goste de lutas por achar que é esporte de menino
Uma menina ficou com o/a namorado/a da melhor amiga	Uma menina é a única negra de seu time e sofre racismo em todos os treinos
Uma menina inventou uma mentira para sua mãe e ela descobriu	Uma menina contou para as amigas que é lésbica e agora ninguém quer ficar perto dela na escola
Uma menina espalhou uma mentira sobre a colega de turma e ela descobriu	

5. Entregue uma situação para cada grupo e explique que as meninas terão cinco minutos para criar uma cena que contenha os quatro níveis da *Escala do Conflito*. Encoraje as meninas a subir os graus da escalada gradativamente – cada vez que elas sobem um nível, o conflito aumenta.

6. Peça para que um grupo de cada vez interprete sua situação de conflito para as demais.

PARTE II

7. Ainda em grupos menores, compartilhe cópias físicas ou digitais do *Folheto 1 – Técnicas para resolução de conflitos* e faça a leitura das informações junto com as meninas.
8. Reforce que o diálogo, a conversa, o saber ouvir e o saber falar são as melhores opções para se chegar a uma resolução. Em situações de conflito, é importante que as meninas saibam respeitar as opiniões e pontos de vista próprios e das outras pessoas.
9. Dê mais cinco minutos para que cada grupo prepare uma nova encenação, utilizando a mesma situação anterior. Porém, dessa vez, o grupo terá que utilizar as técnicas de resolução de conflito aprendidas.
10. Peça para os grupos apresentarem suas situações a partir da utilização das técnicas de resolução de conflitos.
11. Reúna as meninas num único grupo e promova o debate, utilizando as seguintes perguntas:
- Como foi participar da primeira e da segunda atividade? Vocês se sentiram diferentes em cada uma delas? Por quê?
 - Foi difícil chegar a uma resolução na segunda parte? Como vocês se sentiram definindo sozinhas a resolução para o problema? Todo o grupo concordou com a resolução proposta? Como vocês chegaram a um acordo?
 - É comum surgirem conflitos quando vocês estão praticando algum esporte? Quais?
 - E em outros espaços de convivência social, como na escola, em casa, na rua? Como vocês lidam com isso?
 - Participar da atividade deu a vocês alguma ideia de como resolver outros conflitos com os quais vocês têm lidado fora do programa, na escola, em casa? Você gostaria de compartilhar com o grupo?
 - Vocês já vivenciaram algum conflito decorrente de um preconceito ou discriminação? O que vocês fizeram a respeito?

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Demonstre cada um dos estágios da *Escada dos Conflitos* antes do grupo encenar.

MAIS COMPLEXO

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

TÉCNICAS PARA RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

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

QUATRO PASSOS PARA A RESOLUÇÃO DE CONFLITO

1. ENTENDER

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

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

2. TRABALHAR JUNTAS POR MEIO DA ESCUTA ATIVA

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

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

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

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

3. EVITAR PIORAR AS COISAS

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

4. ENCONTRAR UMA SOLUÇÃO

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



Para acessar o Folheto 1: Técnicas para resolução de conflitos





PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones ou demarcadores, bambolês, vendas e bolas.

DEMARCAÇÕES DE QUADRA

Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias:

- Delimite o campo de jogo e distribua bambolês pelo espaço, com distância suficiente para que seja possível transitar entre eles.
- Posicione dois cones em bambolês diferentes, de forma que não fiquem próximos entre si.
- Antes do início da atividade, posicione as equipes em lados opostos do campo. Caso haja necessidade de criar mais equipes, posicione cada uma delas em uma das laterais do campo.

INSTRUÇÕES

1. Divida as meninas em grupos de até cinco participantes. Explique que o objetivo da atividade é colocar uma bola no bambolê onde o cone da equipe estará posicionado. Para isso, elas só poderão se deslocar em conjunto, posicionadas em fila (figura 1).
2. Explique que a primeira menina da fila estará vendada, segurando a bola. A última menina será responsável por dar os comandos de direção para o grupo, mas não poderá utilizar a voz para fazer isso. As demais, sem usar a voz também, deverão garantir que os comandos cheguem na primeira menina da fila, para que ela guie o grupo até o bambolê correto.
3. Dê cinco minutos (ou um pouco mais, de acordo com a necessidade) para que as meninas combinem quais serão os comandos a serem utilizados pelo grupo. Por exemplo: toque repetido no ombro direito significa ir para a direita; toque com as duas mãos nas costas significa parar. Dê exemplos, mas estimule que os grupos criem seus próprios comandos.
4. Passado o tempo de preparação, posicione o cone de cada equipe em bambolês diferentes. Explique que os grupos precisam desviar dos demais bambolês que estarão posicionados no campo. Reforce as medidas de segurança durante o deslocamento dos grupos, para que não haja colisão entre eles e entre as próprias participantes.
5. Deixe que a atividade aconteça até que um dos grupos consiga posicionar a bola no lugar indicado.
6. A cada rodada, os grupos devem trocar a primeira e a última pessoa da fila. Mude também a posição dos cones no campo, colocando mais próximos ou mais distantes das equipes, para dificultar ou facilitar a dinâmica.
7. Ao final da atividade, conduza as meninas para a roda de conversa. Para mediar o debate, utilize as seguintes perguntas norteadoras:

- Foi difícil chegar a um acordo sobre os comandos? Por quê?
- Como vocês se sentiram definindo os próprios comandos?
- Surgiram conflitos durante o jogo? Como vocês lidaram com eles?
- É comum surgirem outros tipos de conflitos quando vocês estão praticando algum esporte? Quais?

- E em outros espaços de convivência social, como na escola, em casa, na rua, é comum surgirem conflitos? Como vocês lidam com isso?
- Qual é a melhor maneira de solucionar um conflito?
- Vocês já vivenciaram algum conflito decorrente de um preconceito ou discriminação? O que vocês fizeram a respeito?

