PACOTE COMUNITÁRIO

CONVERSA DE HOMENS

MANUAL

DO FACILITADOR COMUNITÁRIO

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
PACTO Prevenção Activa e Comunicação para Todos
JOHNS HOPKINS BLOOMBERG SCHOOL of PUBLIC HEALTH
Center for Communication Programs
HOPEM REDE HOMENS PELA MUDANÇA

CONVERSA DE HOMENS

MANUAL

DO AGENTE COMUNITÁRIO DE SAÚDE

2013

FICHA TÉCNICA

Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Center for Communication Programs –JHU·CCP

Patricia Poppe
KimberlyBressing

Escritório de Moçambique:
Patrick Devos
Representante no País
Rua Carlos Albers, 107 – Bairro Central
Maputo Moçambique
Tel: +258 21 322300 e 21 322301
Fax: +258 21 322303

Organizadores:

Maria Dirce Gomes Pinho, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Center for Communication Programs (JHU·CCP-MZ)

Valuarda Monjane, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Center for Communication Programs (JHU·CCP-MZ)

Gilberto Macuácua, Rede HOPEM – Homens pela Mudança

Desenho Gráfico e Paginação:
LAYOUT, ideias e conceitos

Financiamento e apoio:
USAID Moçambique / PEPFAR

Sugestão para Referência:

Pinho, MD.;Macuacua, G. Monjane, V. (2013). Manual de Facilitação Conversa de Homens. Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (JHUCCP) e Rede HOPEM – Homens Pela Mudança.

Maputo, Moçambique

INDICE

ACRÓNIMOS 06

AGRADECIMENTOS 07

INTRODUÇÃO 09

SESSÃO 1 - INTRODUÇÃO À CONVERSA DE HOMENS 15

SESSÃO 2 - DESIGULDADE DE GÉNERO E RELAÇÃO DE PODER 27

SESSÃO 3 - VIOLÊNCIA BASEADA NO GÉNERO - VBG 42

SESSÃO 4 - VIOLÊNCIA E ASSÉDIO SEXUAL 55

SESSÃO 5 - USO DE ALCOOL E VIOLÊNCIA 71

SESSÃO 6 - COMO CUIDAMOS DA NOSSA SAÚDE 86

SESSÃO 7 - QUEBRAR O CICLO DA VIOLÊNCIA 100

SESSÃO 8 - ONDE BUSCAR AJUDA PARA OS CASOS DE VIOLÊNCIA 109

REFERÊNCIAS 122

ACRÓNIMOS

ATS	Aconselhamento e Testagem em Saúde
CDCS	Comissão Distrital de Combate ao HIV e SIDA
COV	Crianças Órfãs e Vulneráveis
GAMC	Gabinete de Atendimento de Mulheres e Crianças vítimas de violência
GA	Grupos de Acção
GL	Grupos de Líderes
HIV	Vírus da Imunodeficiência Humana
ITS	Infecção de Transmissão Sexual
MISAU	Ministério da Saúde
MMAS	Ministério da Mulher e Acção Social
MCP	Múltiplos Parceiros Concorrentes
OCB	Organização de base comunitária
PACTO	Prevenção Activa e Comunicação para Todos
PEP	Profilaxia Pós Exposição
PEPFAR	Plano de Emergência do Presidente dos E.U.A. para o Alívio do SIDA
PTV	Prevenção da Transmissão Vertical
PVHS	Pessoas Vivendo com o HIV e SIDA
SIDA	Síndrome da Imunodeficiência Adquirida
TARV	Tratamento Antiretroviral
US	Unidade Sanitária
VBG	Violência baseada no Género

AGRADECIMENTOS

Esta publicação foi possível graças ao apoio financeiro do Plano de Emergência do Presidente dos E.U.A. para o Alívio da SIDA (PEPFAR/USAID), através da Iniciativa de Violência baseada no Género. Os conteúdos deste Manual são da responsabilidade da equipa do Projecto PACTO e não reflectem necessariamente a opinião do PEPFAR.

O Manual do Facilitador Comunitário Conversa de Homens está assente na prática de muitas organizações e pessoas. Ele está baseado na experiência do trabalho educativo, que inicia seu desenvolvimento através de grupos de reflexão no movimento social a partir da década de 80. Muitas das actividades apresentadas aqui são de domínio público e já passaram por várias adaptações a contextos diferentes.

Para compor esta ferramenta foram seleccionadas actividades capazes de responder aos objectivos do Projecto PACTO, especialmente aquelas que foram testadas e se mostraram eficazes no trabalho com homens e rapazes.

O projecto PACTO agradece a parceria com a HOPEM - Rede de Homens pela Mudança em Moçambique que permitiu a adaptação e a testagem desta ferramenta, com base na sua experiência com grupos educativos e reflexivos de homens em Moçambique.

Gostaríamos de agradecer especialmente às organizações cujos materiais foram adaptados ou utilizados como referência neste Manual, particularmente a:

- **EngenderHealth e Instituto Promundo.** Envolvendo Rapazes e Homens na Transformação das Relações de Género: Manual de Actividades, 2008 Projecto Acquire.
- **ECOS - Comunicação e Sexualidade e Instituto PAPAI** (Brasil). Salud y Genero: "Homens como parceiros: um programa para complementar a formação de educadores LifeSkill" (México)
  Sonke Gender Justice Network - HIV/AIDS, Gender, Equality, Human Rigths (África do Sul). Working with Men and Boys to Reduce the Spread and Impact of HIV and AIDS. Projecto One Man Can.
- **International Planned Parenthood Federation (IPPF).** Guia para Capacitadores y Capacitadoras em Salud Reproductiva. New York, 1998.
- **United Nations Population Fund (UNFPA).** Violência Sexual: Basta de Silêncio! http://mozambique.unfpa.org/drive/ViolenciaSexual.pdf acedido em 02 de Agosto de 2013.
- **Volcano Press.** Learning to Live without violence: A Handbook for Men, 1989.
- **ACORD.** Stepping Stones - Caminhando de Mãos Dadas. Manual de Formação sobre HIV/SIDA. Técnicas de Comunicação e de Gestão de Relações Humanas, Novembro 2002.
- **Johns Hopkins University - Center for Communication Programs - JHUCCP** (EUA). Africam Transformation: The way foward, e Tchova Tchova - Histórias de vida: diálogos comunitários, JHU.CCP, 2010.

Para mais informações, consulte:

- **Rede HOPEM:** http://www.hopem.org.mz/
- **Gender Justice - One Man Can:** http://genderjustice.org.za/projects/one-man-can/
- **EnGenderHealth:** http://www.engenderhealth.org/pubs/gender/

Foto de capa por Gilberto Macuacua, Bairro 25 de Junho - Maputo, 2013.

INTRODUÇÃO

A violência contra a mulher é um problema mundial e permanece uma das principais barreiras ao esforço para alcançar uma sociedade mais justa e equilibrada, com paridade de direitos entre homens e mulheres.

As formas mais comuns de violência em todo mundo são a física e a sexual. Segundo um estudo recente[1], três em cada 10 mulheres no mundo já foram vítimas de algum tipo de violência por parte do seu actual ou anterior parceiro; uma em cada 10 mulheres já foi violentada sexualmente por alguém próximo que não o seu parceiro. Das mulheres assassinadas, uma em cada três são mortas por alguém íntimo.

As mulheres que sofrem violência têm mais possibilidade de se infectarem com o vírus do HIV, ou com outras doenças sexualmente transmissíveis, de sofrerem abortos, de dar à luz bebés prematuros ou com peso baixo, e de cometerem suicídio.

Até há bem pouco tempo, muitos países consideravam a violência doméstica um assunto privado, inevitável e de difícil resolução. Actualmente, com o avanço de políticas sociais e o reconhecimento de que a violência não atinge apenas a vítima, mas toda a sociedade, muitas instituições internacionais passaram a considerar a violência como um crime público que deve ser tratado nesta perspectiva, com recurso a medidas de prevenção, apoio legal e atendimento a nível de saúde.

A Violência baseada no Género em Moçambique

Também em Moçambique a violência de género constitui um sério problema de saúde pública. A Violência contra a mulher é uma prática muito comum nesta região, embora não seja natural e represente um alto custo social, quer para as vítimas, quer para as suas famílias e comunidade.

Por esta razão, a VBG torna-se um tema central e urgente em Moçambique que assinou todos os acordos internacionais para a promoção da igualdade de género. Mais do que mostram os números, a violência é-nos vizinha, nos bairros, nas famílias ou até nas nossas casas.

Apesar da inexistência de informações precisas, em Moçambique a violência física e a violência sexual são as formas mais visíveis de violência praticada, ainda que a violência psicológica permeie as várias faces da violência. Muitos destes actos chegam aos tribunais, como os casos de violência patrimonial, especialmente os de expulsão da mulher sem direito aos bens adquiridos pelo casal e de herança. De qualquer forma, é comum a todos os estratos sociais o reconhecimento de que as mulheres têm sido as principais vítimas de violência, sendo esta um mal social que deve ser combatido.

Muitos avanços já foram feitos, como é o caso da aprovação da Lei 29/2009 que trata de todas as formas de violência doméstica praticada contra a mulher no âmbito das relações domésticas e familiares. A Lei em vigor visa prestar assistência às mulheres vítimas de violência doméstica; garantir medidas para a eliminação da violência doméstica e punir os violadores.

---

[1] *Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence. WHO, Geneva, June 2013. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85239/1/9789241564625_eng.pdf*

Nesta Lei, o Estado moçambicano reconhece que a violência doméstica é um crime público e que qualquer pessoa a pode denunciar. Estabelece ainda que, toda a mulher e/ou a rapariga vítima de violência física ou sexual tem o direito a atendimento prioritário e gratuito nas unidades sanitárias, nas esquadras e/ou nos Gabinetes de Atendimento à Mulher e Criança Vítima de Violência (GAMCVV).

A Profilaxia Pós Exposição (PPE), em vigor, através da orientação e do atendimento integrado em vários serviços de saúde, garante medidas de permitem a prevenção de infecção pelo vírus HIV e outras ITS, para além da prevenção da gravidez não desejada.

No entanto, os desafios ainda são muitos, e, de facto, as mulheres continuam a ser vítimas de violência, por razões culturais, económicas e, sobretudo sociais. Muitas normas sociais favorecem que a violência entre os casais se perpetue, pois é dada como natural. Embora tais actos sejam resultado de relações de poder desiguais entre homens e mulheres, onde a crença de que o homem é superior e tem mais direitos e privilégios, se alia a um conjunto de valores, tradições, hábitos e costumes que fomentam essa desigualdade de poder; resultando daí que a vítima da violência seja quase sempre a mulher e o agressor, quase sempre o homem.

A Violência de Género e a Saúde

Mulheres vítimas de violência têm duas vezes mais probabilidade de consumir álcool e ter depressão - factores que tanto podem ser causa como consequência da violência entre os casais. Além disso, essas mulheres apresentam níveis mais altos de stress que originam uma série de problemas de saúde (como dores crónicas, diabetes, problemas cardíacos, entre outros). A violência afecta a auto-estima da mulher causando-lhe danos físicos psicológicos e maior exposição às infecções de transmissão sexual (ITS, incluindo o HIV/SIDA).

A VBG ocorre nas mais diversas formas e por razões diferentes. É comum que a violência ocorra quando a mulher descobre que é seropositiva, sendo acusada de ter levado o vírus para o seio da família, ou ainda quando é obrigada a manter relações sexuais sem que ela queira ou sem o uso do preservativo. A incapacidade de negociar "sexo seguro" e de recusar o sexo não desejado liga-se intimamente ligada à alta incidência de HIV/SIDA.

Parceiros violentos podem impedir que as esposas frequentem clínicas de saúde, onde fazem tratamento e acompanhamento clínico para a Prevenção da Transmissão Vertical (PTV), em caso da mulher grávida ser seropositiva.

A violência sexual oferece maior risco de leões e de sangramento, o que facilita a transmissão do vírus e outras infecções de transmissão sexual, para além do risco de uma gravidez indesejada. As mulheres jovens são particularmente vulneráveis ao sexo forçado e cada vez mais são infectadas com o HIV/SIDA. Mais da metade das novas infecções por HIV em todo o mundo ocorrem entre os jovens de 15 a 24 anos, e mais de 60% dos jovens infectados com o vírus nessa faixa etária são mulheres.

A Violência de Género e a abordagem do trabalho com homens

As relações desiguais entre homens e mulheres ainda se mantêm como a causa principal para este fenómeno e constituem o maior desafio para combater a VBG.

De acordo com o relatório da OMS, quase a metade (42%) das mulheres que sofrem violência são agredidas fisicamente pelos parceiros. Embora a violência de género seja praticada na maior

parte das vezes do homem contra a mulher, não se pode "naturalizar" o facto, como se o homem fosse "naturalmente" violento. Homens e mulheres são educados dentro de uma lógica que pressupõe o direito ao homem sobre o corpo da mulher.

É neste contexto que muitos estudiosos e organizações da sociedade civil vêm desenvolvendo novas abordagens para prevenir a violência e interromper o seu ciclo.

Nos últimos anos cresceram os projectos e instrumentos tendo como enfoque actividades para o engajamento de homens na liderança das acções de prevenção e de combate à violência baseada no género, levando-os a uma acção de maior impacto no respeito pelos direitos da mulher em todos os seus domínios e sentidos.

A abordagem sobre o engajamento de homens na luta contra a violência não é algo novo em Moçambique. Ela tem sido apoiada pela Direcção Nacional de Assistência Médica (DNAM), e foi definida como uma prioridade no Plano Estratégico Nacional de Resposta ao HIV/SIDA 2010-2014 (PEN III) e no Plano Nacional de Acção para Prevenção e Combate à Violência contra a Mulher (2008 - 2012).

O PACTO (Prevenção Activa e Comunicação para Todos) é um projecto de quatro anos (2010 - 2014), implementado pelo Centro de Programas de Comunicação da Johns Hopkins Bloomberg Schoolof PublicHealth (JHUoCCP) em Moçambique, em parceria com a Fundação para o Desenvolvimento da Comunidade (FDC), em três províncias do País (Maputo Cidade e Província e Gaza) com o suporte financeiro do PEPFAR/USAID.

A JHU integra em todas as suas iniciativas, a abordagem de género de forma transversal. Através do projecto PACTO, a JHU tem desenvolvido intervenções comunitárias com o objectivo de promover mudanças de comportamento e acções de cuidado à saúde. Dentre elas, destaca-se a ferramenta de género para prevenção - TchovaTchova, Histórias de Vida - virada para mulheres e homens e a abordagem de Prevenção Positiva para pessoas vivendo com HIV/SIDA.

Em 2011, o Projecto PACTO passou a integrar a Iniciativa de Violência baseada no Género também apoiada pelo governo americano, cujos objectivos são: (a) dar visibilidade a comportamentos não-violentos, condenando a VBG em todas as actividades que se potenciam nos media e na comunidade; (b) promover actividades na escola e fora da escola para os jovens com base nos factores de vulnerabilidade para VBG; (c) desenvolver abordagens inovadoras para a concretização de diálogos de homem para homem, como forma de quebrar o ciclo da violência; e (d) promover a utilização dos serviços de apoio relacionados com a VBG.

Estes objectivos orientaram a parceria com a Rede HOPEM - Homens pela Mudança - para a organização do manual Conversa de Homens, que se destina aos agentes comunitários de saúde actuando na promoção de relações mais equilibradas entre homens e mulheres e no fortalecimento das redes de apoio às mulheres e raparigas vítimas de violência, criando um estímulo ao encaminhamento das situações para as instituições de apoio das vítimas de VBG, como os GAMVV, esquadras e serviços de saúde.

Este manual inclui conteúdos sobre a comunicação interpessoal e o desenvolvimento de habilidades práticas para a promoção de mudanças, tendo por base o equilíbrio entre géneros, de modo a contribuir para que os homens possam avaliar os motivos que os levam a cometer a violência contra as suas parceiras, exercitando atitudes que permitam romper o silêncio e evitar que a agressão continue a multiplicar-se como algo natural.

A quem se destina o Manual

O Manual é destinado a facilitadores comunitários, nomeadamente a activistas e educadores de pares.

Estrutura do Manual

O Manual está dividido em oito Sessões:

- **Sessão 1 –** Introdução à Conversa de Homens
- **Sessão 2 –** Desigualdade de Género e Relações de Poder
- **Sessão 3 –**Violência Baseada no Género – VBG
- **Sessão 4 –** Violência e Assédio Sexual
- **Sessão 5 –** Uso De Álcool e Violência
- **Sessão 6 –** Como Cuidamos da Nossa Saúde
- **Sessão 7–** Quebrar o Ciclo da Violência
- **Sessão 8 –** Onde Buscar Ajuda para os Casos de Violência

Cada Sessão possui cinco (5) actividades organizadas da seguinte forma:

Objectivos de Aprendizagem

- Mensagens Chave sobre o tema da Sessão
- Actividade 1– Introdução da Sessão: 15 minutos
- Actividade 2:Conteúdo sobre o tema – 45 minutos
- Actividade 3:Conteúdo sobre o tema – 45 minutos
- Actividade 4:Conteúdo sobre o tema – 45 minutos
- Actividade 5: Encerramento da Sessão, com proposta actividade a ser praticada pelos participantes – 15 minutos

O Manual apresenta as informações para cada Sessão em um formato padronizado.

Incluem-se informações sobre:

- **Objectivos da Actividade:** onde queremos chegar?
- **Tempo** necessário para a actividade; cada sessão tem a duração de uma (1) hora, mas caso haja necessidade e disponibilidade do grupo, algumas actividades podem ser estendidas a mais de um encontro.
- **Materiais** necessários para a actividade
- **Passo a Passo** para o desenvolvimento da actividade
- **Notas para o Facilitador** sobre os processos e conteúdos a serem transmitidos durante a actividade

- **Fichas de Trabalho** para realizar exercícios práticos em grupo ou individualmente
- **Folhas de Recursos** que podem ser entregues aos participantes durante a actividade/demonstrativas
- **Textos de Apoio** com resumo do conteúdo tratado na Sessão

Métodos utilizados

A formação baseia-se em métodos participativos, tomando-se sempre como referência para o processo de aprendizagem a experiência dos participantes, suas famílias e comunidades. Nesse sentido, os conteúdos abordados terão em conta os desafios que os participantes enfrentam para adoptarem comportamentos e atitudes relacionados com a violência baseada no género, bem como as suas causas e consequências. Nessa perspectiva, a formação privilegia duas linhas metodológicas:

Desenvolvimento de capacidades e competências (cognitivas, emocionais e de atitudes) - As Sessões envolvem a actualização dos conhecimentos, trabalhando-se também os aspectos subjectivos e valorativos que possam estar presentes no dia-a-dia dos activistas.

Aprendizagem Construtivista - É baseada no conhecimento prévio dos participantes, na reflexão sobre as suas práticas e na vivência simulada de novas atitudes para a aquisição de novas habilidades.

No Manual são usadas as seguintes técnicas nas Sessões:

- **Exposição dialogada:** apresentação dialogada de conteúdos específicos relativos ao tema da Sessão.
- **"Chuva de ideias":** consiste num levantamento rápido das opiniões e experiências dos participantes sobre os temas específicos, antes da exposição dos conteúdos.
- **Trabalhos de grupo:** são exercícios preparados para promover discussões em pequenos grupos. Esta é uma maneira de promover a troca de opiniões e o consenso sobre as melhores alternativas para a resolução de questões.
- **Trabalhos em pares:** é uma maneira de assegurar que todos os participantes têm oportunidade de debater as questões abordadas.
- **Estudos de caso e simulações:** são pequenos diálogos que representam situações típicas do que ocorre no quotidiano do activista na comunidade. Os participantes são convidados a fazerem pequenas representações, assumindo o papel das pessoas envolvidas nos casos em estudo. Isto ajuda-os a analisar as situações, a colocarem-se no lugar da pessoa com quem interagem e a praticarem as habilidades adquiridas.
- **Discussão em plenário:** é quando os participantes são estimulados a reflectir, a partilhar as suas experiências e a analisar questões relevantes. Nesse momento, confrontam-se as opiniões a partir de questões colocadas pelo facilitador a todo o grupo.

Duração do Pacote e Número de Participantes

O Pacote foi concebido para oito (8) sessões temáticas a serem ministradas em oito encontros e, para a mesma, recomenda-se que o número total de participantes não ultrapasse os 30 de modo a facilitar a participação activa de todos.

Facilitação das Sessões

A condução das Sessões requer um ou dois facilitadores, de preferência com experiência em metodologias participativas e conhecimento na área de género. Os co-facilitadores são bem-vindos para prestar apoio nos exercícios participativos, e, eventualmente facilitar algumas actividades. De acrescentar que os formadores e co-facilitadores devem ter habilidades para desenvolver processos dialogados de facilitação degrupos.

Pré e Pós-teste

Os participantesdeverão responder a um breve questionário sobre os temas abordados na formação, no início e no final da mesma. Este inquérito é importante para se avaliar se os objectivos da Sessão foram alcançados.

Antes das Sessões

- Leia atentamente a sessão para garantir que não terá de ficar preso ao manual no momento da facilitação.
- Cada sessão/actividade apresenta uma lista dos materiais necessários para a sua realização. No entanto, o facilitador, ao se preparar, deve avaliar as adaptações que pode fazer na ausência de algum material sugerido. Por exemplo, as folhas de papel gigante podem ser substituídas por uma caderno de notas a ser usado pelos facilitadores.

SESSÃO 1

INTRODUÇÃO À CONVERSA DE HOMENS

OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

Que ao final da Sessão, os participantes sejam capazes de:

- Apresentar os participantes e o Programa Conversa de Homens;
- Estabelecer as regras de funcionamento do grupo;
- Diagnosticar o nível de conhecimento dos participantes e do grupo.