8. Finalize o debate enfatizando que, ainda que os conflitos sejam comuns no esporte, a violência é sempre negativa. Enfatize que, quanto mais natural for o *fair play* (jogo limpo) e o não uso da violência para as atletas, mais proveitosas e divertidas serão as práticas esportivas.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

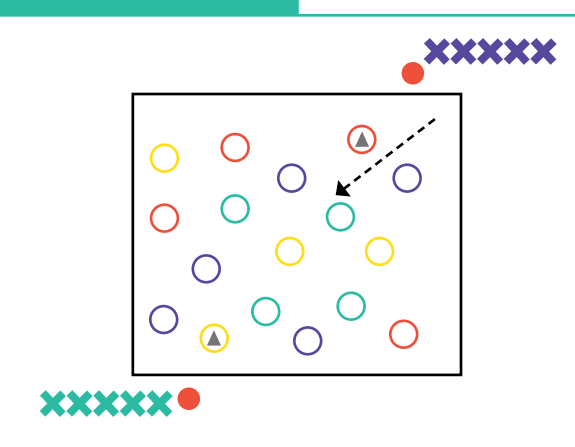
MAIS SIMPLES

- Diminua o espaço de jogo;
- Aumente a distância entre os bambolês.

MAIS COMPLEXO

- Aumente o número de bambolês;
- Realize a atividade com todas as participantes vendadas, com exceção da última menina, que dará os comandos ao grupo;
- Acrescente mais de uma bola por grupo, para serem posicionadas em mais bambolês.

ESQUEMA DE JOGO



LEGENDA:

- ▲ CONE
- BOLA
- ✕ EQUIPE A
- ✕ EQUIPE B
- BAMBOLE
- ➔ DESLOCAMENTO



SESSÃO 3

APRENDA A DIZER NÃO

SESSÃO 3 | APRENDA A DIZER NÃO

VALORES:

amizade, respeito, determinação, coragem

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

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

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



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

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



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Pedaços de papel.

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Num grande círculo, peça que as meninas pensem em situações, vivenciadas por elas pessoalmente ou não, em que dizer “sim” a uma situação significa um risco, como, por exemplo, guardar um pacote para uma pessoa desconhecida. Peça para três ou quatro voluntárias compartilharem com o grupo, enfatizando que não precisa ser uma situação pela qual elas passaram pessoalmente. Grave os exemplos mentalmente.
2. Ainda em formação de círculo, diga que elas vão praticar dizer “não”. Peça para que elas fiquem em pé, em posição ereta, com a cabeça levantada e as mãos na cintura.
3. Diga que, ao seu comando, todas juntas devem dizer, em tom muito firme e com convicção a palavra “não”.
4. Diga uma situação de risco que elas trouxeram anteriormente, começando por aquela, dentre as mencionadas, de menor risco e pergunte o que elas diriam. Por exemplo, “uma pessoa desconhecida pediu para você guardar um pacote. O que você diria?”.
5. Repita o passo anterior algumas vezes, até que o ato de dizer ‘não’ se torne natural. Diga as situações mais ou menos em ordem, de menos arriscada para mais arriscada. É possível que as meninas comecem a gritar (ou mesmo rir), e isso não é um problema, muito pelo contrário. Associar dizer “não” a um ambiente seguro e uma situação lúdica é um primeiro passo para naturalizar esse gesto.

ATIVIDADE PRINCIPAL

1. Num grande círculo, pergunte às meninas se elas acham que dizer não é algo fácil ou difícil.
2. Peça, para quem estiver confortável, para compartilhar exemplos de situações em que elas queriam dizer “não”, mas disseram “sim”. Se ninguém quiser contribuir, compartilhe uma experiência de sua vida em que você disse “sim”, mesmo querendo dizer “não”. Pense nessa situação antecipadamente para que não seja algo muito íntimo ou traumático.
3. Peça para as meninas pensarem em situações em que seja importante dizer “não”, independentemente se já tiverem passado por elas ou não. Anote cada situação num pedaço de papel diferente. As contribuições devem vir das meninas, mas você pode ajudar com os exemplos a seguir:
 - Roubar ou guardar objetos roubados.
 - Usar drogas ou beber em excesso.
 - Ceder à pressão para ter relações sexuais.
 - Sair com uma pessoa estranha ou com uma pessoa adulta com quem você não se sente à vontade.
 - Marcar encontros com pessoas desconhecidas pela internet ou redes sociais.
 - Publicar fotos íntimas na internet ou compartilhá-las por mensagem.
 - Fornecer informações pessoais a pessoas estranhas na internet ou redes sociais.
 - Sair com amigos ou amigas sem avisar as responsáveis ou os responsáveis.

- Frequentar festas ou bailes com indicação etária proibida para sua idade.
 - Guardar ou transportar objetos a pedido de uma pessoa desconhecida.
- Em seguida, peça para que as meninas formem grupos de quatro e dê um pedaço de papel para cada grupo contendo uma das situações citadas por elas na qual é importante dizer “não”.
 - Explique que a dinâmica será a seguinte: dentro de cada grupo, uma menina por vez deverá ser escolhida para sofrer a pressão das demais colegas, de acordo com a situação.
 - Explique que cada o grupo terá cinco minutos para tentar convencer a menina escolhida a ceder à sua pressão. Por sua vez, a menina deverá dizer “não”. Diga que você avisará quando a encenação terminar.
 - Mantenha a encenação até que a menina escolhida não consiga mais somente dizer “não”. A partir desse momento, aparecerão outras estratégias (se explicar, mudar de assunto, gritar, tornar-se agressiva, ir embora). Observe essas estratégias para retomá-las no debate final.
 - Após alguns minutos, peça para pararem. Peça para os grupos trocarem as situações e escolha aleatoriamente uma outra participante para ser pressionada pelo grupo e dizer “não”.
 - Se o tempo permitir, repita a atividade até que todas as meninas tenham a oportunidade de dizer “não”.
 - Peça para que retornem à roda de conversa e promova o debate. Durante o debate, é importante reforçar que o “não” sempre significa “não”, não existe “não” significando “sim”. Utilize as seguintes perguntas para conduzir o debate:
 - Como vocês se sentiram tendo que lidar com a pressão do grupo? Por quê?
 - Foi difícil dizer não? Como você se sentiu?
 - Quais foram as formas mais eficazes de defesa do seu ponto de vista?
 - O que faz com que você não diga “não” às pessoas no seu cotidiano?
 - Qual é a importância de saber dizer “não” quando somos pressionados por uma colega ou um grupo?
 - Que estratégias vocês utilizaram para não ceder à pressão do grupo, além de dizer a palavra “não”? (Ajude-as a nomear as estratégias utilizadas, veja passo 7 acima).

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

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

MAIS COMPLEXO

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



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones ou demarcadores, bambolês e bolas.

DEMARCAÇÕES DA QUADRA

Antes de iniciar a atividade, deixe o espaço preparado com as demarcações necessárias:

- No centro da quadra, de uma lateral à outra, delimite um corredor vertical de, aproximadamente, 1m de largura.
- Em cada lado da quadra, a partir das linhas de fundo, delimite 4 corredores horizontais.