ACTIVIDADES	TEMPO	PÁGINA
Actividade 1: Quem sou eu?	30 minutos	
Actividade 2: Apresentação do Programa - Conversa de Homens	15 minutos	
Actividade 3: Regras de Funcionamento e Compromisso	15 minutos	
Actividade 4: O que já conhecemos sobre Violência Baseada no Género	45 minutos	
Actividade 5: Encerramento	15 minutos	
Total	**2 horas**	

MENSAGENS CHAVE

- Os homens são educados para acreditarem que são "mais homens" quando têm muitas parceiras, portanto, geralmente têm mais parceiras sexuais
- Os homens e rapazes estão mais expostos ao uso abusivo de álcool e de outras drogas;
- Os homens e rapazes, por não engravidarem, vão menos aos serviços de saúde e, por isso, cuidam menos da própria saúde;
- Os homens e rapazes sofrem maior pressão dos seus pares para serem sexualmente activos e para terem várias parceiras, como prova de virilidade, o que aumenta o risco de infecção pelas ITS e pelo HIV;
- A falsa ideia de que o sexo sem preservativo dá mais prazer e que a gravidez é uma prova de virilidade e de masculinidade, faz com que os homens usem menos o preservativo;
- A educação dada aos homens para que sejam "fortes", chefes de família, agressivos, aqueles que tomam as decisões, faz com que, na idade adulta os homens tenham uma fraca percepção dos riscos que correm em relação à sua saúde.

ACTIVIDADE 1 Quem sou eu?

OBJECTIVO:

- Propiciar um clima de descontração e um melhor conhecimento dos participantes entre si.

TEMPO: 30 Minutos

PASSO A PASSO

- Inicie a actividade agradecendo a presença de todos.
- Explique que neste 1º encontro o grupo irá:
  - Conhecer cada um dos participantes (caso ainda não se conheçam, ou não se conheçam o suficiente)
  - Ter maior clareza sobre a proposta dos encontros do grupo - Conversa de Homens
  - Saber o que os participantes (e o grupo) esperam dos encontros
  - Concordar sobre a forma como o grupo vai funcionar, as suas regras, o horário, as responsabilidades, etc.
- Esclareça que, como em outros grupos, você vai pedir para que os participantes se apresentem, respondendo à seguinte questão - QUEM SOU EU?
- Oriente sobre o facto de que há duas maneiras de responder a esta questão e que cada participante vai poder escolher a forma como se vai apresentar ao grupo
- A 1ª ideia é cada um falar sobre "quem é",incluindo os aspectos que gostaria de partilhar com o grupo/o que gostaria que o grupo soubesse sobre você
- A 2ª proposta é que cada participante fale de sipróprio na 3ª pessoa, ou seja, como se você estivesse a apresentar alguém ao grupo, por exemplo: O Hilário é uma pessoa que conheço que é morador do bairro tal; ele é casado e tem 35 anos.O Hilário é uma pessoa muito responsável e, por isso, muitas vezes, parece uma pessoa mal disposta. A coisa mais importante para o Hilárioé não mentir nunca.
- Oriente o grupo de formaque os participantes utilizem alguns pontos na sua apresentação:
  - Nome, idade, onde mora, se é casado ou solteiro, se tem filhos/as etc.
  - Qual a sua maior qualidade?
  - Qual o seu maior defeito?
  - Qual a coisa mais importante para você? Esclareça que não vale falar da família, dos filhos, de Deus(religião), pois já sabemos que são importantes para todos nós. Ajude-os a pensar num valor muito importante na sua vida, como por exemplo: Eu não aceito mentiras.
- Comece por apresentar-se para que a sua apresentação sirvacomoexemplo e convide os participantes a dizerem"Quem sou eu?" até que todos tenham completado o exercício
- Quando terminarem, pergunte como se sentiram; se houve algumacoisa que tenha sido difícil de partilhar sobre si e setem mais alguma coisa que gostaria que o grupo soubesse sobre você?
- Encerre a actividade e esclareçaque:
- Nem sempre é fácil falar de nós com qualquer pessoa para além dos aspectos banais comoo nosso nome, idade, etc.
  - Compreender quem realmente somos, os nossos valores, as nossas esperanças, os medos, muitas vezes leva algum tempo.
  - Conhecermo-nos a nós mesmo e melhorara forma como queremos ser/agir/que outras pessoas nos vejam, depende de muitos aspectos e não só de nós mesmo. Durante as nossas conversas vamos falar de várias situações que influenciam a nossa forma de ser e as nossas atitudes.

ACTIVIDADE 2 | Apresentação do Programa – Conversa de Homens

OBJECTIVO:

- Descrever a Ferramenta Conversas de Homens e os seus componentes.

TEMPO: 15 Minutos

MATERIAIS:

- Objectivos da ferramenta – Conversa de Homens

PASSO A PASSO

- Inicie a actividade esclarecendo que nesta actividade você vai falar da forma como vão decorrer os encontros - Conversa de Homens, mas que antes, você gostaria de conhecer um pouco mais as ideias que o grupo tem sobre a proposta da Conversa de Homens
- Pergunte aos participantes:
  - Porque é que acham que o Programa Conversa de Homens foi desenvolvido?
  - Qual é a importância de um Programa desenvolvido para homens?
  - Quais os problemas/dificuldades que os homens enfrentam na vida adulta?
  - Quais são os temas/preocupações que têm enquanto homens?
- Depois de ouvir as várias preocupações e dificuldades que os homens enfrentam, você pode complementar a discussão, com algumas ideias que expomos mais abaixo, que não forem levantadas pelos participantes.
- Esclareça que existem alguns aspectos importantes para a vida dos homens - uns que colocam os homens numa situação de maior vulnerabilidade, outros que reforçam os comportamentos que prejudicam a boa relação que os homens têm com as mulheres, as suas famílias e comunidades e, que nem sempre são favoráveis a um bom convívio e à promoção da saúde.

O QUE INFLUENCIA O COMPORTAMENTO DOS HOMENS E RAPAZES:

- Consideram-se fortes, por isso, cuidam menos da própria saúde;
- Vão menos aos serviços de saúde;
- São responsáveis pela manutenção da casa e da família;
- Decidem sobre a quantidade de dinheiro a dar a família;
- Tomam decisões pela família-são os "Chefes de família";
- São os principais agentes da violência perpetrada contra as mulheres, raparigas, contra eles próprios e contra a sociedade;
- São responsáveis pela orientação moral e pela punição da família e dos filhos;
- Os homens e rapazes estão mais expostos ao uso abusivo de álcool e de outras drogas;
- No casal são as pessoas que decidem sobre quando, onde, como e com quem ter sexo;
- Decidem se querem usar preservativo - a falsa ideia de que o sexo sem preservativo dá mais prazer e que a gravidez é uma prova de virilidade e de masculinidade;
- Decidem sobre o facto de procurar ou não ajuda para o tratamento das ITS;
- Têm um maior número de parceiras, o que aumenta o risco de infecção pelas ITS e pelo HIV.

POR OUTRO LADO, AS MULHERES

- São ensinadas a obedecer o homem (pai, marido e irmãos);
  - Não têm poder para decidir sobre quando ter sexo;
  - Aceitam os desejos sexuais do marido sem questionar;
  - São a principal vítima da violência física e sexual;
  - Não têm poder para decidir sobre o uso ou não de preservativo;
  - Evitam revelar o resultado do teste de HIV,se for positivo,com medo de serem expulsas do lar;

- Têm uma maior carga de trabalho - cuidam dos filhos, da casa, da machamba e trabalham fora de casa;
- Ganham menos do que o homem, por isso têm um fraco poder de negociação;
- Cuidam das crianças órfãs e das pessoas doentes da família e comunidade;
- Têm uma condição biológica mais favorável a serem infectadas pelo HIV;
- Estão sujeitas às práticas tradicionais - Kutchinga - purificação da viúva;
- Pela dependência económica e baixa escolaridade estão mais expostas a praticarem sexo em troca de favores (transaccional) e com homens mais velhos (intergeracional);
- Têm múltiplos parceiros e/ou convivem com homens que têm mais de uma mulher;

As seguintes situações afectam tanto o comportamento do homem, como o da mulher, sendoresponsáveis pela violência no lar:

- Ciúmes exagerado por parte dos parceiros;
- Um dos parceiros temrelacionamento com outra/as pessoas;
- A mulher depende do marido e não consegue fazer valer sua opinião;
- Um dos cônjuges toma conhecimento da infecção pelo HIVdo/a seu/sua parceiro/a;
- Os homens às vezes obrigam as mulheres a ter relações sexuais quando elas não querem;
- Muitas vezes, o homem ou a mulher não quer usar o preservativo;
- Alguns casais não respeitam a vontade do/a parceiro/a;
- Um ou outro usa os recursos da família sem consultar a/o parceira/o;
- Problemas de herança, quando um não respeita os direitos do outro/a;
- Uso abusivo de álcool.
- Apresente os objectivos do Programa"Conversa de Homens"

OBJECTIVOS DO PROGRAMA - CONVERSA DE HOMENS

- Construir relações mais equilibradas entre homens e mulheres em todos os campos da vida, incluindo a vida sexual, familiar e comunitária;
- Envolver os homens na promoção da saúde e do bem-estar de mulheres jovens e adultas e na prevenção do HIV;
- Reconhecer que as desigualdades entre homens e mulheres colocam as mulheres em posição de desvantagem social e em termos de direitos;
- Contribuir para a redução da violência doméstica e do abuso sexual de mulheres e raparigas;
- Permitir que os homens assumam responsabilidade pelo seucomportamento sexual e reprodutivo;
- Identificar as necessidades específicas que os homens e as mulheres têm emtermos da sua saúde, direitos e desenvolvimento pessoal.

Esclareça os participantes sobre os temas que serão debatidos, o número de sessões/encontros e o tempo de duração de cada sessão.

- **Sessões:** São oito (8) sessões que abordam temas diferentes, tais como: os papéis de homens e mulheres na sociedade, a violência doméstica, como superar os conflitos entre casais, a Lei sobre a violência, as formas de prevenir as doenças, como controlar a raiva quando ficamos nervosos, as relações entre homens e mulheres, o ciúme, onde buscar ajuda, entre outros assuntos de interesse para o tema.
- **Duração:** Cada sessão dura em média duas (2) horas

NOTAS PARA O FACILITADOR

- Você não precisa de ler toda a lista de ideias que foram colocadas. Essas não são ideias fixas, mas servem para lembrá-lo de pontos importantes.
- Se possível, tenha os objectivos do Programa escritos numa folha de papel gigante como forma de fixar algumas ideias chaves sobre os objectivos do Programa Conversa de Homens.

ACTIVIDADE 3 Regras de Funcionamento e Compromisso

OBJECTIVO:
- Estabelecer as regras de funcionamento do grupo.

TEMPO: 15 Minutos

MATERIAIS:
- FObjectivos - Conversa de Homens
- Ficha de Participação - CHM

PASSO A PASSO

- **Expectativas:** Inicie a actividade perguntando aos participantes:
  - O que esperam de um Programa que se propõe promover encontros do Programa "Conversa de Homens"?
- Utilize as expectativas levantadas dos participantes e os objectivos das rodas de conversa de homens para fazer uma verificação de quais são as expectativas a que o Programa vai corresponder e quais aquelas que não serão atendidas.
- Deixe claro quais são as expectativas dos participantes que vão para além dos objectivos dos encontros.
- Em seguida, apresente a lista de Sessões:
  - **Sessão 1 -** Introdução à Conversa de Homens
  - **Sessão 2 -** Desigualdade de Género e Relações de Poder

- **Sessão 3 –** Violência baseada no Género - VBG
- **Sessão 4 –** Violência e Assédio Sexual
- **Sessão 5 –** Uso De Álcool e Violência
- **Sessão 6 –** Como Cuidamos da Nossa Saúde
- **Sessão 7 –** Quebrar o Ciclo da Violência
- **Sessão 8 –** Onde Buscar Ajuda para os Casos de Violência

Nesta sessão vai-se falar sobre os lugares onde podemos buscar ajuda, a forma como nos podemos organizar na comunidade/bairro para apoiar as mulheres vítimas de violência e os homens que precisam de ajuda para transformar os seus comportamentos e ter uma vida mais saudável.

REGRAS DE CONVIVÊNCIA

- Com base nas expectativas manifestadas pelos participantes, esclareça o grupo que, para que tudo corra bem nos encontros, se irão estabelecer algumas regras de convivência, definiros dias e horários dos encontros do grupoe a forma de funcionamento do grupo.
- Pergunte se estão todos motivados para fazer parte do grupo.
- Em seguida, pergunte qual vai ser o horário e os dias de encontro do grupo.
- Certifique-se de que se vão encontrar sempre no mesmo local.
- Pergunte aos participantes se querem dar um nome ao grupo. Caso não surja uma ideia de nome imediatamente, deixe como tarefa para o grupo pensar se vai querer que o grupo tenha um nome ou não.
- Esclareça que um grupo se faz com pessoas que partilham ideias em comuns, por isso é importante a participação activa de todos.
- Deixe claro que é importante a participação de todos. Informe que está previsto no Programa a formação de grupos de 25 a 30 homens que participem nos oito (8) encontros.
- Informe ainda que muitas vezes é feito um acordo sobre algo, mas que muitas vezes surgem outras necessidades que não foram pensadas no início do grupo, por isso, é possível rever os acordos feitos e fazer outros compromissos, sempre que necessário.
- Pergunte se alguém gostaria de dizer algo, ou de propor as regras do grupo. Lembre os participantes que as regras devem ser seguidas por todos e que, por isso, deve haver consenso sobre os compromissos assumidos.
- Se não surgir como regra o sigilo, lembre os participantes da importância do mesmorelativamente às questões e assuntos que os participantes partilham durante as sessões.
- Se possível, anote as regras numa folha de papel gigante e deixe-a afixada num espaço onde todos possam apreciar e rever sempre que necessário.

ACTIVIDADE 4 | O que já conhecemos sobre a Violência Baseada no Género

OBJECTIVO:
- Identificar o nível de conhecimento dos participantes.

TEMPO: 45 Minutos

MATERIAIS:
- Questionário de Perfil dos Participantes
- Questionário de Pré-Teste

PASSO A PASSO

- Informe os participantes de que você gostaria de saber aquilo que eles já conhecem sobre os temas que serão discutidos durante a Conversa de Homens.
- Esclareça que vai fazer passar um questionário e um pré-testepara serem preenchidos e pergunte se todos pensam que podem preencher sozinhos, ou se alguém precisa de ajuda para ler e responder ao questionário e ao pré-teste.

NOTAS PARA O FACILITADOR

- Você não precisa de ler toda a lista de ideias que foram colocadas. Essas não são ideias fixas, mas servem para lembrá-lo de pontos importantes.
- Se possível, tenha os objectivos do Programa escritos numa folha de papel gigante como forma de fixar algumas ideias chaves sobre os objectivos do Programa Conversa de Homens.

AFIRMAÇÕES PARA O PRÉ-TESTE

1. Os homens são mais inteligentes que as mulheres.
2. Os homens devem ter a palavra final no relacionamento com as suas mulheres.
3. Uma "chapadinha" contra uma mulher quando ela me deixa nervoso não é violência.
4. Se um homem força a sua parceira a fazer sexo sem ela querer, é violência.
5. Só os homens têm o direito de decidir quando ter relações sexuais com as suas parceiras.
6. A tarefa de cuidar dos filhos é da mulher e não do homem.
7. Na briga de casal não se pode meter a colher.
8. Um homem de verdade deve ter 2 mulheres ou mais.
9. Um homem é mais homem quando tem filhos.
10. Um homem que conversa com a sua mulher não é bem um homem.
11. Um homem que faz tarefas domésticas foi engarrafado (dzanwanwa).
12. O homem é violento por natureza.

SESSÃO CRIATIVA – PACOTE COMUNITÁRIO CONVERSA DE HOMENS

Nome: _____ Grupo: _____

Facilitador: _____ Bairro: _____ Distrito: _____

Pré-Teste ☐ Pós-Teste ☐

Coloca um "C" se você concordar ou "D" se discordar com a afirmação

1. Os homens são mais inteligentes do que as mulheres	☐	☐
2. Os homens devem ter a palavra final no relacionamento com as suas mulheres	☐	☐
3. Uma "chapadinha" contra uma mulher quando ela me deixa nervoso não é violência	☐	☐
4. Se um homem força a sua parceira a fazer sexo sem ela querer, é violência	☐	☐
5. Só os homens têm o direito de decidir quando ter relações sexuais com as suas parceiras	☐	☐
6. A tarefa de cuidar dos filhos é da mulher e não do homem	☐	☐
7. Na briga de casal não se pode meter a colher	☐	☐
8. Um homem de verdade deve ter 2 mulheres ou mais	☐	☐
9. Um homem é mais homem quando tem filhos	☐	☐
10. Um homem que conversa com sua mulher não é bem um homem	☐	☐
11. Um homem que faz tarefas domésticas foi engarrafado (dzanwanwa)	☐	☐
12. O homem é violento por natureza	☐	☐

QUESTIONÁRIO PERFIL DE PARTICIPANTES – COMUINIDADE

Informação Geral

O presente questionário é dirigido apenas a homens (jovens e adultos). As respostas concedidas em nenhum momento serão associadas ao seu nome ou usadas para qualquer outro fim que não seja o da pesquisa.

Modos de preenchimento. As questões precedidas por parênteses curvos (_____) devem ser respondidas com os códigos apresentados abaixo de cada um das secções (A, B, ...) e as que são precedidas por barras /____/ devem ser respondidas de forma aberta ou seja, sem ter em conta nenhuma opção.

A. ASPECTOS DE IDENTIFICAÇÃO DO QUESTIONÁRIO

A1.Código do Questionário _____ **A5**. Nome do inquiridor _____ Data ___ /___ /13

A2. Local _____ **A6.** Nome do supervisor _____ Data /__ /__ / 13

B. DADOS SÓCIO-DEMOGRÁFICOS/ PERFIL DO PARTICIPANTE

B1. Idade _____ **B2.** Nível de escolaridade _____ **B3.** Estado civil _____

B4. Ocupação actual _____ _____

Se outra (8)especifique_____

B5. Religião _____ Se outra (7) especifique_____

B6. Com quem vive? _____Se outros Especifique _____

B7. Tem filhos? _____ Se sim. Indique a idade de cada um dos filhos:

1_____ 2_____ 3_____ 4_____ 5_____ 6_____ 7_____

C. PERCEPÇÃO SOBRE A VIOLÊNCIA

C1. Já ouviu falar de violência contra a mulher? _____

C2. Que tipos de violência contra a mulher conhece? _____

C3. De acordo com seu conhecimento, em que situação considera haver violência contra a mulher?_____
_____

C4. Já experimentou alguma situação de violência contra a mulher? _____
O que aconteceu?_____
_____

C5. Conhece alguém que esteja a cumprir uma pena por ter cometido algum destes tipos de violência?_____
Especifique_____

C6. Quais foram as motivações que o levaram a cometer/a praticar o acto de violência?
_____
_____

C7. Acha que a situação/atitude poderia ser evitada? _____
C8.O que/como acha que poderia tê-lo ajudado a evitar cometer o acto de violência?
_____
_____

C9. Tem conhecimento de que a lei condena a prática da violência contra a mulher? _____

C10. O que acha desta medida legislativa? _____

C11. Alguma vez teve informação ou aconselhamento sobre a violência? _____

C12. Se sim, que tipo de informação?_____

C13. Por que via recebeu a informação? _____

C14. Conhece alguns serviços a que as mulheres podem recorrer em caso de sofrer uma violência? _____ Se sim, especifique _____

C15. O que acha desses serviços? _____

C16. De quem acha que é a responsabilidade de prevenir este tipo de violência?_____
_____

C17. Tem alguma opinião sobre o que pode ser feito para ajudar na prevenção da violência contra a mulher na sua comunidade e no país? _____
_____
_____

Opções de C1, C6, C7, C9, C10, C13	Opções de C2	Opções de C3
(1) Sim (2) Não	(1) Violência física (2) Violência psicológica (3) Violência sexual	(1) Empurrar, chutar, puxar cabelo, bater (2) Insulto, ameaça verbal, humilhação (3) Exigir ou forçar a relação sexual
Opções de C4 (1) Sim (2) Não	Opções de C5 (1) Irmão (2) Amigo (3) Vizinho (4) Outro	

ACTIVIDADE 5 | Encerramento da Sessão

OBJECTIVO:
- Fazer o fecho da Sessão

TEMPO: 15 Minutos

MATERIAIS:
- Questionário de Perfil dos Participantes
- Questionário de Pré-Teste

PASSO A PASSO

- Peça para que alguns dos participantes falem sobre o que aprenderam na sessão:
  - O que aprendemos na sessão de hoje?
  - Como vamos usar o que aprendemos para melhorar a nossa vida, a nossa comunicação com a nossa esposa/noiva/namorada e os filhos?
  - Deixe que alguns participantes expressarem as suas ideias. Em seguida, explique que em todas as sessões vai ser proposta uma actividade prática, (como um TPC) para que os participantes possam exercitar o que aprenderam.
  - Explique que nem sempre é fácil mudar de comportamento/atitude, mas que todos podemos tentar. Alguns vão conseguir logo e outros vão conseguir aos poucos, mas o importante é tentar fazer algo de forma diferente.
  - Apresente a actividade prática da 1ª Sessão.

ACTIVIDADE PRÁTICA - 1ª SESSÃO

Converse com a sua esposa, noiva, namorada sobre o grupo em que está participando e explique-lhe os objectivos do Grupo Conversa de Homens e a razão por que se sente motivado a participar nesse grupo. Procure saber o que ela acha ou sente sobre a sua decisão.

- **O que pensam que podem fazer de forma diferente,** como resultado da conversa que tivemos na sessão de hoje?

SESSÃO 2

DESIGUALDADE DE GÉNERO E RELAÇÕES DE PODER

OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

Que ao final da Sessão, os participantes sejam capazes de:

- Explorar os valores e as atitudes sobre a questão do género.
- Compreender a diferença entre os "sexo" e "género".
- Identificar as diferenças entre as regras de comportamento estabelecidas para homens e mulheres.
- Entender como essas regras de género afectam a vida dos homens e das mulheres.

ACTIVIDADES	TEMPO	PÁGINA
Actividade 1: Introdução à sessão	15 minutos	
Actividade 2: Clarificação de valores e atitudes sobre género	30 minutos	
Actividade 3: Ser homem, Ser mulher	30 minutos	
Actividade 4: Aja como homem, Aja como mulher	30 minutos	
Actividade 5: Encerramento	15 minutos	
Total	**2 horas**	

MENSAGENS CHAVE

Muitos dos valores e papéis que associamos ao homem ou à mulher estão ligados à forma como fomos educados, no entanto:

- A única diferença entre homem e mulher são as características físicas;
- O homem e a mulher têm os mesmos direitos;
- A divisão das tarefas domésticas deve ser negociada na família;
- A melhor maneira de educar os filhos é dando o exemplo, partilhando tarefas e ideias;
- O homem e a mulher podem fazer as mesmas coisas, desde que lhes seja ensinado e que ambos tenham igualdade de oportunidades, como por exemplo de estudar, trabalhar;
- Os papéis, hábitos e comportamentos são influenciados pelas necessidades que os homens e as mulheres têm:
- Com as mudanças da sociedade, as necessidades de homens e mulheres também mudam; hoje em dia, muitos homens cuidam dos seus filhos, porque as mulheres estão a trabalhar fora de casa;
- Da mesma forma, muitas mulheres passaram a assumir responsabilidade relativamente às despesas de casa e desempenham o papel de "Chefe de Família".

ACTIVIDADE 1 Introdução à Sessão

OBJECTIVO:

- Rever o que foi discutido na Sessão anterior
- Partilhar as experiências dos participantes na actividade prática proposta
- Iniciar a Sessão e dar aentender aos participantes o que elespodem esperar da Sessão

TEMPO: 15 Minutos

- Pergunte aos participantes como foi a semana, depois da última sessão.
- Inicie a sessão pedindo para que 2 ou 3 participantes façam um resumo da última sessão, abordando os principais assuntos que foram debatidos.
- Pergunte se tiveram oportunidade de fazer a actividade prática proposta na última sessão.
- Pergunte se tiveram alguma experiência nas suas casas sobre o que foi discutido na última sessão, que gostariam de partilhar com o grupo?
- Relembre a actividade prática da 1ª Sessão

ACTIVIDADE PRÁTICA – 1ª SESSÃO

Converse com a sua esposa, noiva, namorada sobre o grupo em que está participando e explique-lhe os objectivos do Grupo Conversa de Homens e a razão por que se sente motivado a participar nesse grupo. Procure saber o que ela acha ou sente sobre a sua decisão.

- Nem todos precisam de falar.
- Pergunte como se sentiram (a cada participante que partilhou uma nova experiência).
- Para fechar, esclareça que é importante que os homens, mesmo os mais velhos, sejam os promotores da mudança nas suas famílias para que com as suas acções positivas inspirem os mais novos. Que, mesmo que gradualmente, se envolvam nas actividades rotineiras de suas casas e da família. E que principalmente, possam rever a forma como educam as suas filhas e filhos.

APRESENTE OS OBJECTIVOS DA SESSÃO:

- Explorar valores e atitudes estabelecidos nas relações entre homens e mulheres
- Compreender a diferença entre os "características físicas/sexuais" e de "género".
- Identificar as diferenças entre as regras de comportamento para homens e mulheres
- Entender como essas regras de género afectam a vida dos homens e das mulheres.
  - O que aprendemos na sessão de hoje?
  - Como vamos usar o que aprendemos para melhorar a nossa vida, a nossa comunicação com a nossa esposa/noiva/namorada e os filhos?
  - Deixe que alguns participantes expressarem as suas ideias. Em seguida, explique que em todas as sessões vai ser proposta uma actividade prática, (como um TPC) para que os participantes possam exercitar o que aprenderam.

- Explique que nem sempre é fácil mudar de comportamento/atitude, mas que todos podemos tentar. Alguns vão conseguir logo e outros vão conseguir aos poucos, mas o importante é tentar fazer algo de forma diferente.
- Apresente a actividade prática da 1ª Sessão.

ACTIVIDADE 2 Clarificação de valores e atitudes sobre género

OBJECTIVO:
Explorar valores e atitudes estabelecidas nas relações entre homens e mulheres.

TEMPO: 45 Minutos

MATERIAIS:
- Cartões ("Concordo", "Discordo", "Não sei ")

PASSO A PASSO

- Antes do início da actividade, coloque os cartões fixados, um em cada lado, deixando espaço suficiente entre eles para permitir que os participantes possam circular.Escolha uma lista de 7 a 10 afirmações sugeridas ao final desta actividade.
- Explique que esta actividade foi pensada para permitir aos participantes compreenderem,de forma geral,quaisos seus valores e atitudes sobre o sexo masculino e feminino. Lembre os participantes que todos têm direito à sua própria opinião, e nenhuma resposta é considerada certa ou errada.
- Leia a primeira afirmação que você escolheu. Peça aos participantes para se dirigirem para perto do cartão que reflecte a opinião que eles têm sobre a afirmação que foi lida. Depois de os participantes se terem dirigido para o cartão,peça a um ou dois participantes que escolheu cada cartão para explicar por que é que eles estão naquele lugar e por que é que eles se sentem próximos daquela afirmação.
- Depois de alguns participantes falarem sobre as suas atitudes em relação à afirmação, pergunte se alguém gostaria de mudar de lugar/se mudou de ideia?
- Faça o mesmo para cada uma das afirmações que você escolheu.
- Depois de discutir todas as afirmações, dinamize um debate sobre os valores e atitudes sobre homens e mulheres, a partir das seguintes perguntas:
  - Sobre que afirmações, você tem opiniões fortes e menos fortes? Porquê?
  - Como você se sentiu ao dar uma opinião diferente da de alguns dos outros participantes?
  - Como é que você acha que as posições das pessoas em relação às declarações podem afectar a forma como eles lidam com os/as colegas do sexo masculino e feminino?
  - Como é que você acha que as posições das pessoas sobre as declarações podem ajudar ou não ajudar a melhorar a igualdade de género, a reduzir a violência contra as mulheres ou a reduzir a propagação do HIV e da SIDA?

ACTIVIDADE ALTERNATIVA

Clarificação de valores e atitudes sobre género

OBJECTIVO:
Explorar valores e atitudes estabelecidas nas relações entre homens e mulheres

TEMPO: 45 Minutos

MATERIAIS:
- Ficha de Trabalho 1. Clarificação de valores e atitudes sobre género

PASSO A PASSO

- O Facilitador elabora uma lista de frases, cada uma num pedaço de papel separado.
- O facilitador explica inicialmente o exercício, e deixa claro que vai fazer passar um saco, ou chapéu com algumas afirmações
- Deixe claro que nem todos vão receber uma frase, mas que todos poderão dar sua opinião sobre o assunto.
- Passe um saco/chapéu com algumas frases. (Não é necessário ter frases para todos os participantes, mas caso haja tempo, pode escrever uma afirmação para cada participante).
- Para cada afirmação os participantes devem dar a sua opinião: se concordam ou discordam com a afirmação e explicar por que razão concordam ou discordam.

NOTAS PARA O FACILITADOR

- Para estimular a discussão, se todos os participantes concordarem com uma das afirmações, você deve expressar uma opinião diferente da deles.
- Alguns participantes podem dizer que "Não Sei"se concordam ou discordam com a afirmação. Se isso acontecer, peça a esses participantes falarem mais sobre a sua dúvida e depois incentive-os a escolher um dos cartões para se posicionarem. Se eles ainda assim não quiserem, deixe que eles fiquem no grupo "Não Sei".
- Escolha entre as afirmações da seguinte lista, aquelas que você pensa que possam motivar a uma discussão mais animada. A experiência mostra que as afirmações marcadas com asteriscos (*) têm servido melhor para motivar o debate entre os participantes.
- O facilitador não deve dar a sua opinião, mas apenas ajudar a que os participantes expressem a sua opinião.
- O facilitador deve lembrar-se de reservar para o final da actividade tempo suficiente para se fazer um fecho com as principais opiniões que surgiram no grupo.

FICHA DE TRABALHO 1
CLARIFICAÇÃO DE VALORES E ATITUDES SOBRE GÉNERO[3]

- É mais fácil ser homem do que ser mulher *
- É um direito do homem educar a sua esposa
- O sexo é mais importante para o homem do que para mulher
- O homem é o único que toma decisões sobre a vida dos filhos
- A mulher não tem o direito de pedir ao seu parceiro que use preservativo
- As mulheres são as responsáveis pela propagação do hiv
- A violência doméstica é um assunto do casal *
- A mulher que usa saias curtas e roupas provocantes é responsável pelo assédio ou pela violação por parte do homem *
- Apenas o homem pode ser o "chefe de família"
- A mulher não deve nunca negar ter sexo com o seu parceiro
- O homem deve ser gentil/agradável com a sua parceira /mulher /namorada /noiva
- É vergonhoso um marido consultar a sua mulher sobre um assunto que ele não sabe, pois o homem tem obrigação de saber e decidir sobre tudo num lar
- O homem deve dividir as tarefas domésticas com a sua parceira *
- A mulher tem o direito de trabalhar fora de casa
- O casal deve decidir de forma igual sobre todos os assuntos da casa.
- As mulheres são melhores a cuidar das crianças do que os homens. *
- A mulher torna-se mais realizada depois de ser mãe
- Um homem tem o direito de exigir ter sexo com a sua parceira, se o relacionamento durar há algum tempo *
- As mulheres deveriam deixar um relacionamento abusivo, se realmente não gostam da violência *

[3] *As afirmações marcadas com asteriscos (*) têm tido uma boa resposta para motivar o debate entre os participantes.*

ACTIVIDADE 3 | Actividade 3: Ser homem, ser mulher[4]

OBJECTIVO:

- Compreender o conceito de género e as características físicas/sexuais
- Facilitar a compreensão dos participantes da diferença entre as características físicas/sexuais e de género e a forma como as relações entre homens e mulheres influenciam os nossos comportamentos;

TEMPO: 45 Minutos

PASSO A PASSO

Etapa 1: Ser homem, ser mulher

- Divida uma folha de papel gigante ou o quadro em duas colunas
- Peça às pessoas do grupo para dizerem quais são as ideias que lhes vêm à cabeça quando pensam sobre "O que é ser Mulher" na nossa sociedade, e anote as várias ideias na coluna da esquerda;
- Em seguida, peça às pessoas do grupo para dizerem quais são as ideias que lhes vêm à cabeça quando pensam "O que é ser Homem" na nossa sociedade, e anote as várias ideias na coluna da direita; Violência
- Nesta sessão vai-se falar sobre os lugares onde podemos buscar ajuda, a forma como nos podemos organizar na comunidade/bairro para apoiar as mulheres vítimas de violência e os homens que precisam de ajuda para transformar os seus comportamentos e ter uma vida mais saudável.

Exemplo Ilustrativo da actividade - etapa 1

O QUE É SER HOMEM	O QUE É SER MULHER
FORTE	MAMAS
PÉNIS	USAR SAIA
CHEFE DE CASA	DELICADAS
NERVOSO	VAGINA
BARBA	SENSÍVEL
CALÇAS	CUIDAR DAS CRIANÇAS
MANDAR EM CASA	FEITICEIRA
ESPERMA	CHORONA
EDUCADOR	MENSTRUAÇÃO

- Esclareça que podem mencionar qualquer característica da personalidade, do aspecto físico, dos objectose dos tipos de roupa usados para cada um dos sexos.Quando já tiver elementos suficientes, leia as respostas de cada uma das colunas e pergunte aos participantes"O que lhes chama mais a atenção nas características que foram associadas às mulheres e aos homens"?

[4] *Dinâmica adaptada da Ferramenta Tchova Tchova – Histórias de vida: diálogos comunitários, JHU.CCP, 2010.*

Etapa 2: Análise das características físicas (sexuais)

- Para cada ideia listada para o Homem, pergunte se *"Apenas o homem possui aquela característica?"* e circunde as características que todos concordam que são exclusivas para o homem, como ter pénis, barba, esperma, ser pai, etc.

- Faça o mesmo para as ideias listadas para a Mulher - *"Apenas a mulher possui aquela característica?"* e circunde as características que todos concordam que são exclusivas damulher, como ter mamas, vagina, ser mãe, amamentar, etc.

Exemplo Ilustrativo da actividade - etapa 2

O QUE É SER HOMEM	O QUE É SER MULHER
FORTE	MAMAS
PÉNIS	SAIA
NERVOSO	DELICADAS
PAI DE FAMÍLIA	VAGINA
BARBA	SENSÍVEL
CALÇAS	CUIDAR DAS CRIANÇAS
DAR ORDENS	FEITICEIRA
ESPERMA	CHORONA
EDUCADOR	MENSTRUAÇÃO

PARA O DEBATE SOBRE AS DIFERENÇAS FÍSICAS ENTRE HOMENS E MULHERES

- O que aprendemos do que é ser homem? (Mintirzo yihambanyisaka wanuna ni wansati)
- O que é que o homem aprende que o faz ser diferente da mulher? (Mintirzo yawununa)
- O que aprendemos do que é ser mulher? (Mintirzo yihambanyisaka wansati ni wanuna)
- O que é que a mulher aprende que a faz ser diferente do homem? (Mintirzo yawunsati)
- Quem nos ensina como deve ser um homem ou uma mulher na nossa sociedade?

NOTAS PARA O FACILITADOR

Caso não tenha sido listada nenhuma característica, como ter pénis, ser pai, ter esperma, espermatozóides para o HOMEM; ou ter mamas, ser mãe, ter útero que permite engravidar para a MULHER, pergunte ao grupo "quais são as características naturais da mulher ou do homem? Aquelas características que nunca mudam, com as quais já nascemos?";

Explique que essas características são denominadas características físicas/biológicas. Essas são as características que não mudam e que definem a diferença natural entre os sexos: ser uma pessoa do sexo masculino ou do sexo feminino -CARACTERÍSTICAS FÍSICAS/SEXUAIS.

Etapa 3: Análise das características Sociais dos homens e das mulheres

- Após certificar-se de que os participantes entenderam o conceito de sexo biológico, chame a atenção do grupo para as características listadas para o "HOMEM" que também podem ser atribuídas à "MULHER".
- Escolha algumas características que não estão ligadas às características físicas/sexuais de cada e pergunte, por exemplo: Somente os homens são fortes? Somente as mulheres são delicadas?
- Repita a pergunta para todas as características apontadas para o homem e, em seguida, faça o mesmo com a lista das características apontadas para as mulheres e assinale com um marcador de cor diferente da usada para as características físicas.

Pergunte:

➔ Como é que as ideias sobre "ser homem" e "ser mulher" surgem nas nossas vidas?

➔ Como é que aprendemos a ter certos comportamentos de homens ou de mulheres?

Exemplo Ilustrativo da actividade - etapa 2

O QUE É SER HOMEM	O QUE É SER MULHER
FORTE	MAMAS
PÉNIS	SAIA
NERVOSO	DELICADAS
PAI DE FAMÍLIA	VAGINA
BARBA	SENSÍVEL
CALÇAS	CUIDAR DAS CRIANÇAS
DAR ORDENS	FEITICEIRA
ESPERMA	CHORONA
EDUCADOR	MENSTRUAÇÃO

QUESTÕES PARA O DEBATE SOBRE COMO APRENDEMOS A SER HOMENS E MULHERES

- O que é que aprendemos sobreo que é ser homem? (Mintirzoyihambanyisakawanunaniwansati)
- O que é que o homem aprende que o faz ser diferente da mulher? (Mintirzoyawununa)
- O que aprendemos sobre o que é ser mulher? (Mintirzoyihambanyisakawansatiniwanuna)
- O que é que a mulher aprende que a faz ser diferente do homem? (Mintirzoyawunsati)
- Quem é que nos ensina como deve ser um homem ou uma mulher na nossa sociedade?

NOTAS PARA O FACILITADOR

- Explique que aquelas são as características sociais (papéis sociais), que nos são transmitidas ao longo das nossas vidas e que aprendemos com nossos pais, tios, professores, avós etc.;
- Explique que o GÉNERO se refere a essas características e que elas definem a forma como os homens e as mulheres se relacionam, com base no que a sociedade espera que seja o comportamento, atitudes, papéis e tarefas das pessoas do sexo masculino e do sexo feminino. Como nem sempre essas relações entre homens e mulheres são equilibradas, o conceito de género é uma forma de tentarmos promover uma maior igualdade entre ambos os sexos.
- Quando falamos sobre as características físicas de uma pessoa, devemos referir-nos ao SEXO masculino ou feminino, e não ao GÉNERO masculino e feminino
- Quandofalamos em Género não estamos a falar de "mulher, ou de assuntos de mulheres". O conceito de género refere-se às relações entre homens e mulheres, baseadas nos papéis sociais que nos são ensinados sobre como é que os homens e as mulheres se devem comportar, vestir, fazer, etc.
- Todos nascemos com o sexo masculino ou feminino, mas aprendemos a ser homem ou mulher, com os nossos pais, professores, na igreja, na sociedade.
- Muitas vezes os membros da comunidade e das famílias fazem pressão quando uma pessoa tem um comportamento diferente do que é esperado para homens e mulheres;

O QUE FAZ COM QUE AS TAREFAS E PAPÉIS DE HOMENS E MULHERES MUDEM?

O TEMPO (época que nascemos)

O LUGAR (país, região, zona rural ou urbana)

A CULTURA (hábitos costumes e tradições)

- Em alguns países é normal que homens usem saia, como é o caso da Escócia;
- Em outros países, as mulheres não usam capulanas, como em Moçambique e outros países da África;
- Antigamente, não era comum que as mulheres usassem calças, mas hoje já é comum ver mulheres usando calças mesmo nas zonas rurais;

- Para algumas culturas, como na região sul de Moçambique, o lobolo é comum quando um casal/família assume o compromisso do casamento; já para outras regiões de Moçambique como no Norte, o lobolo não é comum; em muitas zonas urbanas, este costume tem mudado e tende a desaparecer com o tempo.

ACTIVIDADE 4 | Aja como homem, aja como mulher[5]

OBJECTIVO:

- Identificar as diferenças entre as regras de comportamento estabelecidas para os homens e para as mulheresEntender como é que essas regras de género afectam a vida dos homens e das mulheres.

TEMPO: 45 Minutos

MATERIAIS:

- Folha de papel gigante
- Marcadores
- Ficha de Trabalho 2: Aja como homem, aja como mulher
- Folha de Respostas 1: Aja Como homem, aja como mulher

PASSO A PASSO

- Pergunte aos participantes, se alguma vez na vida alguém já lhes disse "como é que um homem deve agir".
- Peça-lhes para compartilharemas ideias que lhes foram transmitidas com uma frase ou algo semelhante.
- Pergunte:
  - Por que é que você acha que isso lhe foi dito?
  - Como você se sentiu ao ouvir isso?

Para Grupos Mistos ou de Mulheres

- Pergunte às participantes do sexo feminino se alguma vez na vida alguém já lhes disse "como é que uma mulher deve agir".
- Peça-lhes para compartilharem as ideias que lhes foram transmitidas com uma frase ou algo semelhante. Pergunte:
  - Por que você acha que isso lhe foi dito?
  - Como você se sentiu ao ouvir isso?

- Explique que ao reflectir sobre essas frases, podemos começar a entender como é que a sociedade cria regras diferentes sobre o comportamento que espera dos homens e das mulheres.
- Explique que essas regras também são chamadas de "normas de género" porque elas ditam o que é "normal" para homens pensarem, sentirem e agirem, bem como o que é "normal" para mulheres.

[5] *Adaptada de Manual: Envolvendo Rapazes e Homens na Transformação das Relações de Género: Manual de Actividades Educativas Projecto Acquire/ EngenderHealth e Promundo 2008.*

- Explique que essas regras restringem/limitam a vida tanto dos homens como das mulheres. Elas tentam manter os homens e as mulheres dentro de "uma caixa com o rótulo "Aja como homem" e/ou com o rótulo "Aja como mulher".
- Divida uma folha de papel gigante em 2 partes e escreva de uma lado "Aja como homem" e do Outro "Aja como mulher."
- Pergunte aos participantes o que se espera dos homens nas suas comunidades em relação ao seu comportamento. Escreva essas mensagens na folha de papel. (Verifique os exemplos para ver os tipos de mensagens que costumam ser listadas. Acrescente algumas que não tenham sido mencionadas durante a discussão).
- Faça o mesmo para na coluna onde está escrito "Aja como mulher", perguntando o que é esperado do comportamento da mulher na sua comunidade.
- Quando o grupo não tiver mais nada a acrescentar, faça as perguntas abaixo para incitar à discussão.
  - Quais dessas mensagens ou que formas de agir podem ser prejudiciais? Porquê? (desenhe uma estrela ao lado de cada mensagem e discuta cada uma delas individualmente)
  - Como é que a pressão da família e da sociedade para que as pessoas se enquadrem nesta "caixa" ou "modelo" pode causar impacto na saúde do homem/mulher bem como na de outras pessoas incluindo em relação ao HIV/SIDA?
  - O que acontece com as pessoas que não seguem os comportamentos esperados para homens e mulheres?
  - O que é que as pessoas dizem sobre eles? Como é que são tratados?
  - Pergunte aos participantes se estão satisfeitos com a expectativa que a sociedade tem para com os homens e as mulheres? Porquê?