INSTRUÇÕES

- Conforme as meninas forem chegando, peça para que ocupem os lugares delimitados para a roda inicial de conversa.
- Explique que, para esta atividade, serão necessárias duas voluntárias. Peça para que elas se posicionem nos corredores verticais. Cada uma deverá ocupar um corredor.
- Divida o restante das meninas em duplas. Peça para que as duplas se posicionem nos corredores horizontais, com uma menina de cada lado do campo.
- Explique que, a cada rodada, você falará diversas situações e, dependendo da existência de risco ou não, as meninas terão uma orientação diferente.
- Se for uma situação de risco, todas as meninas que estão nos corredores deverão correr em direção ao centro, até o limite do seu corredor.
- Nesse momento, as voluntárias deverão lançar horizontalmente o bambolê nelas, de modo que fiquem dentro do bambolê.
- Para não serem acertadas com o bambolê, as meninas deverão fazer um “X” com os braços e gritar “não” quando chegarem no limite do corredor. Em seguida, poderão retornar.
- Enquanto as meninas estiverem fazendo o “X” com o braço e gritando “não”, a voluntária não poderá acertá-la.
- Caso a voluntária consiga acertar o bambolê em uma menina, elas deverão trocar de lugar.
- Se uma situação não for arriscada, as meninas deverão lançar a bola com os pés para a sua dupla e a voluntária tentará interceptá-la. Caso a voluntária consiga interceptar, deverá trocar de lugar com quem lançou a bola.
- O jogo continua até que todas as situações sejam lidas.
- Exemplos de situações que podem ser utilizadas ou adaptadas para refletir melhor a realidade do grupo (não é preciso seguir essa ordem):

- Minhas colegas me chamaram para uma festa só de adultos, mas eu ainda não tenho 18 anos (com risco)
- Minha amiga me convidou para o aniversário dela (sem risco)
- Alguns amigos me ofereceram drogas e disseram que, se eu não experimentar, eu sou careta (com risco)
- Minha amiga me ofereceu um café na casa dela (sem risco)
- Estava andando na rua e uma pessoa desconhecida me ofereceu carona (com risco)
- Minha colega me pediu um conselho sobre qual profissão seguir (sem risco)
- Minhas amigas me chamaram para ir à praia no horário da aula sem a autorização das pessoas responsáveis (com risco)
- Minha amiga me convidou para estudar na casa dela (sem risco)
- Minha treinadora me ofereceu uma substância ilegal para melhorar meu desempenho (com risco)
- Meu amigo me convidou para jogar futebol (sem risco)

13. Reforce que as meninas só poderão correr ou jogar à bola após ouvir atentamente a situação.

14. Peça para que as meninas ocupem os espaços delimitados na roda de conversa e promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas:

- Como vocês se sentiram na atividade? Por quê?
- Em que situações vocês se sentiram mais expostas? E em quais se sentiram menos?
- Fez alguma diferença ter falado “não” com a voz e com o corpo? Se sim, qual?
- Qual é a maneira mais eficaz de dizer “não” e nos livrar de um problema, risco ou algo que vai contra a nossa vontade?
- Existem momentos em nossa vida que, mesmo falando “não”, colegas continuam nos pressionando? O que vocês fazem quando isso acontece?

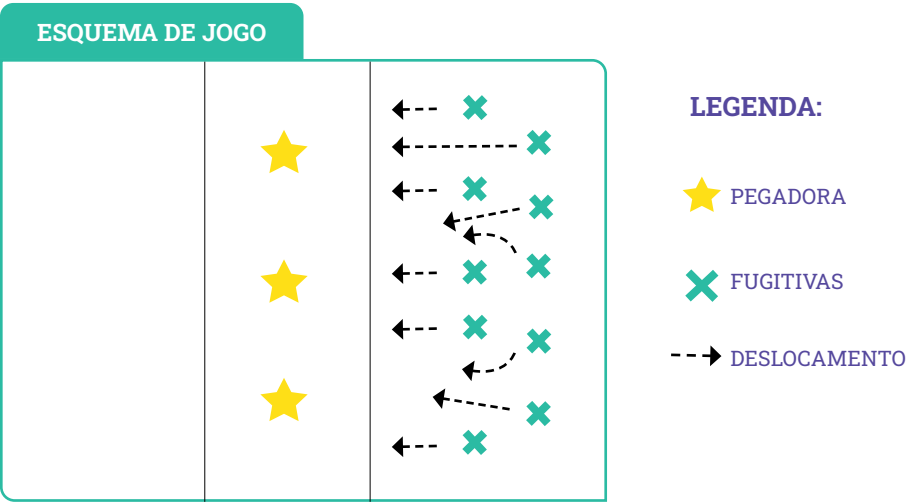
SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

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

MAIS COMPLEXO

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





SESSÃO 4

ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA MENINAS E MULHERES

SESSÃO 4 | ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA MENINAS E MULHERES

VALORES:

amizade, determinação, coragem, igualdade, inspiração

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

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

- Sentir medo do agressor
- Ser financeiramente dependente do agressor
- Ter baixa autoestima devido à violência que sofre

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

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

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



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

• **O outro lado do paraíso – Globo**
www.youtube.com/watch?v=ai9-173smrI

• **Não tira o batom vermelho – Jout Jout Prazer**
www.youtube.com/watch?v=I-3ocjJTPHg

• **Desculpas – ONU Mulheres e Globo**
www.youtube.com/watch?v=lGspk1NkYZs

• **Em relatos por telefone, violências física, psicológica e moral somam mais de 80% dos casos em anos recentes – Patrícia Gomes, Gênero e Número**
www.generonumero.media/ligue-180-indica-os-tipos-de-violencia-que-elas-sofrem-em-casa-ou-na-rua

• **Violência doméstica – Gabriella Beira, Capitolina**
www.revistacapitolina.com.br/violencia-domestica

REDE DE ENFRENTAMENTO À VIOLÊNCIA CONTRA MULHERES E MENINAS

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

LIGUE 180

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

Para saber mais, acesse:

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

PLP 2.0

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

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

PROTEJA BRASIL

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

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

DISQUE 100

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

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

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

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

METE A COLHER

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

Para saber mais, acesse: www.meteacolher.org

JUNTAS

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

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



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

NA SUA COMUNIDADE

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

CONSELHO TUTELAR: _____

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

CENTROS DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL (CRAS): _____

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

DELEGACIA DA MULHER: _____

GRUPOS E ORGANIZAÇÕES DA SOCIEDADE CIVIL: _____



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



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Pedaços de papel com as frases do quebra-gelo, cópias das situações da atividade principal (abaixo).

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO²

1. Num único círculo, peça para que uma voluntária fique no centro. Se você conhece as meninas, tome cuidado para não escolher alguém que sofra violência, pois o exercício pode gerar gatilhos. Dê à menina no centro um papel que diz “Estou sofrendo violência”, sem mostrar às demais pessoas.
2. Dê ao restante do grupo pedaços de papel com as frases abaixo, aleatoriamente, e peça que não mostrem às demais:
 - Isso não é problema meu
 - Não estou nem aí
 - Eu te falei para largar dele
 - Isso é culpa sua
 - Você tem sua parcela de culpa
 - Eu te avisei
 - Você está exagerando
3. Peça para o grupo formar um círculo de mãos dadas em torno da menina do centro. Ela deve tentar buscar apoio das participantes no círculo, aproximando-se de cada uma individualmente e dizendo “Estou sofrendo violência”.
4. Cada menina do círculo que for abordada pela menina do centro deve repetir a frase que está no seu pedaço de papel.
5. Deixe o exercício correr por dois minutos. Pause o exercício para explicar que todas as meninas deverão fechar os olhos e pensar em frases de apoio para a menina do centro.
6. Explique que você vai percorrer o círculo, tocando no ombro de algumas meninas, e essas devem falar a sua frase de apoio quando a menina do centro buscar ajuda e se juntar a ela no centro do círculo.
7. As meninas que não forem tocadas no ombro devem repetir a frase do papel e continuarem “fechando” o círculo.
8. Recomece o exercício e continue até que as pessoas tocadas estejam no círculo junto com ela. Repita o exercício, agora tocando no ombro de mais da metade das participantes, transformando-as em apoiadoras. Repita o exercício, transformando todo o grupo em apoiadoras.
9. Ao final, pergunte à menina do centro como ela se sentiu no início e no final do exercício.
10. Finalize, explicando que esse foi um exemplo de uma pessoa em situação de violência sendo rejeitada pelas pessoas próximas a ela. Quando as pessoas rejeitam ou tratam mal as pessoas devido à situação em que estão vivendo, isso se chama culpabilização ou estigmatização.

ATIVIDADE PRINCIPAL³

1. Divida as meninas em três grupos.
2. Distribua uma das situações abaixo para cada grupo. Peça a cada grupo para criar uma apresentação que encene a situação recebida.

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

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

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

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

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

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

3. Diga aos grupos que terão aproximadamente dez minutos para criarem as histórias.
4. Peça para os grupos apresentarem o teatro para toda a turma e, ao final, abra um debate, utilizando as seguintes perguntas norteadoras:
 - Essas situações de fato acontecem?
 - Qual desses casos você acha que é mais comum em sua comunidade? Por quê?
 - Quando as mulheres e meninas estão em uma situação violenta como essas, elas costumam procurar ajuda? Por quê?
 - Por que você acha que, às vezes, não queremos falar sobre as violências que sofremos?
 - Por que uma pessoa permanece em uma relação abusiva? Existem razões diferentes para as mulheres jovens e adultas?
 - Existe relação entre o abuso e a dependência econômica? Se sim, qual?
 - Como você se sentiria se descobrisse que uma pessoa próxima a você está em uma relação violenta? Você ofereceria ajuda ou apoio?
 - Como você pode dar apoio a uma amiga que sofreu ou sofre violência ou agressão?
 - Quais são as medidas que uma pessoa em uma relação violenta deveria tomar para se proteger?
 - Quais passos uma amiga ou outra pessoa pode tomar para ajudar alguém que vive em situação de violência, seja ela qual for?
 - Quais são os canais disponíveis para denúncias de violências?
 - Quais são os órgãos públicos e entidades que podem ajudar a acolher as mulheres e adolescentes vítimas de violência?

² Atividade adaptada do kit de ativistas de Sasa! Activist Kit for preventing Violence against women and HIV da organização Raising voices, disponível em raisingvoices.org/sasa.

³ Atividade adaptada de CORO e Horizons/Population Council. 2008. Sakhi Saheli: Promover a igualdade de gênero e capacitar as mulheres jovens – Um manual de treinamento. Nova Deli: Population Council. Disponível (em inglês) em: https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/horizons/India_SakhiSaheli_Eng.pdf

- Vocês conhecem algum local, algum grupo de apoio ou algum recurso em sua comunidade que ofereça suporte às mulheres vítimas de violência?
- E fora da comunidade? Quais locais e recursos oferecem suporte às mulheres vítimas de violência?

- Registre os diversos locais e recursos de apoio às mulheres mencionados pelo grupo e aproveite para introduzir outros que não tenham sido citados.
- Ao final do debate, distribua ou compartilhe digitalmente o *Folheto 2: Rede de Enfrentamento à Violência contra Meninas e Mulheres* e o *Folheto 3: Na Sua Comunidade*, grupos de apoio e recursos disponíveis em sua região.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

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

MAIS COMPLEXO

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



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Bolas macias e cones.

DEMARCAÇÕES DO ESPAÇO DE JOGO

- Divida a quadra em dois campos, com cinco corredores em cada um deles.

INSTRUÇÕES

PARTE 1

- Forme um grande círculo com cones e peça para que as meninas se espalhem atrás da linha que delimita o círculo.
- Escolha uma menina para ficar no centro do círculo e duas meninas para serem observadoras da atividade.
- Dê cerca de 5 bolas para as meninas que estão atrás do círculo e explique que elas deverão jogar a bola com as mãos para tentar acertá-la na menina do centro. Elas terão um minuto e meio para acertar a menina do centro o máximo de vezes que conseguirem.
- Reforce as regras de segurança e diga que só será válido acertar da cintura para baixo.
- A menina que está no centro do círculo deverá desviar das bolas.
- As observadoras deverão ficar do lado de fora do círculo e observar toda a dinâmica da atividade.
- Não será permitido que as mesmas falem ou interfiram na atividade. Peça para as observadoras contarem quantas vezes a menina do centro foi acertada durante a atividade.
- Pare o jogo após o tempo estipulado e peça para as meninas responderem às seguintes perguntas:

- Foi fácil acertar a menina do centro do círculo? Por quê?
- Como a menina que estava sendo alvo se sentiu?
- Como as demais meninas se sentiriam se estivessem na posição da menina que foi o alvo?
- Como as observadoras se sentiram sem poder falar e nem fazer nada?