- Divida outra folha de papel gigante em 2 partes e escreva em cima "Homens Transformados" e do outro lado "Mulheres Transformadas".
- Peça aos participantes paralistarem as características dos homens que "não se enquadram no modelo/na caixa". Anoteas suas respostas. Depois de ter obtido de 7 a 9 respostas, faça o mesmopara a coluna dasmulheres.
- Ajude os participantes a reconheceremque, afinal, as características ligadas à equidade de género entre homens emulheres são de facto semelhantes.
  - Como é que a forma que aprendemos a ser homens ou mulheres afectamas nossas vidas?
  - A vida da mulher e do homem costuma ser igual?
  - Quem tem mais privilégios: o homem ou a mulher?
  - A situação que a mulher vive é justa? Porquê?
  - A situação que o homem vive é justa? Porquê?
  - As mulheres podem realmente viver fora da caixa?
  - É possível para as mulheres desafiarem e mudarem os papéis de género existentes?
  - O que acontece quando um homem não atende às expectativas criadas em relação ao seu género?
  - Pergunte aos participantes se eles conhecem homens e mulheres que desafiaram os estereótipos sociais.
  - O que eles fizeram de diferente?
  - Como é que eles foram capazes de desafiar e redefinir os papéis de género?

- Encerre a actividade resumindo as ideias mais importante do debate. Alguns comentários para o encerramento da actividade podem ser:
  - Os papéis de homens e mulheres estão em mudança permanente, ainda que lenta. Ainda assim, pode ser difícil paraos homens e mulheres que vivem "fora destas caixas".

- O que tornaria mais fácil para os homens e as mulheres viverem de forma diferente do que é esperado pela sociedade?
- Como é que você pode apoiar essa mudança?
- Como é que o governo pode apoiar essa mudança?
- Como é que os líderes comunitários podem apoiar essa mudança?

NOTAS PARA O FACILITADOR

- No decurso da vida, homens e mulheres recebem mensagens da família, dosmedia e da sociedade sobre como devem agir enquanto homens e mulheres e como devem se relacionar com as mulheres e com os homens.
- Como vimos, muitas dessas diferenças são construídas pela sociedade e não fazem parte da nossa natureza ou da nossa formação biológica.
- Muito do que é esperado do comportamento do homem e da mulher ajuda-nos a desfrutar das nossas identidades como homens e mulheres.
- No entanto, os homens e as mulheres têm vindo a mudaro seu comportamento e atitude, porque as suas necessidades também são diferentes do que eram em outros tempos e lugares.
- Todos nós temos a capacidade de identificar atitudes e comportamentos que prejudicam a nossa forma de nos relacionarmos com a nossa família e nossa comunidade.
- Quando percebemos que as nossas atitudes estão a prejudicar nossa vida e a vida de outras pessoas, temos a responsabilidade de tentar mudar essas atitudes para promover relações e papéis de género mais positivos nas nossas vidas e comunidades.
- Somos todos livres de criar as nossas próprias "caixas" ou "modelos" de género, de acordo com a maneira que escolhemos para viver as nossas vidas como homens e mulheres.

ACTIVIDADE 5 Encerramento da Sessão

OBJECTIVO:
Fazer o fecho da Sessão.

TEMPO: 15 Minutos

- Peça para alguns dos participantes falarem sobre o que aprenderam na sessão:
  - O que aprenderam na sessão de hoje?
  - O que pensam que podem fazer de forma diferente, como resultado da conversa que tivemos na sessão de hoje?
  - Apresente a actividade prática da 2ª Sessão.

ACTIVIDADE PRÁTICA – 2ª SESSÃO

Saia da caixa! Aja de uma forma diferente daquela que lhe ensinaram sobre o que deve ser o comportamento de um homem, mas que você acha que o prejudica a si ou à relação que tem com a sua esposa/noiva/namorada e/ou sua família.

- Comece a sua transformação por pequenas mudanças.
- Se não conseguir logo na 1ª tentativa, insista.
- Aja como um homem de verdade, fazendo pequenas coisas que você acredita que são boas para você, sua esposa/noiva/namorada ou família.
- Surpreenda a sua esposa/noiva/namorada ou família! Faça alguma tarefa na casa que você nunca havia feito antes, ou fale sobre algum assunto com a sua esposa que nunca tinha conversado antes.

FICHA DE TRABALHO 2

AJA COMO HOMEM, AJA COMO MULHER

Para Grupos de Homens

- Pergunte aos participantes, se alguma vez na vida alguém já lhes disse “como um homem deve agir”.
- Peça-lhes para compartilharem as ideias que lhes foram transmitidas com uma frase ou algo semelhante. Pergunte:
  - Por que é que você acha que isso lhe foi dito?
  - Como é que você se sentiu ao ouvir isso?

Para Grupos Mistos ou de Mulheres

- Pergunte às participantes do sexo feminino se alguma vez na vida alguém já lhes disse "como é que uma mulher deve agir".
- Peça-lhes para compartilharem as ideias que lhes foram transmitidas com uma frase ou algo semelhante. Pergunte:
  - Por que você acha que isso lhe foi dito?
  - Como é que você se sentiu ao ouvir isso?

FOLHA DE RESPOSTAS

AJA COMO HOMEM, AJA COMO MULHER

Aja como Homem	Aja como Mulher
Não chore	Seja paciente
Seja a pessoa que toma decisões na família	Não fale dos seus sentimentos e desejos
Seja o responsável pelo sustento da família	Seja cuidadora e responsável pelo lar
Faça sexo quando desejar	Aja com sensualidade, mas não expresse os seus desejos
Faça sexo com várias parceiras	Seja inteligente, mas não dê a sua opinião sem ter sido convidada a fazê-lo
Obtenha prazer sexual das mulheres	Siga o comando dos homens
Gere filhos	Seja obediente
Case-se	Agarre o seu homem/dê-lhe prazer sexual
Arrisque-se	Não reclame
Não peça ajuda	Não discuta sobre sexo
Usa a força para resolver os conflitos	Case-se
Beba	Gere filhos
Fume	Seja bonita
Ignore a dor	Seja vista, não ouvida
Não fale sobre os seus problemas	Seja delicada
Seja ousado	
Seja corajoso	
Não demonstre os seus sentimentos	
Homens Transformados	**Mulheres Transformadas**
Amável	Amável
Carinhoso	Carinhosa
Comunicador assertivo	Comunicadora assertiva
Capaz de expressar as emoções de forma construtiva e no momento apropriado	Capaz de expressar as emoções de forma construtiva e no momento apropriado
Fiel a um/a parceiro/a	Fiel a um/a parceiro/a
Capaz de pedir ajuda	Capaz de pedir ajuda
Faz teste de HIV	Faz teste de HIV
Usa preservativo sempre	Usa preservativo sempre
Aguarda para fazer sexo até que os dois estejam prontos	Aguarda para fazer sexo até que os dois estejam prontos
Defende a igualdade de género	Defende a igualdade de género
Desafia outras pessoas a reconhecerem as normas de género prejudiciais e a transformarem-se	Desafia outras pessoas a reconhecerem as normas de género prejudiciais e a transformarem-se

SESSÃO 3

VIOLÊNCIA BASEADA NO GÉNERO

OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

Que ao final da Sessão, os participantes sejam capazes de:

- Facilitar o reconhecimento da forma como ocorrem as relações de poderque causam a violência entre os casais
- Identificar os diferentes tipos de violência
- Identificar as causas e as consequências da VBG.
- Reflectir sobre como podemos evitar a violência nas relações íntimas e na família

ACTIVIDADES	TEMPO	PÁGINA
Actividade 1: Introdução à sessão	15 minutos	
Actividade 2: Relações de Poder: **Pessoas e Coisas**	30 minutos	
Actividade 3: Afinal, o que é violência?	30 minutos	
Actividade 4: Por que a violência acontece?	30 minutos	
Actividade 5: Encerramento	15 minutos	
Total	**2 horas**	

MENSAGENS CHAVE

- As relações entre homens e mulheres estão baseadas na ideia de que somos diferentes;
- O facto de sermos diferente não significa que os homens são superiores às mulheres;
- Numa relação entre pessoas de qualquer sexo, quando o poder de tomar decisões não é partilhado, uma pessoa sobrepõe-se à outra;
- Isso acontece porque ambos, homens e mulheres, são educados a acreditar que quem tem poder deve exercê-lo sobre quem não tem e, muitas vezes de forma coerciva.
- A violência não é algo natural!
- A violência no lar é um tema delicado, mas que é comum acontecer nas nossas comunidades;
- O marido e a mulher devem participar, de maneira igual, na tomada de decisões relacionadas com a sexualidade, com a divisão de tarefas domésticas, com a educação dos filhos e com o uso dos recursos familiares, como forma de reduzir os conflitos.

ACTIVIDADE 1 Introdução à Sessão

OBJECTIVO:

- Rever o que foi discutido na Sessão anterior.
- Partilhar as experiências dos participantes na actividade prática proposta.
- Iniciar a Sessão e dar aentender aos participantes o que elespodem esperar da Sessão.

TEMPO: 15 Minutos

- Pergunte aos participantes como foi a semana, depois da última sessão.
- Inicie a sessão pedindo para que 2 ou 3 participantes façam um resumo da última sessão, abordando os principais assuntos que foram debatidos.
- Pergunte se tiveram oportunidade de fazer a actividade prática proposta na última sessão.
- Pergunte se tiveram alguma experiência nas suas casas sobre o que foi discutido na última sessão, que gostariam de partilhar com o grupo?
- Relembre a actividade prática da 2ª Sessão.

ACTIVIDADE PRÁTICA - 2ª SESSÃO

Saia da caixa! Aja de uma forma diferente daquela que lhe ensinaram que deve ser o comportamento de um homem, mas você acha que prejudica você ou a relação que tem com a sua esposa/noiva/namorada e/ou sua família.

- Comece a sua transformação por mudar pequenas coisas.
- Se não conseguir logo na 1ª tentativa, insista.
- Aja como um homem de verdade, fazendo pequenas coisas que você acredita que são boas para você, sua esposa/noiva/namorada ou família.
- Surpreenda a sua esposa/noiva/namorada ou família! Faça alguma tarefa na casa que você nunca havia feito antes, ou fale sobre algum assunto com a sua esposa que nunca tinha conversado antes

- Nem todos precisam de falar.
- Pergunte como se sentiram (para cada participante que partilhou uma nova experiência).
- Para fechar, esclareça que é importante que os homens, mesmo os mais velhos, sejam os promotores da mudança nas suas famílias para que com as suas acções positivas inspirem os mais novos. Que, mesmo que gradualmente, se envolvam nas actividades rotineiras de suas casas e família. E que principalmente, possam rever a forma como educam as suas filhas e filhos.

Apresente os objectivos da sessão:

- Facilitar o reconhecimento da forma como ocorrem as relações de poder.
- Compreender a diferença entre "sexo" e "género".
- Identificar as diferenças entre as regras de comportamento para homens e mulheres.
- Entender como é que essas regras de género afectam a vida de homens e mulheres.

ACTIVIDADE 2 Relações de poder: Pessoas e Coisas[6]

OBJECTIVO:

- Facilitar o reconhecimento das relações de poder e identificar os códigos de comunicação que são utilizados nestas relações, num clima descontraído.

TEMPO: 15 Minutos

PASSO A PASSO

- Divida o grupo em dois com uma linha imaginária. Cada lado deve ter um número igual de participantes;
- Informe que o nome da actividade é: ***Pessoas e Coisas***. Escolha, aleatoriamente, um grupo para ser as "coisas" e o outro para ser as "pessoas".
- Explique as regras para cada grupo:
- **COISAS:** As coisas não podem pensar, não sentem, não podem tomar decisões, não têm sexualidade, têm que fazer aquilo que as pessoas lhes ordenam. Se uma coisa quer mover-se ou fazer algo, tem que pedir permissão à pessoa;
- **PESSOAS:** As pessoas pensam, podem tomar decisões, têm sexualidade, sentem e, além disso, podem pegar nas coisas que querem e fazer com as suas coisas tudo o que quiserem/tiverem vontade;
- Peça para o grupo das "pessoas" pegar "coisas" e fazer com elas o que quiser; Poderão ordenar que façam quaisquer actividades, insultar, simular que lhes batem ou chutam, fazer virar, ficar em posições pouco confortáveis etc.;
- Dê ao grupo, 5 minutos para "as coisas" que desempenhem os papéis designados dentro do espaço da sala;
- Solicite aos grupos que regressem aos seus lugares.

PONTOS PARA DISCUSSÃO

- Pergunte ao grupo de "Coisas"
  - Como foi a sua experiência?
  - Como é que a sua "pessoa" o tratou?
  - O que sentiram? Porquê?
- Faça as mesmas perguntas para o grupo de "Pessoas".
- Solicite aalguns participantes que expressem os seus sentimentos.
- Proponha que mudem de papéis: o grupo de Pessoas passa a ser das Coisas e o grupo das Coisas passa a ser o das Pessoas.

[6] *Esta dinâmica foi adaptada da publicação Guia para Capacitadores y Capacitadoras em SaludReproductiva. New York: IPPF. 1998.*

NOTAS PARA O FACILITADOR

- Pondo em relevo os sentimentos gerados pelo exercício, questione a forma como se estabeleceram as relações de poder e porque é que estas se estabeleceram dessa maneira. Em geral, surgem sentimentos de depreciação que, por sua vez, geram sentimentos de rebeldia ou submissão, agressão, dependência, raiva e ressentimento.
- Estas relações de poder, em geral, têm como base a ideia de que somos diferentes e quando estamos numa situação de poder, tendemos a inferiorizar as outras pessoas. Esta ideia repercute-se na forma como nos relacionamos com as nossas parceiras, filhos/as etc.
- Em geral, quando os papéis se invertem, ou seja, quando uma pessoa deixa um papel de submissão e assume um papel de poder e autoridade, ao invés de buscar relações de equidade, repete exactamente as mesmas relações de poder, mesmo tendo passado por experiências que havia considerado injustas.
- Isso acontece porque ambos, homens e mulheres são educados a acreditar que quem tem poder deve exercê-lo sobre quem não tem e, muitas vezes de forma coerciva.
- É importante destacar este aspecto. É importante que, como facilitadores/as, enfatizemos o papel que os padrões culturais e sociais das relações de poder têm na vida das pessoas.
- Reflectir com o grupo sobre a forma como as pessoas que não se respeitam e não se aceitam, que vivem insatisfeitas consigo mesmas, necessitam de exercer o poder sobre os demais para controlar as situações que exigem decisão, mesmo tratando-se da vida dos outros.
- Fazer com que o grupo perceba que as relações desiguais de poder criam dificuldades à existência de relações mais equilibradas entre homens e mulheres e ao estabelecimento de acordos e negociações dentro das famílias.

ACTIVIDADE 3 — Afinal, o que é Violência?

OBJECTIVO:

- Identificar os diferentes tipos de violência
- Reflectir sobre as formas particulares de violência que acontecem nas famílias e nos nossos relacionamentos íntimos.

TEMPO: 30 Minutos

MATERIAIS:

- Folhas de papel gigante
- Marcadores
- Fichas de Trabalho 3: Estudos de Caso sobre a Violência
- Texto de Apoio 1: O Que é Violência de Género?

PASSO A PASSO

Parte 1 – O que significa a violência para nós?

- Peça ao grupo que se sente em círculo e pense silenciosamente, por alguns minutos, sobre o que é que a violência significa para eles.
- Convide cada participante a compartilhar com o grupo o que é que a violência significa para ele.
- Coloque as respostas numa folha de papel gigante.
- Discuta com os participantes os pontos mais comuns entre as respostas, bem como as questões que foram mencionadas uma única vez.
- Reveja as definições de violência abaixo e diga aos participantes que não existe uma única definição clara ou simples de violência e que na segunda parte desta actividade, você irá ler uma série de estudos de caso que o ajudarão a pensar nos diferentes significados ou tipos de violência.

Violência é toda a acção exercida por um pessoa ou por um grupo de pessoas, que coloca em risco ou que pode vir a causar danos físicos, morais, psicológicos e/ou espirituais a outra pessoa. A violência é caracterizada por uma relação de poder em que a pessoa que sofre a violência, geralmente não tem recursos ou meios (psicológico, físicos, ou morais) para defender-se.

Violência Física: uso de força física, tal como, aleijar, bater ou empurrar.

Violência Psicológica: geralmente o tipo de violência mais difícil de identificar que inclui humilhações, ameaças, insultos, pressão e expressão de ciúmes ou de posse, bem como o controlo de decisões ou das actividades de outra pessoa.

Violência Sexual: tipo de violência exercida para pressionar ou forçar alguém a realizar qualquer actividade sexual (do beijo ao sexo com penetração) contra a sua vontade, ou violência verbal exercida através de comentários sexuais que possam fazer com que alguém se sinta humilhado ou desconfortável, não importando se houve anteriormente alguma relação sexual consentida.

Parte 2 - Discussão sobre os Diferentes Tipos de Violência

- Leia cada estudo de caso sobre a violência e facilite a discussão através das questões que aparecem depois de cada caso. Caso tenha tempo, divida os participantes em 3 grupos de discussão e distribua um estudo de caso sobre cada tipo de violência.
- Estimule a discussão com as seguintes questões:
  - Que tipos de violência ocorrem geralmente numa relação íntima entre homens e mulheres?
  - (Os exemplos podem incluir violência física, psicológica e violência sexual que os homens podem usar contra as namoradas ou esposas, bem como a violência que as mulheres podem usar contra os seus namorados ou maridos).
  - Que tipo de violência geralmente ocorre na família?
  - (Os exemplos podem incluir pais que usam violência física, psicológica ou sexual contra crianças ou outros tipos de violência entre os membros da família).

- Depois de ter debatido todos os casos, promova uma discussão, seguindo as questões abaixo:
  - Existem violências que estão relacionadas com o sexo de uma pessoa?
  - Quais são os tipos de violência mais comuns praticados contra uma mulher? E contra o homem?
  - Apenas os homens são violentos? Ou as mulheres também são violentas?
  - Qual é o tipo de violência mais comum usado pelos homens contra outras pessoas?
  - Qual é o tipo de violência mais usado pelas mulheres contra outras pessoas?
  - Uma pessoa - homem ou mulher - merece apanhar ou sofrer algum tipo de violência?

NOTAS PARA O FACILITADOR

- Antes de organizar as sessões sobre a violência, é importante fazer uma pesquisa local sobre informações relevantes relacionadas com a violência, incluindo a existência de leis e o apoio social destinadoàs pessoas que sofreram algum tipo de violência. Também é importante estar preparado para encaminhar os participantes para serviços apropriados se estes revelarem ter sofrido algum tipo de violência ou de abuso.

Você pode ajudar osparticipantes, orientando-os sobre os seguintes pontos:

- Explique que podemprocurar por alguém (facilitador, membros dos grupos de apoio, dos tribunais comunitários etc) depois da sessão que lhes possa indicaros serviços locais que podem oferecer apoio;
- Esclareça que devem estar atentos às reacções e à linguagem corporal das pessoas e faça lembrar o grupo de que é importante,nesta questão, o cuidado e a atenção consigo próprio, de modo que, se alguém precisar de parar ou defazer uma pausa, poderá fazê-lo;
- Explique que manter a inteira confidencialidade é geralmente muito difícil, e que os participantes que quiserem falar da sua própria experiência, mas não quiserem que isto seja falado fora do grupo, podem escolher falar de maneira geral, como "pessoas são como, acham que..."
- Estimule a reflexão entre os participantes que tentarem negar ou reduzir a importância da violência, particularmente contra as mulheres e as crianças.
- Os Estudos de Caso, incluídos na Ficha de Trabalho 3, descrevem diversos exemplos de violência, incluindo o uso de violência física, sexual e psicológica exercida por homens contra mulheres, em relacionamentos íntimos (Estudos de Caso 1 e 2), o uso de violência física por homens contra mulheres fora do contexto dos relacionamentos íntimos (Estudo de Caso 3), a violência física contra homens (Estudo de Caso 4), a violência contra indivíduos ou grupo de pessoas ao nível comunitário ou institucional.
- Se necessário, você pode fazer adaptações desses casos ou criar novos casos para mencionar outras formas de violência que ocorrem nos relacionamentos íntimos, na família ou nas comunidades.
- Não é necessário utilizar todos os casos apresentados no exercício, mas sugere-se que esta actividade utilize, pelo menos um estudo de caso de cada tipo/situação.

FICHA DE TRABALHO 3
Estudos de Caso sobre a Violência

Estudo de caso 1

- Ricardo e Maimuna são casados. Eles convidaram a família de Ricardo para jantar. Ele está ansioso por ter uma boa noite e mostrar à família que a sua esposa é uma grande cozinheira. Mas quando chega a casa à noite, nada está preparado. Maimuna não se estava a sentir bem e ainda não tinha começado a fazer o jantar. Ricardo ficou muito decepcionado. Não queria que a família pensasse que ele não tinha autoridade sobre a sua esposa. Eles começaram a discutir e a gritar um com o outro. A discussão intensificou-se e, subitamente, Ricardo bateu em Maimuna.

  - Você acha que Ricardo está certo em bater em Maimuna?
  - Como é que a Maimuna deveria reagir?
  - Ricardo podia ter reagido de forma diferente nesta situação?