PARTE 2

- Escolha uma nova menina para ficar no centro do círculo.
- Explique para as duas meninas que foram observadoras que, nesta rodada, elas serão as protetoras da menina e deverão ficar no meio do círculo impedindo que a bola toque na menina alvo. Elas podem defender a bola com qualquer parte do corpo.

3.
- Escolha quatro meninas para observarem essa rodada. Elas deverão contar quantas vezes a menina alvo foi atingida e não poderão falar nem fazer nada.
4.
- Explique que as meninas terão mais um minuto e meio para tentarem acertar a menina alvo.

Após o tempo pré-determinado, pare o jogo e faça as perguntas abaixo:

- Como foi acertar a menina do centro do círculo nessa rodada? Por quê?
- Como a menina que estava sendo alvo se sentiu?
- Como as meninas protetoras se sentiram?
- Como as observadoras se sentiram sem poder falar e nem fazer nada?

PARTE 3

1.
- Escolha uma nova menina para ficar no centro do círculo e ser a menina alvo.
2.
- Explique que as quatro meninas que ficaram observando de fora na rodada anterior serão as protetoras da menina-alvo e devem se esforçar ao máximo para que nenhuma bola atinja o alvo.
3.
- Dê mais um minuto e meio e, então, pare o jogo.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

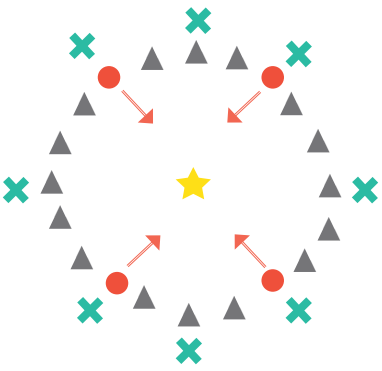
MAIS SIMPLES

- Diminua o espaço de jogo.
- Você pode iniciar como alvo para encorajar a participação das meninas.
- Reforce as regras de segurança, para evitar incidentes.

MAIS COMPLEXO

- Aumente a distância entre o centro e a extremidade do círculo.
- Peça para que as meninas troquem passes entre si antes de arremessarem para acertar a menina alvo.
- Peça para que, em cada rodada, as meninas falem uma situação de violência que é comum em seu cotidiano.

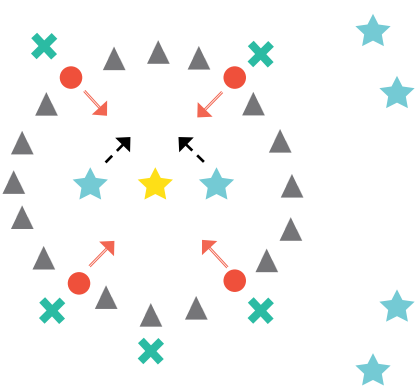
ESQUEMA DE JOGO



LEGENDA:

- CONE
- BOLA
- MENINA ALVO
- ARREMESSO
- PARTICIPANTE

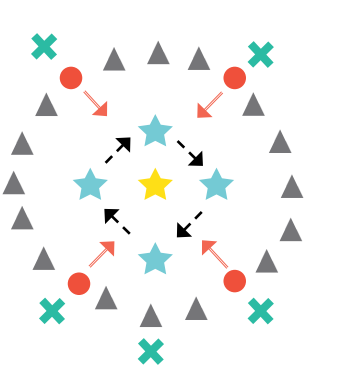
ESQUEMA DE JOGO



LEGENDA:

- CONE
- BOLA
- MENINA ALVO
- ARREMESSO
- PARTICIPANTE
- PROTETORA
- DESLOCAMENTO

ESQUEMA DE JOGO



LEGENDA:

- CONE
- BOLA
- MENINA ALVO
- ARREMESSO
- PARTICIPANTE
- PROTETORA
- DESLOCAMENTO



SESSÃO 5

INTERNET E REDES SOCIAIS: RISCOS E POSSIBILIDADES

SESSÃO 5 | INTERNET E REDES SOCIAIS: RISCOS E POSSIBILIDADES

VALORES:

respeito, excelência, igualdade, inspiração

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

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

Mostre à turma alguns coletivos on-line de meninas e mulheres negras e conteúdos que buscam empoderar as mulheres por meio da informação, como, por exemplo:

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

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



PARA SABER MAIS

Consulte e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- Preocupado com o que acontece na Internet? Quer conversar? – https://new.safernet.org.br/sites/default/files/content_files/Di%C3%A1logo_Virtual_Low_Web_SN_Unicef_PFDC_CGI.pdf
- Internet sem vacilo – UNICEF www.unicef.org/brazil/internet-sem-vacilo
- 10 canais que você precisa conhecer – Do papel para o mundo www.dopapelparaomundo.com.br/2017/11/10-canais-no-youtube-que-voce-precisa.html
- Carla Lemos fala sobre empoderamento feminino e internet – Alto Astral www.youtube.com/watch?v=1ApPqPHgr6Y
- Revistas na internet querem empoderar as mulheres pela informação – Rede TVT www.youtube.com/watch?v=k0or5xJI-ms

DICAS PARA A UTILIZAÇÃO SEGURA DA INTERNET E REDES SOCIAIS

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

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

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

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

BULLYING VIRTUAL

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

Caso seja vítima de bullying virtual, siga essas orientações:

- Nunca responda ao bullying virtual
 - Grave todas as mensagens, vídeos e/ou imagens, inclusive o endereço da página e/ou número de telefone, e-mail ou perfil de onde vieram as ofensas
 - Conte a uma pessoa adulta de confiança
 - Denuncie o perfil da pessoa através dos sistemas de denúncia das próprias redes sociais
 - Quando não há espaço para resolver o problema com diálogo, você poderá ir, acompanhada de um adulto, ao Conselho Tutelar, à delegacia ou ao Ministério Público para denunciar
- É preciso ter atenção também para não cometer bullying virtual. Para não ofender outras pessoas, siga essas orientações:
- Não edite ou divulgue imagens de amigas ou amigos com o intuito de ridicularizá-los
 - Não ameace ou invente mentiras sobre alguém
 - Não compartilhe vídeos e fotos que ofendam outras pessoas
 - Pense bem antes de publicar na rede. Se estiver chateada com alguém, a melhor saída é conversar com a pessoa, não postar publicamente textos que possam machucá-la

COMPARTILHAMENTO DE FOTOS E VÍDEOS ÍNTIMOS (SEXTING)

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

Para garantir sua privacidade, siga essas orientações:

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



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



DICAS PARA A UTILIZAÇÃO SEGURA DA INTERNET E REDES SOCIAIS

AMIGAS E AMIGOS VIRTUAIS

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

Para garantir sua segurança, siga essas orientações:

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

ALICIAMENTO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

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

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

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

Para garantir sua segurança, siga essas orientações:

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

USO EM EXCESSO

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

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

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

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

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

Fontes:

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

Internet sem vacilo - UNICEF:
www.unicef.org/brazil/sites/unicef.org.brazil/files/2019-02/br_guia_internet_sem_vacilo.pdf



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





OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

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

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Divida o grupo em duas equipes com números iguais ou semelhantes de participantes. Cada grupo deverá ficar em um canto da sala ou quadra.
2. Explique que a turma fará, em grupo, um jogo de “pedra, papel, tesoura” diferente, imitando animais. Cada grupo deverá escolher um animal entre “elefante”, “tigre” ou “rato” para toda a equipe representar. Demonstre os movimentos para cada animal:
 - Elefante: imitar a tromba com os braços e o barulho feito pelo elefante
 - Tigre: fazer o movimento das garras com as mãos e o barulho do tigre
 - Rato: se agachar e encolher, imitando o som do rato
3. Na atividade, o elefante ganha do tigre, o tigre ganha do rato e o rato ganha do elefante.
4. Oriente que a equipe deverá escolher o animal sem que o outro grupo perceba ou descubra a escolha.
5. Ao final do tempo estipulado para a escolha, peça para que os grupos fiquem dispostos um de frente para o outro.
6. Ao seu sinal, os grupos deverão, simultaneamente, representar com o corpo o movimento e o som do animal escolhido.
7. Repita a atividade algumas vezes, até que as meninas estejam descontraídas.

ATIVIDADE PRINCIPAL

PARTE I

1. Pergunte para as meninas se elas acham que a internet e as redes sociais são totalmente seguras. Peça para que elas citem os riscos na utilização das redes sociais e da internet. Anote no quadro palavras-chave relacionadas aos riscos à medida em que elas forem falando. Você também poderá sugerir os seguintes riscos para complementar:
 - Ter fotos íntimas compartilhadas sem autorização
 - Sofrer violência em encontros marcados com pessoas desconhecidas
 - Sofrer humilhações e ameaças virtuais
 - Receber notícias falsas (*fake news*)
 - Ter seus dados ou informações pessoais vazados
 - Ter fotos manipuladas ou virar meme
 - Ficar viciada em internet
 - Pegar um vírus no computador
 - Sofrer golpes ao fazer compras em sites não confiáveis

2. Depois, leia em voz alta para as meninas as palavras-chave anotadas no quadro e peça para que elas elejam os três principais riscos. Para isso, peça para que, uma por vez, ordenadamente, dirija-se ao quadro e, com o marcador, faça um sinal ao lado dos três riscos que consideram mais preocupantes. Cada menina poderá escolher três riscos diferentes ou votar mais de uma vez no mesmo risco, se quiserem.
3. Quando todas tiverem terminado de votar, contabilize quantos votos cada palavra-chave recebeu e destaque os três riscos mais votados (o número de riscos escolhidos corresponde à quantidade de grupos).
4. Divida as meninas em cinco grupos e distribua um dos cinco riscos mais votados para cada grupo.
5. Peça para que elas pensem em estratégias para evitar esses riscos. Após elas terem pensado nas estratégias, explique que deverão criar uma campanha de sensibilização nas redes sociais com o objetivo de divulgar essas estratégias. Informe que elas poderão utilizar a rede social e o formato que preferirem: vídeo para o Youtube ou TikTok, uma página no Facebook, um movimento com hashtag, um artigo para um blog, uma imagem para o Instagram, etc.
6. Distribua cartolinas, folhas A4, canetinhas, giz de cera, revistas, tesoura e cola para os grupos. Peça para que elaborem e ilustrem a ideia utilizando esses materiais.
7. Quando tiverem terminado, peça para que retornem para a roda de conversa e apresentem para toda a turma a sua estratégia de sensibilização nas redes sociais.
8. Ao final de cada apresentação, peça para as meninas levantarem seus polegares para simbolizar as “curtidas” que cada apresentação recebeu.
9. Promova uma discussão utilizando as seguintes perguntas:
 - O que vocês acharam da atividade? Por quê?
 - Vocês já haviam refletido sobre os riscos que existem na utilização da internet e das redes sociais? Vocês acham importante refletir sobre eles? Por quê?
 - Quais as possibilidades positivas que podemos encontrar nas redes sociais e na internet?
 - Como podemos utilizar a internet e as redes sociais para mobilizar as pessoas?
 - Nas redes sociais, existem modelos de referência de mulheres diferentes dos que são apresentados nas capas de revistas e na mídia em geral? Poderiam dar alguns exemplos?
 - Qual a importância do surgimento de novos modelos de referência de mulheres?
 - Vocês acham que as mulheres negras são mais representadas nas redes sociais do que na mídia em geral? O que contribui para que isso aconteça?
 - Qual a importância da utilização das mídias sociais para o empoderamento de meninas e mulheres?
10. Por fim, estimule as meninas que tiverem acesso à internet a produzirem e publicarem suas campanhas, compartilhando o resultado final com o grupo. Ajude-as a identificar a melhor maneira de publicar a campanha sem que isso traga risco para elas. Nos próximos encontros, cheque com as meninas como foi a repercussão e ofereça ajuda, caso necessário.
11. Distribua ou compartilhe digitalmente os *Folhetos 4 e 5 - Dicas para a utilização segura da internet e redes sociais* (Parte 1 e Parte 2), e complemente a apresentação das meninas com essas informações.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

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

MAIS COMPLEXO

• Na primeira parte da atividade, divida as meninas em pequenos grupos e solicite para que cada grupo prepare uma cena de teatro na qual uma adolescente está exposta a um risco ao navegar na internet ou utilizar uma rede social. Depois, peça para as meninas discutirem, em grupos, algumas estratégias para minimizar esses riscos.

• Caso tenham os recursos disponíveis, auxilie as meninas a executarem e publiquem suas estratégias de mobilização. Estimule-as a divulgarem suas páginas, vídeos ou artigos em sua instituição.