Estudo de caso 2

- Você está a dançar com um grupo de amigos numa discoteca. Quando está para se ir embora, vê um casal (um homem e uma mulher, aparentemente namorado e namorada) discutindo na entrada. Ele insulta-a, chamando-lhe nomes desagradáveis.Pergunta por que é que ela estava a apreciar um outro homem. Ela diz-lhe: "Eu não estava a olhar para ele… e mesmo se estivesse, eu não estou contigo?". Ele grita com ela de novo. Finalmente, ela diz: "Tu não tens o direito de me tratar assim". Ele responde que ela não é digna dele e diz-lhe para ela desaparecer da frente dele porque não consegue continuar a olhar para ela. Então, ele bate nela e ela cai no chão. Ela grita com ele, dizendo que ele não tem o direito de fazer isso.

  - O que você faria? Deixaria? Diria alguma coisa? Porquê?
  - Seria diferente se fosse um rapaz a baternum outro rapaz?
  - O que você pode fazer em situações como esta? Quais são as opções?
  - Qual é a sua responsabilidade em prevenir o uso de violência contra outras pessoas?

Estudo de caso 3

Sérgio é um rapaz mais velho que vem de uma família rica. Ele encontra Sónia um dia no seu caminho de casa para a escola e eles conversam um pouco. No dia seguinte, ele encontra-se de novo com ela e os encontros continuam até que um dia ele diz o quanto ele gosta dela. Eles beijam-se e Sérgio começa a passar a mão sob a blusa da Sónia. Mas, então, ela diz que ele pare e diz que não quer ir mais além. Sérgio fica furioso. Diz que já perdeu muito tempo com ela e acrescenta: "O que meus amigos vão dizer?" Ele pressiona-a para que mude de ideias. Primeiro, tenta ser sedutor, mas frustrado, começa a gritar com ela. De súbito, começa a puxá-la com força e força-a a fazer sexo, apesar de ela pedir que ele pare.

- Isto é um tipo de violência? Porquê?
- O que você acha que Sérgio devia ter feito?
- O que você acha que Sónia devia ter feito?

Estudo de caso 4

Um grupo de amigos saiu para dançar. Um deles, João, vê que alguns rapazes estão a olhar para a namorada. João caminha para um dos rapazes, empurra-o e a confusão começa.

- Por que João reagiu desta maneira?
- Você acha que ele tinha o direito de empurrar o outro rapaz?
- Como é que ele devia ter reagido?
- O que é que os seus amigos deviam ter feito?

Estudo de caso 5

Em muitas comunidades, as pessoas que vivem com HIV/SIDA são estigmatizadas, insultadas e muitas vezes os seus filhos não podem frequentar a escola.

- Esta situação mostra-nosalgumtipo de violência?
- Você acha que este tipo de discriminação fere as pessoas que vivem com HIV/SIDA?
- O que pode ser feito para evitar que este tipo de coisas aconteça?

ACTIVIDADE 4 Porque a Violência Acontece?

OBJECTIVO:
- Identificar as causas e as consequências da VBG.
- Reflectir sobre como podemos evitar a violência nas relações íntimas e na família.

TEMPO: 30 Minutos

MATERIAIS:
- Folhas de papel gigante
- Marcadores

PASSO A PASSO
- Inicie a actividade esclarecendo que agora você está a propor que o grupo possa reflectir sobre as razões e as consequências da violência.
- Retome os principais pontos colocados na actividade anterior sobre a violência que acontece na família e pergunte:
  - Qual é o tipo de violência mais comum cometida dentro de uma família?
  - Quais são as causas desse tipo de violência?
  - Quais são as consequências da violência na família?

- Em seguida, faça o mesmo em relação à violência que acontece entre os casais e pergunte:
  - Qual é o tipo de violência mais comum no relacionamentode um casal/entre um homem e uma mulher?
  - Quais são as causas desse tipo de violência?
  - Quais são as consequências da violência entre o casal?

- "O que você e um outro homem ou jovem podem fazer para parar a violência na sua comunidade?
- Que recursos existem na comunidade para ajudar homens que foram vítimas de violência? Que recursos deveriam existir na comunidade?

Causas da Violência

- Ciúme exagerado - tendência de controlo sobre o/a parceiro/a;
- Suspeita de infidelidade conjugal;
- Relações múltiplas;
- A maneira como somos educados para cumprir os papéis que são exigidos aos homens e às mulheres;
- Crença de que o homem é superior, portanto deve ter mais direitos do que a mulher/ter mais parceiras:
  - Impossibilidade da mulher decidir sobre o uso dos recursos domésticos
  - Impedimento de decidir sobre o número de filhos
  - Obrigaçãoda parceira de manter relações sexuais
- Dependência económica da mulher;
- O uso abusivo de álcool não sendo a causa, está muito associado à violência doméstica;
- Acusações indevidas de que a mulher é responsável por "levar a doença para casa". Em geral, o que ocorre é que a mulher é a primeira a fazer o teste nos exames de controlo pré-natal.

Consequências da Violência

A violência contra a mulher tem consequências na vida da mulher, no seio da família e da comunidade:

- Danos físicos, psicológicos na mulher;
- Maior risco de infecção por doenças de transmissão sexual e peloHIV/SIDA;
- Uso abusivo de álcool e droga por parte da mulher;
- Constante estado de stress e medo por parte da mulher;
- Depressão, medo, baixa auto-estima, sentimentos de culpa;
- Estigmatização da mulher;
- Fraco rendimento no trabalho;
- Agressão ou assassinato dos intervenientes (familiares, crianças, vizinhos);
- Fraco rendimento na escola e no desenvolvimento da criança;
- Conflitos que levamà destruição da família
- Desordem social como o aumento das crianças de rua,da marginalidade eda criminalidade;
- Distúrbios no comportamento das crianças, como consequência de violência.

- Esclareça em seguida que existem também situações em que os homens são vítimas de violência. Pergunte no grande grupo:
  - Já ouviram falar de homens vítimas de violência? Porque é que essa violência acontece (Causas)?
  - Por que é difícil para os homens falar sobre o facto de terem sido vítimas de violência?"
  - Que efeitos/consequências tais experiências podem ter sobre os homens?"

NOTAS PARA O FACILITADOR

- A violência é praticada com mais frequência por parte dos homens adultos contra as mulheres e/ou crianças como forma de exercerem o poder sobre as mulheres, mas algumas vezes também pode ser praticada por mulheres contra os homens.
- Homens jovens e adultos costumam ser vítimas de violência física. Mas os homens são educados de forma a não sentirem dor nem demonstrarem fraqueza. Assim sendo, as vítimas raramente discutem os seus problemas com terceiros.
- Tanto os homens como os rapazes podem ser vítimas de violência sexual, que é ainda mais estigmatizada. Existem poucos recursos para os ajudar, mas é fundamental que esses homens jovens e adultos tenham oportunidades de falar das suas experiências e de trabalhar os seus sentimentos.
- Esclareça, finalmente, que apesar de existirem homens vítimas de violência doméstica tem-se dado enfoque às mulheres pois elas são culturalmente as maiores vítimas da violência doméstica, devido à forma como os homens e as mulheres foram educados. A violência contra as mulheres não é culturalmente condenada e, portanto, houve a necessidade de se criar um instrumento legal para condenar essa violência.
- O artigo 36 da Lei sobre VBG aplica-se tanto a homens como a mulheres, conforme poderemos ver na próxima sessão.

TEXTO DE APOIO 1

O que é a Violência Baseada no Género (VBG)?

A violência pode ser definida como uma forma de exercer controlo ou poder sobre outra pessoa. Acontece em vários lugares do mundo, incluindo aqui em Moçambique e, geralmente, resulta do facto de alguns indivíduos, especialmente homens, serem educados para resolver os seus conflitos de forma agressiva.

É comum pensar-se que a violência éuma forma normal ou natural do ser-se homem. No entanto, a violência é aprendida e, do mesmo modo, pode ser "desaprendida" ou prevenida. Como foi discutido nas sessões anteriores, os homens geralmente são educados para reprimirem as suas emoções e a raiva é a única forma aceitável de expressão dos seus sentimentos. Além disso, os homens são educados para acreditar que têm o direito de esperar certos comportamentos de uma mulher (fazer as tarefas domésticas ou sexo, por exemplo), e que têm o direito de usar a violência física se a mulher não se comportar da maneira esperada. Os homens também podem recorrer à violência para afirmarem os seus pontos de vista ou decisões, tornando quase impossível o diálogo com as/os parceiras (os) sobre o uso do preservativo, sexo e prevenção doHIV.

É importante que possamos pensar de que forma esses papéis rígidos de em relação à maneira como os homens "devem" expressar as suas emoções e como eles "devem" interagir com as mulheres, o relacionamento entre ambos. É fundamental que os homens pensem também sobre como devem falar com os outros homens em relação à prevenção da violência. Na família, na escola e na comunidade aprendemos o que é um comportamento apropriado aos homens e às mulheres. Aprendemos por exemplo, que os homens são mais fortes e poderosos do que as mulheres, e que as mulheres são mais frágeis e submissas que os homens.

Aprendemos a achar natural e aceitável que:

- A mulher cuide da casa e dos filhos, mesmo depois do seu trabalho, enquanto os homens não têm nenhuma obrigação doméstica;
- O homem proíba a mulher de fazer certas coisas, de ir a certos lugares, de ver certas pessoas ou de vestir determinadas roupas;
- Uma mulher não se possa divertir sem o marido e os filhos;
- O homem decida como se gasta o dinheiro da casa;
- As mulheres devam ter relações sexuais sempre e nas condições que os companheiros desejem.

Acabamos por aceitar que sejam os homens a mandar nas mulheres, mas também que qualquer pessoa possa exigir que os homens sejam sempre muito "machos", que lutem, que imponham os seus desejos e que não participem nas actividades domésticas.

Esta forma de estar provoca profundas desigualdades, estabelecendo relações onde geralmente as mulheres e os homens são submetidos a uma forte pressão para que cumpram o seu papel, podendo resultar em VBG.

A VBG é qualquer tipo de acção mediante a qual alguém, que tem ou teve algum tipo de relação de intimidade, afectividade (união de facto, casamento, namoro), impõe a sua vontade a outra pessoa, obrigando-a a agir de acordo com os seus desejos. Para tal pode recorrer à agressão física, verbal ou controlo da pessoa sob diversas formas (dinheiro, vestuário, amizades, deslocação, etc.). Também é considerada VBG todo a acção que se serve da autoridade e/ou da influência para obter favores sexuais de outra pessoa (assédio sexual), mesmo não existindo nenhuma relação de intimidade, como é o caso do espaço do trabalho.

ATENÇÃO!

Em todas as relações humanas podem surgir conflitos, e entre os casais podem surgir discussões como resultado das dificuldades de relacionamento ou de situações que estejam a ser vividas, mas sem que cheguem a ser actos de VBG.

Numa situação de conflito ambas as pessoas estão em situação de igualdade e agem acaloradamente, enquanto na VBG é sempre a mesma pessoa a ser humilhada, agredida e maltratada pela outra pessoa.

Quem é vítima da VBG?

Qualquer pessoa pode ser vítima de VBG, seja ela homem ou mulher.

A violência de género contra os homens acontece não apenas por parte da mulher, mas sempre que ele é pressionado a ser mais ambicioso, mais másculo, mas sobretudo paraque não tenha manifestações de homossexualidade. Basicamente em casa são praticadas pelo pai, pela mãe ou por outro familiar. Na rua quase sempre são praticadas por outros homens, conhecidos ou não da vítima.

A violência ocorre a todos os níveis, e é independente da situação financeira, do estatuto social, sexo, raça, língua, origem, do lugar onde se vive, da religião e das convicções políticas: a única diferença é que as pessoas mais ricas conseguem esconder melhor a situação e têm mais recursos para tentar escapar à violência.
Muitas das pessoas que sofrem maus tratos como os acima descritos não se consideram vítimas. Muitos agressores e agressoras, que têm comportamentos como os descritos acima, também não se consideram como tal.

Causas da violência

- Ciúme exagerado - tendência de controlo sobre o/a parceiro/a;
- Suspeita de infidelidade conjugal;
- Relações múltiplas;
- A maneira como somos educados para cumprir os papéis que são exigidos aos homens e às mulheres;
- Crença de que o homem é superior e que portanto deve ter mais direitos que a mulher/ter mais parceiras:

  - Impossibilidade da mulher decidir sobre o uso dos recursos domésticos;
  - Impedimento de decidir sobre o número de filhos;
  - Obrigação da parceira de manter relações sexuais;
  - Dependência económica da mulher;

- O uso abusivo de álcool, não sendo a causa, está muito associado à violência doméstica;
- Acusações indevidas de que a mulher é responsável por "levar a doença para casa". Em geral, o que ocorre é a mulher é a primeira a fazer o teste nos exames de controlo pré-natal.

Consequências da violência

A violência contra a mulher tem impacto na vida desta, no seio da família e da comunidade, provocando:

- Danos físicos, psicológicos para a mulher;
- Maior risco de infecção por doenças de transmissão sexual e pelo HIV/SIDA;
- Uso abusivo de álcool e de drogas por parte da mulher;
- Constante estado de stress e medo por parte da mulher;
- Depressão, medo, baixa auto-estima, sentimentos de culpa;
- Estigmatização da mulher;
- Fraco rendimento no trabalho;
- Agressão ou assassinato dos intervenientes (familiares, crianças, vizinhos);
- Fraco rendimento na escola e no desenvolvimento da criança;
- Conflitos que levam à destruição da família;
- Desordem social como o aumento das crianças de rua, da marginalidade e da criminalidade;
- Distúrbios no comportamento das crianças, como consequência da violência.

ACTIVIDADE 5 Encerramento da Sessão

OBJECTIVO:
- Fazer o fecho da sessão

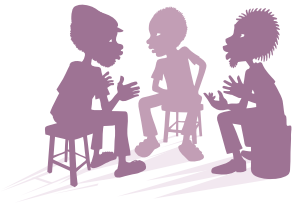
TEMPO: 15 Minutos

- Peça para que alguns dos participantes falem sobre o que aprenderam na sessão:
  - O que aprenderam na sessão de hoje?
  - O que pensam que podem fazer de forma diferente, como resultado da conversa que tivemos na sessão de hoje?
  - Apresente a actividade prática da 3ª. Sessão.

ACTIVIDADE PRÁTICA – 3ª SESSÃO

Reflicta sozinho e num lugar sossegado sobre as consequências da VBG na sua vida e na da sua parceira. Como nesta sessão falamos de consequências da Violência, poderíamos recomendar o seguinte:

- Hoje vimos que a VBG tem consequências físicas ou emocionais na vida das vítimas.
- Chegue a casa e quando estiver sozinho, relembre-se de uma das vezes em que discutiu ou agrediu a sua parceira. De seguida, tente lembrar-se de como ela ficou ou se comportou no dia seguinte. Se quiser, liste tudo numa folha de papel para não esquecer: Ela ficou com dor? Aleijou-se? Ficou sem falar consigo? Recusou-se a ter relações sexuais? Voltou para casa dos pais? Teve de ir ao hospital? Ficou mal-humorada e bateu muito nas crianças? Recusou-se a cozinhar ou queimou a comida?
- Em seguida, lembre-se também de alguma vez em que a sua mulher o agrediu ou insultou.
- Escreva sobre como se sentiu.
- Reflicta sobre as duas situações e, se quiser poderá partilhar com o grupo os sentimentos que teve ou que observou na sua parceira.
- Lembre os participantes de que ninguém é obrigado a partilhar a sua intimidade, se não quiser.



SESSÃO 4

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E VIOLÊNCIA SEXUAL

OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

Que ao final da Sessão, os participantes sejam capazes de:

- Compreender como é que a violência acontece na família e entre os casais.
- Identificar as fases do ciclo da violência.
- Conhecer a Lei 29/2009 sobre a violência contra a mulher.
- Motivar-se e motivar os membros da sua comunidade a realizar acções contra a violência.
- Debater alternativas para enfrentar a violência doméstica e sexual.

ACTIVIDADES	TEMPO	PÁGINA
Actividade 1: Introdução à sessão	15 minutos	
Actividade 2: Como a violência acontece na família e na comunidade?	30 minutos	
Actividade 3: Legislação – Lei no. 29/2009 sobrea violência doméstica praticada contra mulher	30 minutos	
Actividade 4: O que devemos saber sobre a Violência Sexual	30 minutos	
Actividade 5: Onde procurar ajuda em caso de violência física e sexual	15 minutos	
Total	**2 horas**	

MENSAGENS CHAVE

- Uma mulher ou rapariga que está a viver uma situação de violência física ou sexual deve ser acompanhada por alguém em quem confia à Unidade Sanitária ou ao GAMVV.
- Em caso de violência sexual, a mulher, a rapariga ou a criança deve ir ou ser acompanhada o mais rápido possível (até 3 dias) à Unidade Sanitária onde poderá receber cuidados para:
  - Evitar a infecção pelo HIV e outras doenças de transmissão sexual;
  - Evitar uma gravidez indesejada;
  - Receber apoio para ultrapassar os problemas que está a enfrentar.
- O papel da comunidade, incluindo dos homens e líderes é:
  - Denunciar os casos e encaminhá-los para os serviços de atendimento disponíveis;
  - Apoiar as mulheres e raparigas para que elas recebam os cuidados de que necessitam;
  - Não ficar indiferente aos casos observados ou dos quais tenha conhecimento;
  - Denunciar as agressões às autoridades locais;
  - Passar informação sobre a Lei sobre a violência contra a mulher;
  - Sensibilizar os outros homens sobre o facto de que a violência contra a mulher não tem desculpa!

➔

- Procure os serviços de atendimento disponíveis na sua comunidade:
  - Unidades Sanitárias
  - Gabinete de Atendimento à Mulher e Criança Vítimas da Violência Doméstica
  - Esquadra mais próxima da residência da vítima
  - Líderes comunitários capacitados para apoiar as vítimas de violência
  - Associações que trabalham na área de saúde e apoio às mulheres vítimas de violência.

ACTIVIDADE 1 Introdução à Sessão

OBJECTIVO:
- Rever o que foi discutido na Sessão anterior.
- Partilhar as experiências dos participantes sobre a actividade prática proposta.
- Iniciar a Sessão e dar aentender aos participantes o que elespodem

TEMPO: 15 Minutos

PASSO A PASSO

- Pergunte aos participantes como foi a semana, depois da última sessão.
- Inicie a sessão pedindo para que 2 ou 3 participantes façam um resumo da última sessão, abordando os principais assuntos que foram debatidos.
- Pergunte se tiveram oportunidade de fazer a actividade prática proposta na última sessão.
- Pergunte se tiveram alguma experiência nas suas casas sobre o que foi discutido na última sessão, que gostariam de partilhar com o grupo?
- Relembre a actividade prática da 3ª Sessão.

ACTIVIDADE PRÁTICA - 3ª SESSÃO

Reflicta sozinho e num lugar sossegado sobre as consequências da VBG na sua vida e na da sua parceira. Como nesta sessão falamos de consequências da violência, poderemos recomendar:

- Hoje vimos que a VBG tem consequências físicas ou emocionais na vida das vítimas.
- Chegue a casa e quando estiver sozinho, relembre-se de uma das vezes em que discutiu ou agrediu a sua parceira. De seguida, tente lembrar-se de como ela ficou ou se comportou no dia seguinte. Se quiser, liste tudo numa folha de papel para não esquecer: Ela ficou com dor? Aleijou-se? Ficou sem falar consigo? Recusou-se a ter relações sexuais? Voltou para casa dos pais? Teve de ir ao hospital? Ficou mal-humorada e bateu muito nas crianças? Recusou-se a cozinhar ou queimou a comida?

➔

- De seguida, lembre-se também de alguma vez em que a sua mulher o agrediu ou insultou.
- Escreva sobre como se sentiu.
- Reflicta sobre as duas situações e, se quiser você poderá partilhar com o grupo os sentimentos que teve ou que observou na sua parceira.
- Lembre os participantes que ninguém é obrigado a partilhar sua intimidade, se não quiser.

- Nem todos precisam falar
- Pergunte como se sentiram (a cada participante que partilhou uma nova experiência)
- Esclareça que é importante que os homens reconheçam que a VBG é resultado da forma como homens e mulheres foram educados. Durante toda a vida os homens aprendem que são fortes e poderosos e que, por isso, as mulheres são fracas e submissas devendo por isso, ser obedientes aos homens.

- **Apresente o objectivo da sessão:**
  - Compreender como é que a violência acontece na família e entre os casais.
  - Identificar as fases do ciclo da violência.
  - Conhecer a Lei 29/2009 sobre violência contra a mulher.
  - Motivar-se e motivar membros da sua comunidade a realizar acções contra a violência.
  - Debater alternativas para enfrentar a violência doméstica e sexual.

ACTIVIDADE 2 — Como a violência acontece na família e na comunidade?

OBJECTIVO:
- Compreender como é que a violência acontece na família e entre os casais.
- Identificar as fases do ciclo da violência.

TEMPO: 15 Minutos

MATERIAIS:
- Folhas de papel gigante
- Marcadores

PASSO A PASSO

- Comece por lembrar os participantes que na sessão anterior falaram sobre a VBG. Pergunte-lhesse ainda se lembram dos tipos de VBG e peça-lhes que os mencionem. Não há necessidade de detalhar cada tipo de violência a não ser que o facilitador perceba que os participantes não se lembram do significado de algum tipo de violência. No final, lembre que a Violência Doméstica é um dos tipos de VBG.
- Pergunte aos participantes (chuva de ideias): o que diferencia a Violência Doméstica das outras formas de vio-

lência? Anote no caderno as respostas e no fim esclareça o seguinte:

- Na sessão passada, quando falamos de VBG, dissemos que esta se manifestava em todos os espaços que mulheres e homens frequentam tais como em casa, na rua, no local de trabalho, na escola, etc. As principais vítimas de VBG são as mulheres mas os agressores variam, podendo ou não ter vínculos afectivos com as vítimas. Podem ser, por exemplo, os chefes, os parceiros, os colegas de trabalho ou da escola, os professores, entre outros. O que distingue a Violência Doméstica de outras formas de violência é que esta ocorre no âmbito doméstico. Isto não quer dizer que a violência ocorra sempre dentro de casa, quer dizer que ocorra entre pessoas que têm ou que tiveram no passado uma relação próxima ou íntima.