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cones de cores diferentes.

INSTRUÇÕES

1. Divida a turma em quatro equipes.
2. Separe sete cones da mesma cor para cada equipe. Por exemplo: equipe 1 (cones azuis), equipe 2 (cones verdes), equipe 3 (cones amarelos), equipe 4 (cones vermelhos).
3. Enumere os cones de cada equipe de 1 a 7, de modo que cada cone corresponda a um número.
4. Caso você não tenha cones de cores diferentes, escreva os números com canetas de cores distintas, de modo que cada grupo fique com os cones com números da mesma cor. No lugar dos cones, você também pode utilizar outros materiais, como discos demarcatórios, bolas e garrafas.
5. Disponha, nos quatro cantos das extremidades da quadra, os cones correspondentes a cada equipe, ou seja, em cada canto deverá ter cones de uma determinada cor.
6. Peça para que cada equipe se coloque ao lado dos cones correspondentes à cor do seu time.
7. Em seguida, explique que cada espaço com cones corresponde à rede de compartilhamento de um determinado grupo (equipe) e que os dados (cones) que estão na rede não devem ser acessados por mais nenhum grupo. Porém, cada grupo deverá buscar em outras redes (equipes) os dados (cones) para transferir para sua rede. Em outras palavras, cada grupo terá que defender os seus cones (dados da rede) e, ao mesmo tempo, tentar pegar os cones de outros grupos e trazer para o local da sua equipe (sua rede de compartilhamento).
8. Para defender os dados (cones) da sua rede de compartilhamento (equipe), as meninas deverão tocar nas adversárias que estejam com o cone da cor correspondente à sua equipe na mão. Caso as meninas consigam tocar na adversária, o cone deverá ser devolvido para a equipe de origem.
9. Após dez minutos, pare a atividade e peça para que as equipes identifiquem quantos cones (dados) de outras redes foram recolhidos para a sua.
10. Explique que cada número no cone corresponde a dados que podem ou não oferecer riscos. Leia a legenda dos números, apresente para as meninas e peça para que cada grupo identifique os riscos que correram com os dados transferidos de outra rede.

LEGENDA DOS CONES:

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

SUGESTÕES
DE ADAPTAÇÃO

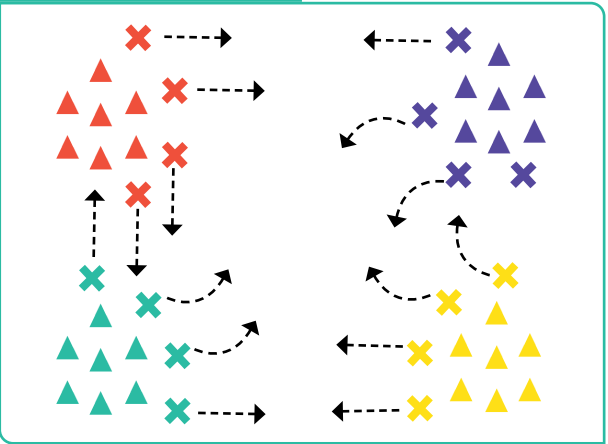
MAIS SIMPLES

- Espalhe os cones numerados por todo o espaço da quadra, explique que cada grupo terá que recolher o máximo de cones possíveis e trazer para o canto de sua equipe. Utilize a mesma legenda da atividade acima descrita.
- Diminua o espaço de jogo para facilitar a execução da atividade.

MAIS COMPLEXO

- Peça para que cada equipe crie as próprias legendas de seus cones e entregue para a professora sem que os outros grupos descubram.
- Você pode incluir mais cones para que cada grupo apresente o maior número de riscos possíveis.

ESQUEMA DE JOGO



LEGENDA:

- | | |
|------------|-------------------|
| ▲ CONE | ✕ EQUIPE 4 |
| ✕ EQUIPE 1 | ---➔ DESLOCAMENTO |
| ✕ EQUIPE 2 | ✕ EQUIPE 3 |



SESSÃO 6

ESPORTE E EMPODERAMENTO DE MULHERES

SESSÃO 6 | ESPORTE E EMPODERAMENTO DE MULHERES

VALORES:

respeito, coragem, igualdade

OBJETIVOS

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

FUNDAMENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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



PARA SABER MAIS

Confira e compartilhe com as meninas os seguintes materiais:

- Dimensão Olímpica: Mulheres no Esporte - UFRGSTV
www.youtube.com/watch?v=kPtpDXaaBNA
- Devides, Fabiano. Gênero e mulheres no esporte: história das mulheres nos jogos olímpicos modernos. Ed. Unijuí, 2005
- Goellner, Silvana Vilodre. Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história. Revista Pensar a Prática, v.8, n.1, jan./jun. 2005
- Qual o simbolismo na escolha de uma mulher para comandar a seleção feminina de futebol - Ana Freitas, Nexo Jornal
<https://www.nexojornal.com.br/expresso/2016/11/03/Qual-o-simbolismo-na-escolha-de-uma-mulher-para-comandar-a-sele%C3%A7%C3%A3o-feminina-de-futebol>
- Quero Treinar Em Paz - Uol Esporte
www.uol/olimpiadas/especiais/querotreinarempaz.htm
- Mania de Musa: As atletas segundo a mídia esportiva – Gênero e Número
www.youtube.com/watch?v=j4QQuwmnghg
- O que significa: fazer as coisas Tipo Menina? - Always BR
www.youtube.com/watch?v=mOdALoB7Q-0



OFICINA TEMÁTICA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Cadeiras ou bambolês para o quebra-gelo, folha de A4, lápis ou caneta, equipamento para reproduzir vídeo, cartolina, canetinha, lápis de cor, jornais e revistas para recortar, cola e tesoura.