- Em seguida, pergunte aos participantes: O que é violência doméstica e quais as suas manifestações (tipos de violência doméstica). Anote as respostas no seu caderno e em seguida pergunte o que significa cada tipo de violência. Por exemplo: vocês falaram em violência física, o que significa? Quem pode dar um exemplo?

Complete com a informação abaixo:

As Faces da Violência(segundo a Lei 29/2009)

A violência doméstica pode manifestar-se de várias maneiras. Qualquer que seja a forma, a violência é considerada como um crime punível na Lei:

- **Violência física simples (artigo 13):** aquela que, com intenção, cause dano físico à mulher, utilizando ou não algum instrumento.
- **Violência Psicológica (artigo 15):** aquela que tenhaa intenção de ofender a mulher por meio de ameaças, uso de palavras ofensivas, insultosà dignidade da pessoa, difamação ou falsas acusações.
- **Violência Moral(artigo 16):** aquela que ofenda a honra e o carácter da mulher através da escrita, desenho publicado ou qualquer publicação.
- **Violência social (artigo 20):** aquela que impeça a mulher de se movimentar ou de contactar outras pessoas, retendo-a em casa ou noutro local
- **Relação sexual não consentida (artigo 17):** aquela que obrigue a mulher a ter uma relação sexual, através da intimidação, ameaça, ou do uso de força.

Esclareça, de seguida, que existem situações em que os homens são vítimas de violência. Faça as perguntas abaixo e ouça atentamente as respostas [7].

- Já ouviram falar de homens vítimas de violência? Porque é que essa violência acontece (Causas)?
- Por que é difícil para os homens falarem sobre o facto de terem sido vítimas de violência?"
- Que efeitos/consequências tais experiências podem ter sobre os homens?"
- Que recursos existem na comunidade para ajudar os homens que foram vítimas de violência? Que recursos deveriam existir na comunidade?

[7] *Envolvendo Rapazes e Homens na Transformação das Relações de Género: Manual de Actividades Educativas o Projecto Acquire/ EngenderHealth e Promundo 2008*

Após a discussão esclareça que:

- Homens jovens e adultos costumam ser vítimas de violência física. Mas os homens são educados de forma a não sentirem dor nem demonstrarem fraqueza. Assim sendo, as vítimas raramente discutem os seus problemas com terceiros.
- Tanto os homens como os rapazes podem ser vítimas de violência sexual, que é ainda mais estigmatizada. Existem poucos recursos para ajudar, mas é fundamental que esses homens jovens e adultos tenham oportunidade de falar das suas experiências e de trabalhar os seus sentimentos.
- Esclareça finalmente que apesar de existirem homens vítimas de violência doméstica tem-se dado enfoque às mulheres pois elas são culturalmente as maiores vítimas de violência doméstica, devido à forma como os homens e as mulheres foram educados. A violência contra as mulheres não é culturalmente condenada, pelo contrário, até é considerada legítima, dai a necessidade que houve de se criar um instrumento legal para condenar essa violência.
- Pergunte aos participantes se já ouviram falar do Ciclo de Violência. Desenhe previamente a figura abaixo num papel gigante e mostre-a aos participantes enquanto explica o Ciclo de Violência.

Ciclo de Violência

Uma das características mais comuns da violência doméstica é o que chamamos de "Ciclo de Violência".

Um ciclo funciona como os ponteiros de um relógio que giram continuamente passando pelos mesmos lugares, só terminando quando se esgota a bateria.

[8]

O Ciclo de Violência compreende três fases:

- **A Fase de Tensão:** Quando esta se vai acumulando na vida do casal. Surgem as insinuações, as recriminações e, finalmente, uma explosão de violência verbal, psicológica e moral. Esta fase é sempre a mais longa, podendo, na primeira volta do ciclo levar anos até progredir para a fase seguinte.
- **A Fase de Agressão:** Depois do acumular da tensão, surge a agressão física. Esta é a fase mais curta do ciclo. Num primeiro momento a agressão é leve, por exemplo, uma bofetada ou empurrões que surpreendem tanto a vítima, quanto o agressor. À medida que o tempo passa e os ciclos vão acontecendo mais depressa, as agressões físicas tendem a ser mais violentas e mais demoradas.

[8] *Fonte: http://contraviolenciadomestica-ap.blogspot.com/2011/02/ciclo-da-violencia-domestica.html, acedido em 17 de maio de 2013*

- **A Fase de Lua-de-mel:** Esta é a fase intermédia. O agressor mostra-se muito arrependido pelo seu comportamento e procura provar que não tinha realmente intenção de fazer o que fez, mas que se descontrolou. Ele mostra-se amoroso, oferece presentes, trata bem a vítima e as crianças. Embora magoada, a vítima acredita que o seu parceiro não é violento e que se ela não tivesse argumentado, provavelmente ele não se teria irritado tanto. À medida que os ponteiros do relógio avançam em ciclos mais curtos, esta fase também se vai tornando mais curta.

Tal como o relógio quando acaba a bateria, também o ciclo pode ser quebrado nas situações abaixo:

- Quando o agressor ou a vítima se separam;
- Quando em consequência da agressão a vítima morre ou então se suicida;
- Quando em resposta à agressão a vítima mata o seu agressor;
- Quando existe intervenção de familiares, Gabinetes de Atendimento, Esquadras, etc.
- Não é fácil nem para a vítima nem para o agressor quebrar esse ciclo. A vítima identifica-se mais com o agressor quando este está na fase de lua-de-mel e acredita que a violência foi momentânea e que não voltará a acontecer. O ciclo então recomeça. É importante que as pessoas próximas do casal os ajudem a desenvolver habilidades para se relacionarem melhor. A Lei Sobre Violência Contra a Mulher surge para ajudar a quebrar esse ciclo de modo a que o casal possa viver harmoniosamente ou para proteger a vítima quando a convivência conjunta já não for possível.

ACTIVIDADE 3 — Lei nº29/2009 Sobre a violência doméstica praticada contra a mulher

OBJECTIVO:

- Conhecer a Lei 29/2009 sobre a violência contra a mulher.

TEMPO: 30 Minutos

MATERIAIS:

- Ficha de Trabalho 4 – O que diz a Lei 29/2009 sobre a violência praticada contra a mulher;
- Texto de Apoio 2 - Lei nº29/2009 - sobre a violência praticada contra a mulher;
- Texto de Apoio 3: Texto de Apoio – Violência Sexual.

PASSO A PASSO

Parte 1 - O que significa a violência para nós?

- Peça ao grupo que se sente em círculo e pense silenciosamente, por alguns minutos, sobre o que é que a violência significa para eles.
- Convide cada participante a compartilhar com o grupo o que é que a violência significa para ele.
- Coloque as respostas numa folha de papel gigante.
- Discuta com os participantes os pontos mais comuns entre as respostas, bem como as questões que foram mencionadas uma única vez.
- Reveja as definições de violência abaixo e diga aos participantes que não existe uma única definição clara ou simples de violência e que na segunda parte desta actividade, você irá ler uma série de estudos de caso que o ajudarão a pensar nos diferentes significados ou tipos de violência.

Grupo 1

- Simulem uma situação de violência doméstica no bairro.
- Como a comunidade reage a situações de violência? Costumam acudir? O que dizem ao agressor? O que dizem à vítima?
- O que a comunidade pode fazer para apoiar a vítima? Para onde a podem levar?

Grupo 2

- Simulem um caso em que uma vítima analfabeta e pobre vai ao Gabinete de Atendimento com o seu marido que se expressa bem e tem dinheiro.
- Mostrem que algumas vezes, os que deviam proteger as vítimas são os primeiros a criticá-las e a condená-las. O que é que a comunidade pode fazer?

- Dê 10 minutos para que os grupos façam as apresentações.
- Depois de finalizar o trabalho em grupo e a discussão, reforce as ideias principais sobre a legislação relativaàviolência contra a mulher, esclareça as dúvidas e as ideias incorrectas. Veja abaixo tudo o que precisa de saber sobre a Lei 29/2009.
- Pergunte aos participantes: Quem são geralmente ou principalmente os agressores? Depois de ouvir as respostas esclareça que o artigo 5 da Lei define que a violência doméstica pode ser praticada:
- Pelo homem com quem a mulher está ou esteve casada;
- Pelo homem com quem a mulher vive ou viveu - união de fato;
- Pelo homem com quem tem ou teve relações amorosas;
- Qualquer pessoa unida com ela por laços de família (tios, pais, sogra, sogro, padrasto, madrasta, etc.).

Penas Previstas

- Pergunte aos participantes:
  - De certeza que já ouviram dizer no Bairro que a Lei existe só para prender todos os homens. O que acham disso? No vosso lugar que penas aplicariam?
  - E nos crimes mais graves, que penas aplicariam?
- Em seguida explique que o objectivo da Lei não é prender os homens mas tomar medidas que desencorajem os homens de agredirem as suas esposas.Por isso, para além da Lei, existem várias organizações que buscam sensibilizar ou reeducar os homens e as mulheres para que desenvolvam habilidades para resolver os seus conflitos de forma pacífica, por exemplo, dialogando e respeitando-se mutuamente.
- Para situações menos graves, o artigo 8 determina que o agressor realize trabalhos a favor da comunidade, por exemplo: prestação de serviços gratuitos ao Estado, a outras pessoas colectivas ou entidades privadas de interesse para a comunidade. A prestação de trabalho deve ser efectuada nos dias úteis, num mínimo de duas horas e num máximo de 4 horas diárias.
- Mas o que fazer nas agressões mais graves como uma violação sexual ou violência física grave? Estes casos, já não podem ser resolvidos com medidas educativas ou multas. Para as agressões graves estão previstas penas de prisões que variam de um mês a 8 anos de prisão.
- Existem situações que tornam uma agressão ainda mais grave e em que o Juiz pode aplicar as penas máximas. Estas situações chamam-se Circunstâncias Agravantes e acontecem quando:
- A agressão for praticada na presença dos filhos ou de outros menores;
  - Houver ciclo de violência;

- Houver antecedentes de violência;
- For praticado contra uma mulher grávida;
- A agressão for praticada contra a mulher portadora de deficiência;
- For praticado em espaço público;
- Houver impossibilidade da vítima pedir e obter socorro no momento de agressão.

- No artigo 23 a Lei define quem pode denunciar os casos de violência doméstica.
- No Artigo 35 a Lei define que os processos relacionados à violência doméstica têm um carácter de urgência e de prioridade sobre os demais.
- No artigo 6 a Lei define que o juiz pode decretar medidas cautelares, quando a vítima ou o Ministério Público o solicitarem. Medidas Cautelares são um conjunto de acções de precaução ou prevenção que um juiz pode mandar tomar para prevenir que haja mais violência ou para proteger a vítima do agressor. Estas medidas são tomadas antes da aplicação da pena. Um Juiz pode:
  - Retirar as armas (revólveres, facas ou instrumentos contundentes) que estiverem na posse do agressor ou que o agressor use para ameaçar a vítima;
  - Suspender o poder parental, afastando por exemplo o agressor dos filhos quando se sentir que a presença destes põe em perigo a vida destes;
  - Proibir o agressor de celebrar contratos ou negócios sobre bens comum, a não ser que haja autorização judicial;
  - Devolver os bens retirados à vítima pelo agressor;
  - Prestar caução económica mediante depósito judicial por perdas e danos materiais decorrentes da prática da violência doméstica;
  - Garantir o regresso seguro ao lar da mulher que foi obrigada a abandonar a sua residência;
  - Pagar uma pensão provisória à vítima conforme a capacidade económica do agressor e as necessidades dos alimentados;
  - Proibir o agressor de retirar os bens móveis da residência comum para outro local.

FICHA DE TRABALHO 4

O QUE DIZ A LEI 29/2009 SOBRE A VIOLÊNCIA PRATICADA CONTRA A MULHER

Grupo 1

- Simulem uma situação de violência doméstica no bairro.
- Como é que a comunidade reage a situações de violência? Costumam acudir? O que dizem ao agressor? O que dizem à vítima?
- O que a comunidade pode fazer para apoiar a vítima? Para onde a pode levar?

Grupo 2

- Simulem um caso em que uma vítima analfabeta e pobre vai ao Gabinete de Atendimento com o seu marido que se expressa bem e tem dinheiro.
- Mostrem que algumas vezes, os que deviam proteger as vítimas são os primeiros a criticá-las e a condená-las. O que é que a comunidade pode fazer?

TEXTO DE APOIO 2

A Lei Sobre a Violência Doméstica Praticada Contra a Mulher

Lei nº29/2009 de 29 de Setembro

Há alguns anos atrás, a violência doméstica em Moçambique era considerada um assunto do casal em que ninguém deveria interferir. Mas por ter consequências graves, muitos países, incluindo Moçambique, começaram a olhar para esta questão como um problema de saúde pública e uma violação dos direitos humanos.

Em 2009 foi aprovada e ratificada a Lei Sobre a Violência Doméstica que trata de todas as formas de violência doméstica praticada contra as mulheres no âmbito das relações domésticas e familiares, desde que não resulte em morte. Quando existem vítimas mortais, os casos são tratados com base no Código Penal.

Os objectivos da Lei Sobre a Violência Doméstica são:

- Prevenir e/ou sancionar os infractores;
- Prestar às mulheres vítimas de violência doméstica a necessária protecção;
- Garantir e introduzir medidas que forneçam aos órgãos do Estado os Instrumentos necessários para a eliminação da violência doméstica.

Penas previstas:

A prestação de trabalho a favor da comunidade refere que:

- A prestação de trabalho a favor da comunidade consiste na realização de serviços gratuitos a favor do Estado ede outras pessoas colectivas de direito publico ou de entidades privadas cujos fins o tribunal considere de interesse para a comunidade. A prestação de trabalho a favor da comunidade deve ser efectuada nos dias úteis, num mínimo de duas horas e máximo de 4 horas diárias.
- Em alguns casos, as penas são mais severas, dependendo da gravidade da violência. Nesses casos estão previstas penas de prisão que, dependendo da situação, podem ser convertidas em trabalho a favor da comunidade.
  - **Violência Física Simples:** pena de prisão de um a seis meses e multa correspondente;
  - **Violência Física Grave:** pena mínima elevada em um terço e multa nunca inferior a um ano;
  - **Violência Psicológica:** pena de seis meses a um ano de prisão e multa correspondente;
  - **Cópula não consentida:** pena de seis meses a dois anos de prisão e multa correspondente;
  - **Cópula com transmissão de doença:** pena de dois a oito anos de prisão maior, sendo a mínima elevada a três anos. Se da cópula resultar a transmissão de vírus de imunodeficiência adquirida, a pena é de oito a doze anos de prisão maior;
  - **Violência Patrimonial:** pena de trabalho a favor da comunidade entre cinquenta e cem horas para quem deteriorar, estragar ou perder os bens da mulher; pena de prisão deaté seis meses para quem deixar de prestar alimentos devidos, devendo ainda pagar em dobro o valor da pensão de alimentos em falta.

- Existirem factores que tornam ainda mais grave a agressão e o Juiz, com base na sua existência, possa aplicar as penas máximas. Estes factores chamam-se Circunstâncias Agravantes e acontecem quando:
  - A agressão for praticada na presença dos filhos ou de outros menores;
  - Houver ciclo de violência;
  - Houver antecedentes de violência;
  - For praticado contra uma mulher grávida;
  - A agressão for praticada contra a mulher portadora de deficiência;
  - For praticado em espaço público;
  - Houver impossibilidade da vítima pedir e obter socorro no momento de agressão.

- **A prestação de trabalho a favor da comunidade** refere-se à prestação de serviços gratuitos ao Estado, a outras pessoas colectivas ou entidades privadas de interesse para a comunidade. A prestação de trabalho deve ser efectuada nos dias úteis, num mínimo de duas horas e num máximo de 4 horas diárias.
- As penas são mais severas dependendo da gravidade da violência. Em certos casos são penas de prisão que podem ser convertidas em trabalho a favor da comunidade.
  - **Violência Física Simples:** pena de prisão de um a seis meses e multa correspondente;
  - **Violência Física Grave**: pena mínima elevada em um terço e multa nunca inferior a um ano;
  - **Violência Psicológica:** pena de seis meses a um ano de prisão e multa correspondente;
  - **Cópula não consentida**: pena de seis meses a dois anos de prisão e multa correspondente;
  - **Cópula com transmissão de doença:** pena de dois a oito anos de prisão maior, sendo a mínima elevada a três anos. Se da cópula resultar a transmissão de vírus de imunodeficiência adquirida, a pena é de oito a doze anos de prisão maior;
  - **Violência Patrimonial:** pena de trabalho a favor da comunidade entre cinquenta e cem horas para quem deteriorar, estragar ou perder os bens da mulher; pena de prisão de até seis meses para quem deixar de prestar alimentos devidos, devendo ainda pagar em dobro o valor da pensão de alimentos em falta.

- No artigo 22, que trata do atendimento à mulher vítima de violência doméstica, a Lei assegura à mulher o direito de:
  - Ser informada dos seus direitos.
  - Ser atendida de urgência pelas entidades policiais, e pelas unidades de saúde, entre outras, e a ter sempre e em qualquer lugar a sua privacidade assegurada.
  - Atendimento policial deve ser realizado em local privado e calmo, assegurando-se que a vítima apresente a sua denúncia sem intimidação, e que seja preservada a sua dignidade e intimidade.
  - Atendimento médico, devendo a vítima ser informada sobre os exames necessários, bem como o modo como são feitos, para além de ser esclarecida sobre os resultados.
  - Atendimento e exames médicos gratuitos (de borla).

- **No Artigo 35** a Lei define que os processos relacionados à violência doméstica têm um carácter de urgência e de prioridade sobre os demais.
- **No artigo 6** a Lei define que o juiz pode decretar medidas cautelares, quando a vítima ou o Ministério Público o solicitarem. Medidas Cautelares são um conjunto de acções de precaução ou prevenção que um juiz pode mandar tomar para prevenir que haja mais violência ou para proteger a vítima do agressor. Estas medidas são tomadas antes da aplicação da pena. Um Juiz pode:
  - Retirar as armas (revólveres, facas ou instrumentos contundentes) que estiverem na posse do agressor ou que o agressor use para ameaçar a vítima;
  - Suspender o poder parental, afastando por exemplo o agressor dos filhos quando se sentir que a presença destes põe em perigo a vida destes;
  - Proibir o agressor de celebrar contratos ou negócios sobre bens comum, a não ser que haja autorização judicial;
  - Devolver os bens retirados à vítima pelo agressor;
  - Prestar caução económica mediante depósito judicial por perdas e danos materiais decorrentes da prática da violência doméstica;
  - Garantir o regresso seguro ao lar da mulher que foi obrigada a abandonar a sua residência;
  - Pagar uma pensão provisória à vítima conforme a capacidade económica do agressor e as necessidades dos alimentados;
  - Proibir o agressor de retirar os bens móveis da residência comum para outro local.

ACTIVIDADE 4 O que devemos saber sobre a Violência Sexual

OBJECTIVO:

- Debater o conceito de Violência Sexual.
- Debater sobre o apoio que deve ser prestado às vítimas tanto na comunidade quanto nas Unidades Sanitárias.

TEMPO: 30 Minutos

PASSO A PASSO

Parte 1 – O que significa a violência para nós?

- Divida os participantes em três grupos e peça-lhes que reflictam sobre as seguintes perguntas. Dê 5 minutos para a tarefa e mais 5 para a apresentação.
  - **Grupo 1:** O que é a Violência Sexual? Quem são as principais vítimas e os principais perpetradores?
  - **Grupo 2:** Que tipos de discriminação, s vítimas de violência sexual sofrem?
  - **Grupo 3:** Como podemos apoiar uma pessoa que acabou de ser violada? Para onde a podemos encaminhar? Porquê?
- Depois das apresentações esclareça que a violência sexual afecta várias comunidades em Moçambique mas que ainda é um assunto pouco discutido pois estes crimes são geralmente tratados a nível familiar.
- A Lei 29/2009 define a Violência sexual como:

> **Qualquer conduta que constranja a vítima a praticar, a manter ou a participar de uma relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força; que a induza a comercializar ou a utilizar de qualquer modo a sua sexualidade, que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que a force ao matrimónio, à gravidez, ao aborto ou à prostituição, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação; ou que limite ou anule o exercício dos seus direitos sexuais e reprodutivos.**[9]

- Peça aos participantes para listarem todas as situações que possam ser consideradas como violência sexual. Anote no seu caderno. De seguida esclareça que a violência sexual pode ocorrer em diversos contextos e circunstâncias, como por exemplo:
  - Violação no âmbito do casamento ou namoro;
  - Violação por estranhos;
  - Violação sistemática durante conflitos armados;
  - Assédio sexual e sexo em troca de favores;
  - Abuso sexual de pessoas com deficiência física ou mental;

[9] *http://mozambique.unfpa.org/drive/ViolenciaSexual.pdf acedido em 02 de Agosto de 2013*

- Abuso sexual de crianças;
- Casamento ou união forçada, incluindo casamento de crianças;
- Impedimento do direito ao uso de contraceptivos ou de outras medidas de protecção contra infecções sexualmente transmissíveis;
- Aborto forçado;
- Actos violentos contra a integridade sexual da mulher, incluindo a mutilação genital e testes obrigatórios de virgindade;
- Prostituição forçada e tráfico de pessoas para exploração sexual.