INSTRUÇÕES

QUEBRA-GELO

1. Organize as cadeiras ou bambolês em círculo, de modo que apenas uma menina fique sem cadeira ou bambolê.
2. Explique que esta atividade é muito parecida com a dança das cadeiras e que as meninas deverão se deslocar em volta das cadeiras ou bambolês no ritmo da música.
3. Quando a música parar, as participantes deverão rapidamente entrar nos bambolês (ou sentar-se nas cadeiras) sem que nenhuma menina fique de fora.
4. Escolha a música de acordo com a preferência do grupo, isso estimulará a participação das meninas, deixando a atividade mais animada e divertida.
5. A cada rodada, retire uma cadeira ou bambolê da atividade. No final, restará apenas um espaço para todas as meninas dividirem.
6. Ao final da atividade, pergunte como elas se sentiram cooperando em vez de competindo. Ouça algumas respostas e acolha.
7. Finalize dizendo que as habilidades desenvolvidas por meio destas atividades são aplicáveis a outros contextos da vida. Explique que vivemos em uma sociedade em que a competição, a individualidade, a segregação e a exclusão são muito presentes. Por isso, incentivar o desenvolvimento de valores de solidariedade, cooperação e união torna-se cada vez mais necessário. As atividades cooperativas auxiliam nesse processo por visar à participação de todas em busca de um objetivo comum. Assim, a motivação não está centrada na vitória, mas na participação e contribuição para o grupo.

ATIVIDADE PRINCIPAL

1. Divida as meninas em duplas e dê uma folha de papel A4 para cada dupla.
2. Peça para que as meninas dividam a folha em duas colunas. Explique que, em uma coluna, as duplas deverão escrever nomes de atletas que conhecem e na outra coluna a modalidade correspondente.
3. Diga que as duplas terão cinco minutos para escrever o máximo de nomes possíveis.
4. Após o tempo pré-estabelecido, peça para que as duplas contem a quantidade de atletas mulheres e de atletas homens e quantas modalidades foram citadas.
5. Em seguida, apresente o vídeo "Invisible Players" – Mundo ESPN (disponível em www.youtube.com/watch?v=XoZrZ7qPqio), que aborda a invisibilidade das mulheres nos esportes.

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

- Vocês gostaram do vídeo? Por quê? Teve alguma coisa que chamou a atenção de vocês?
- Na primeira atividade que realizamos, vocês colocaram mais nomes de atletas mulheres ou homens? Teve alguma modalidade esportiva em que apenas homens ou apenas mulheres foram citadas?
- O resultado da nossa primeira atividade foi parecido com o que foi mostrado no vídeo? Por que vocês acham que isso aconteceu?
- É verdade que os meninos são mais habilidosos do que as meninas no esporte? Por quê?
- As meninas são encorajadas a praticarem esportes da mesma forma que os meninos? Por quê?
- Existem esportes que só homens podem participar? E só mulheres? Por quê?
- As mulheres que praticam esportes que são considerados masculinos sofrem preconceito?
- Atletas mulheres são valorizadas da mesma maneira que atletas homens? Por quê?
- Atletas mulheres e homens têm o mesmo espaço na mídia esportiva?
- De que maneira, geralmente, as atletas mulheres são retratadas pela mídia?
- As atletas negras são retratadas da mesma forma que as atletas brancas?
- Mulheres negras têm o mesmo acesso aos esportes em comparação com as mulheres brancas? Por quê?
- Por que vocês praticam esportes?
- Quais habilidades aprendemos nos esportes que podemos utilizar em outras áreas da vida?
- Qual é a importância de desenvolver essas habilidades?
- Qual é a importância do esporte para o empoderamento de meninas e mulheres?
- Além de serem atletas, quais outras possibilidades existem para as mulheres nos esportes?

7. Divida as meninas em trios e peça para que elas elaborem um cartaz sobre a importância do esporte para as mulheres e meninas.
8. Quando terminarem, peça para que compartilhem rapidamente a ideia contida em seus cartazes com o grupo. Sugira que elas colemb seus cartazes pela instituição para incentivar que mais meninas pratiquem esporte.

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

- Realize a primeira parte da atividade em um grupo grande

MAIS COMPLEXO

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



PRÁTICA ESPORTIVA

DURAÇÃO: 60 MINUTOS

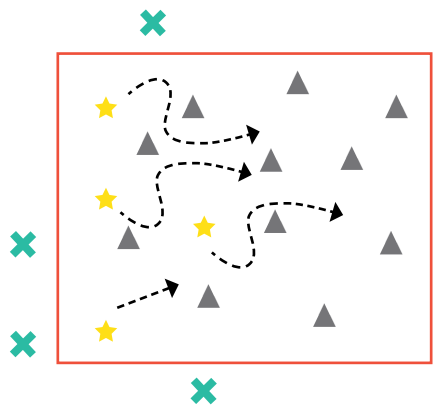
MATERIAIS NECESSÁRIOS

Tiras de papel, caneta, cones, fita adesiva e vendas.

INSTRUÇÕES

1. Divida as meninas em duplas e peça para que cada dupla escreva em uma tira de papel um obstáculo que impede a participação das meninas/mulheres nos esportes.
2. Peça para que cada dupla cole a sua tira de papel em um cone.
3. Espalhe os cones em um lado da quadra e peça para que as duplas fiquem em uma das extremidades do lado do campo de jogo onde estão os cones.
4. Dê uma venda para cada dupla e explique que uma menina da dupla será vendada e a outra terá que guiá-la até a outra extremidade da quadra sem que a menina da dupla esbarre em nenhum cone (obstáculo).
5. Explique que as meninas responsáveis por guiar suas duplas só poderão, obrigatoriamente, se deslocar pelas linhas laterais da quadra.
6. Caso a menina vendada esbarre em algum obstáculo, esta deverá retornar para o ponto inicial e tentar novamente.
7. Quando as duplas conseguirem chegar ao outro lado do campo de jogo, peça para que as meninas troquem de função, ou seja, quem estava vendada passa a orientar a outra menina da dupla.
8. Se o espaço de jogo for pequeno para a quantidade de meninas do seu grupo, organize um segundo campo de jogo na outra metade da quadra.
9. Caso as meninas realizem a atividade em pouco tempo, peça para que formem novas duplas e repita a atividade.

ESQUEMA DE JOGO



LEGENDA:

- ★ PARTICIPANTE VENDADA
- ✕ PARTICIPANTE
- ▲ CONE
- ➔ DESLOCAMENTO

SUGESTÕES DE ADAPTAÇÃO

MAIS SIMPLES

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

MAIS COMPLEXO

- Peça para que as meninas guiem suas duplas apenas utilizando o som das palmas. Dê a elas dois minutos antes de iniciar a atividade para que cada dupla combine uma estratégia.



FINALIZAÇÃO DO MÓDULO

FINALIZAÇÃO DO MÓDULO

DURAÇÃO: 10 MINUTOS

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Papel, caneta e caixa de perguntas.

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



UMA VITÓRIA LEVA À OUTRA

meninas empoderadas
pelo esporte

Um programa de



Parceiras implementadoras