■ Peça aos participantes que respondam: quem são os principais perpetradores e quem são as vítimas? Peça que se lembrem da apresentação do Grupo 1 e complemente: As pesquisas indicam que grande parte dos agressores não são pessoas estranhas, mas pelo contrário, são pessoas que a vítima conhece ou alguém da sua confiança, como por exemplo:

- Pai, Padrasto,
- Avô,
- Tios, Primos,
- Vizinhos, pessoas conhecidas
- Amigos dos pais,
- Educadores,
- Padres, Pastores, etc.

■ Informe aos participantes que, muitas vezes, os casos de violação sexual são resolvidos entre famílias, através de pagamentos de multa ou de casamentos forçados. No entanto, este é um crime grave que deve ser denunciado e em que a vítima deve ser apoiada.

O que podemos fazer para apoiar as vítimas?

■ Comece por dizer o seguinte: como vimos nos trabalhos de grupos, muitas vítimas sofrem discriminação, são consideradas culpadas ou são obrigadas a casar-se com o agressor. Como podemos apoiá-las?

■ Analise as respostas e confira com as descritas abaixo:

- Acompanhar a vítima à Unidade Sanitária o mais rápido possível;
- Denunciar o caso na Esquadra mais próxima;
- Denunciar o caso ao Gabinete de Atendimento mais próximo;
- Denunciar o caso nos Tribunais Comunitários ou aos Líderes Comunitários;
- Sensibilizar a comunidade para que não descrimine as vítimas;
- Proteger a vítima ou separá-las do agressor;
- Conversar com a família e explicar a necessidade de denunciar o agressor ao invés de o obrigar a casar ou a pagar uma multa;
- Acompanhar a vítima a Organizações que prestem apoio psicossocial.

Porque se deve ir ao Hospital o mais rápido possível?

- Logo após uma violação sexual é importante dirigir-se ao serviço de urgências da Unidade Sanitária. Avise o Agente de Saúde que se trata de uma violação sexual para que este possa encaminhá-lo aos serviços correctos. Aí, a vítima receberá um apoio integrado que inclui o tratamento médico, o apoio psicológico e a assistência médico-legal.
- A vítimaserá submetida à Profilaxia Pós-Exposição para reduzir os riscos de contrair uma gravidez indesejada e Infecções de Transmissão Sexual (incluindo o HIV). No entanto, para que este tratamento seja eficaz, a vítima deve dirigir-se urgentemente ao hospital (até 72 horas -3 dias após a violação).

TEXTO DE APOIO 3

A Lei 29/2009 tipifica a violência sexual da seguinte forma:

Atentado ao pudor: inclui mostrar fotografias ou filmes pornográficos, espreitar alguém que esteja a vestir-se ou a urinar ou mostrar deliberadamente os órgãos genitais. Também se manifesta quando alguém se comporta (por palavras ou actos) de modo a atentar contra o sentimento de vergonha de outra pessoa. A vergonha está relacionada com o instinto sexual.

Estupro: dá-se no caso em que um homem seduz uma mulher virgem e tem relações sexuais com ela. A sedução pode ser feita através de promessas de casamento, oferta de presentes, e outras formas. Estes actos levam a vítima a aceitar manter relações sexuais com o indivíduo. Sendo a vítima menor de 12 anos, o perpetrador não pode ser desculpado, simplesmente porque ela aceitou. Neste caso, o consentimento da pessoa estuprada não é válido.

Violação: este é dos crimes sexuais mais comuns e dá-se quando um homem pratica relações sexuais com uma mulher contra a vontade desta. Em muitos casos, o perpetrador intimida a vítima e recorre à prática do uso da força.

Cópula não Consentida: Aquele que mantiver cópula não consentida com a sua esposa, namorada, mulher com quem tem uma relação amorosa duradoura, laços de parentesco ou consanguinidade ou mulher com quem habite num mesmo espaço, é punido com pena de 6 meses a 2 anos de prisão e multa correspondente.

Consequências da Violência Sexual [10]

As consequências de uma violência sexual praticada contra crianças e adolescentes podem ser físicas, psicológicas ou de comportamento.

Físicas

- Dor constante na vagina ou no ânus;
- Corrimento vaginal;
- Inflamações e hemorragias;
- Gravidez precoce e Doenças sexualmente transmissíveis, como ITS, HIV, hepatite B, etc.

Psicológicas

- Sentimento de culpa;
- Medo de pessoas do mesmo sexo do agressor;
- Medo indefinido permanente;
- Sentimento de isolamento de ser diferente;
- Sentimento de estar "marcado" para o resto da vida;
- Depressão;

[10] *http://pt.wikipedia.org/wiki/Abuso_sexual_de_menor acedido em 03 de Agosto de 2013*

- Falta de amor-próprio (baixa auto-estima);
- Tentativa de suicídio;
- Medo de sair à rua.

Comportamento

- Dificuldade de expressar o sentimento de raiva;
- Baixo rendimento escolar;
- Atitudes autodestrutivas: uso excessivo de álcool, de drogas, distúrbios alimentares (bulimia, anorexia, obesidade), etc.;
  - Aversão a ter um relacionamento afectivo e sexual com o sexo oposto;
  - Aumento do grau de provocação erótica;
  - Tendência ao abuso das práticas sexuais.
  - Regressão da linguagem e do comportamento.
  - Agressividade contra a família.

ACTIVIDADE 5 Onde procurar ajuda em caso de violência física e sexual

OBJECTIVO:

- Motivar-se e motivar os membros da sua comunidade a realizar acções contra a violência.
- Debater alternativas para enfrentar a violência doméstica e sexual.

TEMPO: 15 Minutos

PASSO A PASSO

- Garanta que os participantes sabem qual o seu papel na prevenção da violência doméstica e sexual. Lembre-os que isto já foi abordado ao longo da sessão mas que é importante que cada participante saiba onde procurar ajuda.

NOTAS PARA O FACILITADOR

Oriente os participantes que:

- A violência contra a mulher é um crime público, portanto qualquer pessoa a pode denunciar (Lei 29/2009);
- Toda a mulher vítima de violência física ou sexual tem o direito de receber assistência na unidade sanitária, esquadras e/ou no GAMVV[11];
- O atendimento é gratuito;
- Em caso de violência sexual, a mulher, a rapariga ou a criança deve ir ou ser acompanhada o mais urgentemente possível (até 3 dias) à Unidade Sanitária onde poderá receber cuidados para:
  - Evitar a infecção pelo HIV e por outras doenças de transmissão sexual;

[11] *Gabinete de Atendimento da Mulher e da Criança Vítimas de Violência*

- Evitar uma gravidez indesejada;
- Receber apoio para ultrapassar os problemas que está a enfrentar.

- Se está a viver uma situação de violência física ou sexual, procure o apoio de alguém em quem confia para o/a acompanhar à Unidade Sanitária ou ao GAMVV.
- Esclareça que é papel de toda a comunidade, incluindo dos homens e líderes:
  - Denunciar os casos e encaminhá-los para os serviços de atendimento disponíveis;
  - Apoiar as mulheres e raparigas para que elas recebam os cuidados de que necessitam
  - Criar grupos de discussão e redes de apoio;
  - Falar sobre o assunto e discuti-lo até nas reuniões do bairro;
  - Não ficar indiferente aos casos observados ou dos quais tenha conhecimento;
  - Procurar auxílio de grupos de apoio na comunidade;
  - Denunciaras agressões às autoridades locais;
  - Passara informação sobre a Lei sobre a violência contra a mulher.

- Procure os serviços de atendimento disponíveis na sua comunidade:
  - Unidades Sanitárias;
  - Gabinete de Atendimento à Mulher e Criança Vítimas da Violência Doméstica;
  - Esquadra mais próxima da residência da vítima;
  - Líderes comunitários capacitados para apoiar as vítimas de violência;
  - Associações que trabalham na área de saúde e apoio às mulheres vítimas de violência.

ACTIVIDADE 6 Encerramento da Sessão

OBJECTIVO:

- Fazer o fecho da Sessão.

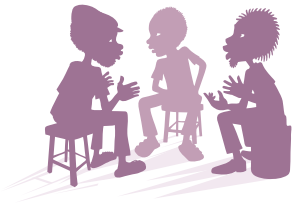
TEMPO: 15 Minutos

- Peça para alguns dos participantes falarem sobre o que aprenderam na sessão:
  - O que aprenderam na sessão de hoje?
  - O que pensam que podem fazer de forma diferente, como resultado da conversa que tivemos na sessão de hoje?
  - Apresente a actividade prática da 4ª. Sessão.

ACTIVIDADE PRÁTICA - 4ª SESSÃO

Aja de uma forma diferente daquela que você foi ensinado que deve ser o comportamento de um homem:

- Lembre-se de um assunto que ultimamente faz você e a sua parceira discutirem ou agredirem-se verbal ou fisicamente;
- Chame a sua esposa para conversar sobre o assunto;
- Fale das suas preocupações e ouça atentamente o que ela tem para dizer. Lembre-se do exercício sobre Pessoas e Coisas. Coloque-se no lugar dela para compreender o seu ponto de vista;
- Mesmo que não cheguem a um consenso, o exercício mostra que dialogando calmamente é possível evitar que alguém se exalte e seja violento com o outro.



SESSÃO 5

USO DE ÁLCOOL E VIOLÊNCIA

OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

Que ao final da Sessão, os participantes sejam capazes de:

- ➔ Identificar situações que provocam raiva, insatisfação e frustração e reflectir sobre o que fazer para não perder o controlo.
- ➔ Discutir as várias situações em que homens e mulheres consomem álcool.
- ➔ Reflectir sobre a forma como o álcool influencia o comportamento e aumenta o risco de violência e de gravidez indesejada, ITS, Incluindo HIV/SIDA e reflectir sobre como o abuso do álcool pode ser reduzido.

ACTIVIDADES	TEMPO	PÁGINA
Actividade 1: Introdução à sessão	15 minutos	
Actividade 2: Raiva, insatisfação, frustração: mantendo o controlo	30 minutos	
Actividade 3: Porque é que as pessoas bebem em excesso	30 minutos	
Actividade 4: A minha experiência com a violência	30 minutos	
Actividade 5: Encerramento	15 minutos	
Total	**2 horas**	

MENSAGENS CHAVE

- O consumo excessivo de álcool e de outras drogas facilitam os comportamentos de risco porque alteram temporariamente as percepções da realidade, levando as pessoas a praticarem sexo sem protecção.
- É comum que os homens sob o efeito do álcool pratiquem actos de violência, contra eles próprios, contra outros homens, contra a comunidade e contra as suas parceiras e filhos.
- O álcool e o sexo costumam andar juntos. Muitas vezes, a troca de favores sexuais pela oferta de "um copo" faz com que mulheres e raparigas se envolvam em situações de risco.Não tendo dinheiro para se divertirem algumas mulheres acabam aceitando fazer sexo com o homem que lhes oferece bebida.
- É comum ainda, homens mais velhos oferecerem bebidas e drogas a mulheres jovens, como forma de convencê-las a fazer sexo.
- Muitos homens jovens que experimentam o álcool acabam bebendo para além do limite para serem aceites pelo seu grupo de amigos.
- Os casos de violência e de abuso sexual, geralmente ocorrem em situações em que a vítima ou o agressor estavam sob o efeito do álcool ou de outra substância química.

ACTIVIDADE 1 Introdução à Sessão

OBJECTIVO:

- Rever o que foi discutido na Sessão anterior.
- Partilhar as experiências dos participantes relativamente à actividade prática proposta.
- Iniciar a Sessão e dar a entender aos participantes o que eles podem esperar da Sessão.

TEMPO: 45 Minutos

- Inicie a sessão pedindo para que 2 ou 3 participantes façam um resumo da última sessão, abordando os principais assuntos que foram debatidos.
- Pergunte aos participantes como foi a semana, depois da última sessão.
- Pergunte se tiveram oportunidade de realizar a actividade prática proposta na última sessão.
- Pergunte se tiveram alguma experiência nas suas casas sobre o que foi discutido na última sessão, que gostariam de partilhar com o grupo?
- Relembre a actividade prática da 4ª Sessão

ACTIVIDADE PRÁTICA - 4ª SESSÃO

Aja de uma forma diferente daquela que você foi ensinado que deve ser o comportamento de um homem:

- Lembre-se de um assunto que ultimamente faz você e a sua parceira discutirem ou agredirem-se verbal ou fisicamente;
- Chame a sua esposa para conversar sobre o assunto;
- Fale das suas preocupações e ouça atentamente o que ela tem para dizer. Lembre-se do exercício sobre Pessoas e Coisas. Coloque-se no lugar dela para compreender o seu ponto de vista;
- Mesmo que não cheguem a um consenso, o exercício mostra que dialogando calmamente se evitam exaltações e atitudes violentaspara com o outro.gum assunto com a sua esposa que nunca tinha conversado antes.

- Nem todos precisam de falar
- Pergunte como se sentiram (a cada participante que partilhou uma nova experiência)
- Para fechar, esclareça que a violêncianãoé a melhor maneira de resolver os problemas. Lembre que o diálogo aberto pode evitar muitas formas de violência praticada entre os casais e noutras situações de conflito.

- **Apresente o objectivo da sessão:**
  - Identificar situações que provocam raiva, insatisfação e frustração e reflectir sobre o que fazer para não perder o controlo.
  - Discutir as várias situações em que homens e mulheres consumem álcool
  - Reflectir sobre a forma como o álcool influencia o comportamento e aumenta o risco de violência e de gravidez indesejada, ITS, Incluindo o HIV/SIDA e reflectir sobre como o abuso do álcool pode ser reduzido.

ACTIVIDADE 2 Raiva, insatisfação, frustração: mantendo o controlo[12]

OBJECTIVO:
Identificar situações que provocam raiva, insatisfação e frustração e reflectir sobre o que fazer para não se perder o controlo.

TEMPO: 30 Minutos

MATERIAIS:
Ficha de Trabalho 5 - Formas de lidar com a raiva

PASSO A PASSO

- Inicie a actividade lendo para os participantes o seguinte texto

  "Muitas pessoas confundem raiva com violência, achando que é a mesma coisa. A raiva é uma emoção e, como toda emoção, é algo natural na vida do ser humano. Já a violência é uma forma de expressar a raiva, ou seja, é o comportamento que se tem para colocar a raiva para fora. Existem muitas outras formas de expressar a raiva – formas melhores e mais positivas – diferentes da violência. Expressar a nossa raiva quando a sentimos é algo positivo. É muito melhor do que deixá-la crescer porque assim corre-se o risco de, estando fora do controlo, usarmos a violência".
- Informe que nesse exercício o grupo vai discutir formas positivas de se lidar com a raiva.
- Leia devagar as duas (2) perguntas abaixo e dê um tempo de 2-3 minutos para que cada participante reflicta sobre as questões propostas para responder - **O que eu faço quando estou com raiva, frustrado?**

  - Pensem em uma situação recente que o deixou com muita raiva. Liste o que aconteceu/acontece.
  - Como foi que você demonstrou essa raiva? Qual foi o seu comportamento? (como é que você reagiu, quais as suas acções ou o seu comportamento quando estava com raiva.)
  - Peça para que alguns dos participantes partilhem e comentem as situações que vivenciaram, como reagiram numa situação em que tiveram raiva ou se sentiram frustrados.
  - Divida os participantes em 3-4 grupos e entregue a cada um uma folha e peça para que reflictam sobre as formas possíveis de se lidar com a raiva, elaborando duas listas:

    1. Formas negativas de reagir quando estamos com raiva ou quando algo nos deixa frustrados.
    2. Formas positivas de reagir quando estamos com raiva ou quando algo nos deixa frustrados.

- Dê 15 minutos para fazer essas listas e depois peça a cada grupo para apresentaras suas respostas.

Perguntas para discussão:
- Em geral, como os adultos reagem quando estão com raiva?
- Em que situações os adultos usam algum tipo de violência?
- Em que situações os homens usam algum tipo de violência contra uma mulher ou uma rapariga?

[12] *Adaptada do manual Learning to Live without Violence: A Handbook for Men, Volcano Press, 1989.*

- Qual é a coisa mais difícil de ser-se homem?
- Quais seriam as situações de raiva, insatisfação ou frustração que faz com que os homens percam o controlo?
- Quais são as palavras usadas pelos homens quando estão com raiva? Na opinião de vocês, essas palavras agridem as mulheres?
- O que é que as mulheres dizem quando estão com raiva que pode ofender os homens e que gostariam de nunca mais de ouvir?
- O que é que os homens podem fazer para lidar com a raiva nos momentos em que percebem que vão perder o controlo e usar a violência?

NOTAS PARA O FACILITADOR

- Através desta técnica pode-se reflectir sobre as formas que podemos usar para desenvolver o autocontrolo.
- Quando falamos em violência, geralmente, vem-nos à cabeça actos tais como: dar uma surra, espancar, dar uma chapada etc. No entanto, existem outras formas de violência que praticamos nos momentos de raiva e nem nos percebemos, tais como: gritar, ameaçar, humilhar, dizer que não se gosta mais dela, expulsar de casa, etc.
- Os problemas nos relacionamentos com nossos amigos, membros da comunidade, parceiras podem gerar muita raiva, sobretudo quando temos opiniões diferentes. Por isso, precisamos de aprender a lidar com essas situações sem que a raiva vire violência contra nós mesmos ou contra as outras pessoas.

FICHA DE TRABALHO 5
FORMAS DE LIDAR COM A RAIVA

1.Formas negativas de reagir quando estamos com raiva ou quando algo nos deixa frustrados

2. Formas positivas de reagir quando estamos com raiva ou quando algo nos deixa frustrados

ACTIVIDADE 3 Porque é que as pessoas bebem em excesso[13]

OBJECTIVO:

- Discutir as várias situações em que homens e mulheres consomem álcool e as consequências disto para sua vida.
- Reflectir a forma como o álcool influencia o nosso comportamento e aumenta o risco de violência.
- Discutir situações nas quais o consumo do álcool aumenta o risco de contrair ITSincluindo o HIV/SIDA.
- Reflectir sobre como o abuso do álcool pode ser reduzido.

TEMPO: 30 Minutos

MATERIAIS:

- Ficha de Trabalho 6– Atitudes e Experiências Pessoais com o Álcool
- Ficha de Trabalho 7– Estudos de Caso
- Texto de Apoio 4– Consumo de Álcool e de Outras Drogas

PASSO A PASSO

Parte 1 – 10 minutos

- Peça para os participantes falarem sobre o que os homens gostam de fazer para se divertirem. Diga-lhes que podem ser situações pelas quais eles próprios já tenham passado ou experiências de outras pessoas.

Faça a mesma proposta, agora para pedir que o grupo fale sobre o que as mulheres gostam de fazer para se divertirem. Diga-lhes que podem ser situações pelas quais eles próprios já tenham passado ou observado noutras pessoas. *(Ficha de trabalho 6)*

Perguntas para discussão

- Se o grupo não tiver mencionado, pergunte:
- Em quais destas actividades o álcool é usado?
- Por que é que as pessoas consomem bebidas alcoólicas?
- É diferente a forma como os homens e as mulheres consomem álcool para se divertirem?

Parte 2 – 10 minutos

- Explique aos participantes que agora terão a oportunidade de reflectir sobre algumas questões que tratam de suas experiências e atitudes pessoais relacionadas com o álcool.
- Leia cada uma das frases abaixo e pergunteaos participantes como se sentem em relação a cada uma delas, à medida que for lendo.

Parte 3 – 10 minutos

- Divida os participantes em 2 Grupos;
- Leia ou entregue a cada grupo um Estudo de Caso;
- Peça a cada grupo para discutir aquela história/situação;
- Se alguém do grupo já tiver vivido algo parecido e o que fez/ou o que faria numa situação como aquela;
- Peça para que um participante de cada grupo apresente as discussões mais importantes do grupo. *(Ficha de trabalho 7)*

[13] *Adaptada de Envolvendo Rapazes e Homens na Transformação das Relações de Género: Manual de Actividades Educativas o Projecto Acquire/ EngenderHealth e Promundo 2008.*

FICHA DE TRABALHO 6
ATITUDES E EXPERIÊNCIAS PESSOAIS COM ÁLCOOL

Atitudes e experiências pessoais com o álcool
É possível uma pessoa ter uma vida divertida sem consumir álcool.
Eu me sentiria "fora" numa festa se meus amigos me oferecessem uma bebida alcoólica e eu não aceitasse.Eu não me divertiria numa festa se não houvesse bebidas alcoólicas.
Se eu estivesse a beber e o/a meu/minha amigo/a não, eu o/a pressionaria para beber.
Quando eu bebo, sinto-me mais estimulado sexualmente.
Eu tenho controlo sobre as minhas emoções quando bebo.

FICHA DE TRABALHO 7

ESTUDO DE CASO 1

Rute e Armando estão a namorar e Rute organizou uma festa surpresa para comemorar o aniversário de Armando. Ela convidou todos os seus amigos e pediu ao seu irmão mais velho que comprasse umas cervejas para a festa. Armando ficou surpreendido e tanto ele como Rute beberam e dançaram muito na festa. Naquela noite eles fizeram sexo sem preservativo.

ESTUDO DE CASO 2

Francisco é motorista de camião e passa a maior parte do tempo na estrada, muitas vezes durante semanas a fio. Quando ele está fora de casa, passa as suas noites livres nos bares de estrada frequentados por outros camionistas. Devido ao seu trabalho, ele acostumou-se a tomar umas cervejas para o ajudara relaxar e a esquecer a solidão e a distância da família. Quando está em casa acaba por beber muito e muitas vezes fica nervoso, acabando por agredir a sua esposa depois de tomar uns copos.

- Depois da apresentação dos estudos de caso, use as questões abaixo para facilitar a discussão sobre as situações em que pessoas consomem álcool em excesso e as consequências desse uso.
  - É comum que casos como este aconteçam nas nossas comunidades/bairros?
  - Que efeitos o álcool e outras substâncias têm sobre a decisão ou o comportamento sexual de um indivíduo? (Veja texto de apoio).
  - Como é que o uso de álcool e de outras substâncias podem tornar alguém mais vulnerável a uma gravidez não planejada e às IST, incluindo o HIV/SIDA?
  - Como é que o uso de drogas afecta a forma como os homens e as mulheres se relacionam entre si e com a família/comunidade? (explorar os vários comportamentos e as formas de violência decorrente do consumo de álcool).

NOTAS PARA O FACILITADOR

- Caso tenha tempo, pode fazer os exercícios da parte 2 e 3, individualmente ou em grupo, ao invés de ler em plenário.
- Não é necessário demorar muito tempo em cada discussão, pois a actividade está dividida em etapas que se complementam. Este debate continua na actividade seguinte.
- Beber em excesso provoca problemas de saúde e riscos a longo prazo, tanto físicos como psicológicos. O corpo pode ser afectado de muitas maneiras: cirrose hepática, tensão alta, problemas de infertilidade, impotência e distúrbios de saúde mental.
- Outros riscos associados com o consumo excessivo de álcool incluem o sexo desprotegido que leva à infecção pelas ISTs e HIV, comportamento agressivo e a degradação das relações.
- Para a mulher grávida o consumo excessivo de álcool é muito perigoso. As crianças nascidas de mulheres que beberam muito durante a gravidez correm um grande risco de nascerem com uma série de deficiências físicas e mentais - Síndrome Alcoólica Fetal (SAF).
- É difícil falar claramente sobre o que leva uma pessoa a usar drogas e a consumir álcool de forma exagerada. Na maioria dos casos, não há apenas um motivo, mesmo sabendo que esta prática pode afectar a saúde, o comportamento e causar situações das quais podemos nos arrepender. Alguns dos seguintes motivos parecem ser comuns entre as pessoas que consomem álcool de forma excessiva ou outras drogas:
  - Curiosidade;
  - Desejo de esquecer problemas;
  - Tentativa de superar a timidez ou a insegurança;
  - Suportar situações de insatisfação e frustração;
  - Procura de prazer;
  - Insatisfação com a qualidade de vida;
  - Crença de que o álcool aumenta a criatividade, a sensibilidade e o prazer sexual;
  - Crença de que a bebida aumenta a força e a resistência masculina;
  - Para se divertir…

COMO APOIAR OS/AS AMIGOS/AS AFECTADOS/AS PELO USO DE ÁLCOOL:

- Combinar, antes de começar a beber com os amigos que se vão apoiar mutuamente para não beberem demais;
- Ajudar um amigo a procurar os serviços de apoio relacionados com o álcool;
- Ser um exemplo/surpreender os seus amigos bebendo de forma responsável;
- Ser um exemplo para os/as seus/suas filhas não consumindo álcool em excesso;
- Tomar medidas a nível comunitário para combater o abuso de álcool:
  - Incentivar os donos de barraca a não aceitar a permanência de jovens nas barracas/ não servir bebidas alcoólicas a menores/fechar nos horários estabelecidos pela lei - criar um ambiente favorável.
  - Encorajar os líderes e os pais a controlarem a presença de jovens nas barracas e a venda de bebidas para menores
  - Recriminar os homens que oferecem álcool a mulheres e raparigas, como forma de obter sexo.
  - Informar outros homens sobre os riscos associados ao consumo excessivo de álcool.
  - Apoiar/iniciar campanhas para mudanças da lei sobre a venda e o consumo de álcool.

Texto de Apoio 4

O consumo de álcool e de outras drogas

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

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

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

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

EFEITOS DO CONSUMO DO ÁCOOL			
FISICOS	**MENTAIS**	**EMOCIONAIS**	**COMPORTAMENTAIS**
■ Náuseas/vómitos ■ Perda de equilíbrio ■ Dormência nas pernas ■ Perda de coordenação motora ■ Redução dos reflexos ■ Dificuldade de falar	■ Confusão mental ■ Dificuldade em concentrar-se ■ Perda de memória; Dificuldade em lembrar-se do que faz sob o efeito do álcool ■ Julgamento alterado; Lembranças de experiências tristes do passado ■ Obsessão ■ Pesadelos	■ Sensação temporária de bem-estar ■ Relaxamento ■ Estado de alegria/ tristeza/ desgosto exagerados; Sensação de omnipotência; Sensação de poder	■ Comportamento agressivo ■ Depressão ■ Dificuldade em falar ■ Euforia ■ Timidez ■ Vontade de chorar

Causas:

Muitos factores podem estar entre as causas do abuso do álcool. Dentre eles, o stress, a depressão, uma vida doméstica conflituosa, a pressão dos amigos, problemas profissionais. Pessoas com um histórico familiar de alcoolismo podem ter herdado geneticamente uma baixa sensibilidade ao álcool, o que significa que podem beber demais sem sentir os seus efeitos. É difícil separar os efeitos do ambiente e da hereditariedade como causas do alcoolismo.

Efeitos de curto prazo:

Há muitas consequências negativas para a saúde que resultam do abuso do álcool, tais como:

- O álcool reduz a parte do cérebro que controla o julgamento, resultando na perda das inibições. Esta perda de inibição pode estar ligada a aspectos como a tomada de decisão nas várias áreas da vida, inclusive na vida sexual, como fazer sexo ou não, usar preservativo/protecção ou não.
- O álcool também afecta a coordenação física, causando visão embaciada, fala arrastada e perda de equilíbrio. Beber muito de uma só vez pode levar a pessoa a um estado de inconsciência, ao coma e até à morte.
- O álcool está presente numa grande proporção de acidentes fatais nas estradas, em ataques violentos e em incidentes de violência doméstica.

Efeitos na saúde de longo prazo:

- Aumenta o risco de adquirir algumas doenças e pode piorar outras.
- Dificuldade de aderir a tratamentos de longa duração, como é o caso do TARV, tratamento da tuberculose, devido à dependência do consumo do álcool.
- O consumo excessivo de álcool com o tempo associa-se a: perda de células cerebrais, falência do fígado, irritação na parede do estômago e sangramento causado por úlceras estomacais, hipertensão (que pode levar ao enfarto), certos tipos de cancro, danos nos nervos, falência cardíaca, epilepsia.
- O consumo excessivo de álcool também pode estar associado a: deficiência de vitaminas, obesidade, problemas sexuais, infertilidade, doenças musculares, problemas de pele e inflamações do pâncreas.
- Outros efeitos de longo prazo (para além da saúde) incluem a perda de oportunidades económicas (ex. desemprego por incapacidade de se desempenhar bem as funções).
- O álcool ainda pode criar problemasrelacionados com o gasto de dinheiro na compra de bebidas alcoólicas ao invés do mesmo ser usado na compra de outros produtos), conflitos familiares, e constrangimentos em público que podem levar aproblemas com a polícia.

- Geralmente, quando somos violentos ou quando sofremos violência falamos sobre isso? Denunciamos? Falamos sobre como nos sentimos? Se a resposta for não, peça para explicar o por quê?

- Por fim, estimule a discussão através das seguintes perguntas:
  - Qual é a relação entre a violência e o consumo de álcool?
  - Qual a relação entre o consumo de álcool e o HIV?
  - Que informações e apoio uma pessoa precisa para reduzir os danos e as práticas que a prejudicam, ou prejudicam outra/s pessoa/s?

NOTAS PARA O FACILITADOR

- Muitas das decisões nas nossas vidas estão acompanhadas de prazer e de risco.
- Com relação ao consumo de álcool/drogas podemos decidir sobre esse consumo.
- A decisão de utilizar álcool ou outras drogas traz alguns prazeres imediatos, mas também pode envolver riscos e danos; por exemplo, o álcool pode reduzir o raciocínio e pode aumentar o risco de acidentes ede infecção pelas ITS e HIV.
- O consumo excessivo de álcool também pode fazer com que você se envolva em situações de violência no trânsito, contra outros homens ou contra a sua parceira e familiares.
- Na hora da raiva, o melhor a fazer é respirar fundo - Conte até 10! Acalme-se e aí sim, tome uma atitude:
  - Explique a razão da sua raiva;
  - Deixe claro para as pessoas com quem conviveo que o faz ficar com raiva/perder o controlo;
  - Deixe as pessoas saberem de forma clara as coisas de que não gosta;
  - Ouça a opinião e as razões da outra pessoa quando ela tiver alguma atitude de que não goste;
  - Converse, negocie para evitar o conflito. Não deixe que a sua raiva o faça perder o controlo e prejudicar alguém.

ATENÇÃO

- **No fim da sessão, informe os participantes que no final desta sessão e nas sessões seguintes você irá proceder ao preenchimento de um questionário individual para compreender melhor como é que essas situações acontecem.**
- **Esclareça que:**
  - **Ninguém é obrigado a responder a este questionário;**
  - **Os homens que aceitarem responder ao questionário, não serão identificadas (não precisam de dar o nome);**
  - **As informações não serão usadas para publicação e não têm carácter de pesquisa;**
  - **Elas são denominadas rastreio comunitário e servem para saber que pessoas (homens e mulheres) já estiveram envolvidas nalguma situação de violência doméstica e sexual e informar o que as pessoas podem fazer neste caso, ou quando conhecem alguém nesta situação.**

FICHA DE TRABALHO 8

A MINHA EXPERIÊNCIA COM A VIOLÊNCIA

- **Lembra-se de algum momento em que:**
  - Alguém praticou alguma forma de violência contra si
  - Quem foi? Como foi?
  - Como se sentiu quando sofreu esse tipo de violência?
- **Lembra-se de:**
  - Alguma forma de violência que pratica ou praticou contra alguém
  - Contra quem foi esta violência? Como foi?
  - Como se sentiu quando praticou algum ato violento contra alguém?

- **Lembra-se de algum momento em que:**
  - Alguém praticou alguma forma de violência contra si
  - Quem foi? Como foi?
  - Como se sentiu quando sofreu esse tipo de violência?
- **Lembra-se de:**
  - Alguma forma de violência que pratica ou praticou contra alguém
  - Contra quem foi esta violência? Como foi?
  - Como se sentiu quando praticou algum ato violento contra alguém?

- **Lembra-se de algum momento em que:**
  - Alguém praticou alguma forma de violência contra si
  - Quem foi? Como foi?
  - Como se sentiu quando sofreu esse tipo de violência?
- **Lembra-se de:**
  - Alguma forma de violência que pratica ou praticou contra alguém
  - Contra quem foi esta violência? Como foi?
  - Como se sentiu quando praticou algum ato violento contra alguém?

- **Lembra-se de algum momento em que:**
  - Alguém praticou alguma forma de violência contra si
  - Quem foi? Como foi?
  - Como se sentiu quando sofreu esse tipo de violência?
- **Lembra-se de:**
  - Alguma forma de violência que pratica ou praticou contra alguém
  - Contra quem foi esta violência? Como foi?
  - Como se sentiu quando praticou algum ato violento contra alguém?

Acção a ser tomada:

- Embora definido como uma doença, a sociedade não aceita o facto de que muitos indivíduos que abusam do álcool são viciados e têm pouco controlo sobre si próprios quandoconsomem álcool em excesso. A maioria das pessoas precisa de ajuda para reconhecer o seuproblema e tomar uma atitude que diminua o impacto do álcool sobre as suas vidas.
- Outra questão importante a ser tomada em conta é que muitos jovens começam a beber muito cedo, mas fazem-noseguindo os exemplos que observam dos seus pais e das pessoas mais velhas da sua família.

Diferentes tipos de usuários de drogas (Inclui álcool)

As Nações Unidas distinguiram quatro tipos de usuários de drogas:

- O Experimentador - Limita-se a experimentar drogas ou diversas substâncias por razões variadas, por exemplo, curiosidade, desejo de ter uma nova experiência, pressão dos pares, publicidade, etc. Na maioria dos casos, o contacto com essas substâncias fica pela experiência inicial.
- O Usuário Ocasional -Usa uma ou várias substâncias ocasionalmente, se o ambiente for favorável e se a substância estiver disponível. Não existe nenhuma dependência ou ruptura de relações afectivas profissionais ou sociais.
- O Usuário Habitual - Faz uso frequente de substâncias. Podemos começar a observar sinais de quebra nos seus relacionamentos. Ainda assim, mantém as suas funções sociais, embora de um modo precário e correndo risco de dependência.
- O Dependente ou Usuário "Disfuncional"- Vive através e para o uso de substâncias, quase que exclusivamente. Como consequência, todos os laços sociais são quebrados, o que causa isolamento e marginalização.

Como o uso de álcool e drogas afecta o comportamento

- Muitas pessoas acreditam que o álcool e as drogas podem aumentar o desempenho sexual, mas o efeito do uso dessas substâncias varia de pessoa para pessoa, pois depende da forma como o organismo de cada pessoa reage, da frequência do uso, do meio em que a pessoa vive, da cultura e de aspectos psicológicos.
- Ao contrário do que muitas pessoas acreditam, o álcool pode, inicialmente, fazer a pessoa sentir-se menos intimidada - mais estimulada para o sexo - mas acaba por impedi-lo de ter uma erecção completa e/ou sustentação da erecção.
- A Surumareduz a produção da hormona masculina - testosterona e pode reduzir a produção de esperma por alguns períodos - o que causa a infertilidade temporária.
- A Coca (pó) reduz o desejo e a excitação, uma vez que os usuários passam a ter mais interesse no uso da substância do que em ter sexo. No entanto, muitas pessoas passam a prostituir-se como forma de conseguir a droga.
- Quando uma pessoa usa droga ou bebe em excesso, é mais difícil estabelecer uma boa comunicação e negociação na hora das relações sexuais, pois a pessoa está mais preocupada com as suas sensações imediatas do que com o prazer do parceiro ou com os possíveis riscos de gravidez não planeada ede apanhar uma ITSe oHIV e SIDA.
- Pessoas sob o efeito de alguma substância preocupam-se menos com o uso do preservativo, porque a sua capacidade de julgamento e os reflexos ficam reduzidos.
- O uso, mesmo que ocasional do álcool ou de outras substâncias em grande quantidade também tem sido apontado como um dos factores associados à violência, seja por parte da vítima, ou do agressor - contra a própria pessoa, contra outros homens, contra a mulher e a rapariga, pelo envolvimento em acidentes de trânsito e em conflitos familiares e na comunidade.

ACTIVIDADE 4 A minha experiência com a violência

OBJECTIVO:

- Estimular a auto-avaliação do risco associado à violência.
- Reflectir sobre os sentimentos gerados nas pessoas que sofrem algum tipo de violência.

TEMPO: 30 Minutos

MATERIAIS:

- Ficha de Trabalho 8 – A minha experiência com a violência

PASSO A PASSO

- Explique que já falamos das várias formas de violência que são praticadas contras as mulheres e contra os homens. Assim, você vai propor um exercício para ajudar os participantes a avaliar quais são as formas de violência praticadas contra você e as que você já praticou contra alguém, em algum momento;
- Deixe claro que o exercício é individual e que a intenção é ajudar os participantes e terem relações mais saudáveis com as suas parceiras, a família e a comunidade;
- Esclareça ainda que, apenas os participantes que quiserem, poderão partilhar as suas experiências com o grupo;
- Lembre que não estamos no grupo para julgar ninguém, mas para nos apoiarmos e transformarmos atitudes e comportamentos, o que muitas vezes não conseguimos fazer sozinhos;
- Passe a uma cópia da Ficha de Trabalho 8 – A minha experiência com a violência;
- Você lembra-se de algum momento em que:
  - Alguém praticou alguma forma de violência contra si?
  - Quem foi? Como foi?
  - Esta pessoa havia consumido álcool?
  - Como se sentiu quando sofreu esse tipo de violência?
  - Existe alguma forma de violência que você pratica ou já praticou contra alguém?
  - Contra quem foi esta violência? Como foi?
  - Você havia consumido álcool?
  - Como se sentiu quando praticou algum ato violento contra alguém?

- Dê 10minutos para pensarem sobre as questões. Se preferir, ou os participantes tiverem alguma dificuldade de leitura, leias as questões devagar e dê um tempo para que reflictam sobre cada uma delas;
- Após este tempo pergunte aos participantes se gostariam de partilhar alguma das situações em que se lembram de ter sofrido algum tipo de violência ou de ter praticado alguma forma de violência contra alguém;
- Lembre os participantes que todas as situações partilhadas no grupo só dizem respeito às pessoas que fazem parte do grupo e que, portanto, não devem ser comentadas fora dele, nem tão pouco usadas de alguma forma contra as pessoas que partilharam algo das suas vidas e confiaram nos outros participantes;
- Em seguida, faça as seguintes perguntas:
  - Como se sente a pessoa que sofre esse tipo de violência?
  - Como sabemos se, de fato, cometemos violência contra uma mulher/parceira/num relacionamento íntimo?
  - Numa família, existe algum tipo de violência que seja pior do que outro?
  - Entre um homem e uma mulher, existe algum tipo de violência que seja pior do que outro?

ACTIVIDADE 5 Encerramento da Sessão

OBJECTIVO:

- Fazer o fecho da Sessão.

TEMPO: 15 Minutos

- Peça para que alguns dos participantes falem sobre o que aprenderam na sessão:
  - O que aprendemos na sessão de hoje?
  - O que pensam que podem fazer de forma diferente, como resultado da conversa que tivemos na sessão de hoje?
  - Apresente a actividade prática da 5ª. Sessão.

ACTIVIDADE PRÁTICA - 5ª SESSÃO

- Lembre-se de uma situação em que você ou alguém que você conhece evitou beber em excesso. Use esta experiência como exemplo para treinar o seu autocontrolo.
- Lembre-se que você é um exemplo para o seu/sua filho/o. As crianças e jovens imitam as atitudes dos pais, por isso, se você bebe em excesso e perde o controlo, pode ser um mau exemplo para o seu filho ou filha.
  - Na próxima vez que for beber com os amigos, combine antes que se vão controlar mutuamente para não beberem em excesso.

SESSÃO 6

COMO CUIDAMOS DA NOSSA SAÚDE

OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

Que ao final da Sessão, os participantes sejam capazes de:

- Reflectir sobre as razões que fazem com que os homens cuidem menos da própriasaúde.
- Analisar a importância da promoção da saúde dos homens e a prevenção de doenças.
- Analisar a forma como o comportamento dos homens afecta a saúde das mulheres.
- Estimular o uso de medidas de prevenção para protecção da saúde de homens e mulheres.

ACTIVIDADES	TEMPO	PÁGINA
Actividade 1: Introdução à sessão	15 minutos	
Actividade 2: Eu cuido da minha saúde	30 minutos	
Actividade 3: Eu cuido da saúde da minha parceira	30 minutos	
Actividade 4: Actividade 4: Eu cuido da saúde da minha família	30 minutos	
Actividade 5: Encerramento	15 minutos	
Total	**2 horas**	

MENSAGENS CHAVE

- Cuidar da própria saúde e da saúde da parceira é da responsabilidade do homem
- É importante que o homem procure os serviços de saúde e oriente os outros homens para que façam o mesmo para:
  - Conhecer o seu estado serológico e, caso esteja infectado, fazer o tratamento recomendado;
  - Usar o preservativo para evitar transmitir o HIV à sua parceira
  - Quando tiver algum sinal/sintoma de uma ITS, procurar o serviço de saúde. Isso impede que a doença seagrave ou que a infecçãoseja transmitidaà sua parceira;
  - Fazer a circuncisão. Caso você ainda não tenha feito, saiba (e informe outros homens) que a circuncisão masculina:
    - É cada vez mais comum nos dias de hoje por razões de saúde, mesmo entre homens que não têm motivos religiosos, ou que pertencem a algum grupo familiar que não faz habitualmente a circuncisão.
    - Melhora a higiene do pénis (elimina o mal cheiro e a sujidade que se acumula sob o prepúcio).

- Diminui muito a "chance" do homem ter uma ITS, incluindo o HIV
- Reduz as hipóteses de cancro de pénis e de outras infecções do pénis - (infecção da glande e do prepúcio).
- Não prejudica a vida sexual, ao contrário, ela ajuda a eliminar as dores na relação sexual, quando há dificuldade de afastar o prepúcio.
- Reduz a incidência de cancro de colo de útero (mulher).
- A circuncisão masculina é gratuita e é feita por pessoal treinado nas Unidades Sanitáriasentre os 10 anos e os 49 anos de idade.

A circuncisão é feita com anestesia local, por isso não dói.

ACTIVIDADE 1 Introdução à Sessão

OBJECTIVO:

- Rever o que foi discutido na Sessão anterior
- Partilhar as experiências dos participantes na actividade prática proposta
- Iniciar a Sessão e dar aentender aos participantes o que elespodem esperar da Sessão.

TEMPO: 15 Minutos

MATERIAIS:

- Pergunte aos participantes como foi a semana, depois da última sessão.
- Inicie a sessão pedindo para que 2 ou 3 participantes façam um resumo da última sessão, abordando os principais assuntos que foram debatidos.
- Pergunte se tiveram oportunidade de fazer a actividade prática proposta na última sessão.
- Pergunte se tiveram alguma experiência nas suas casas sobre o que foi discutido na última sessão, que gostariam de partilhar com o grupo?
- Relembre a actividade prática da 5ª Sessão

ACTIVIDADE PRÁTICA - 5ª SESSÃO

- Lembre-se de uma situação em que você ou alguém que você conhece evitou beber em excesso. Use esta experiência como exemplo para treinar o seu autocontrolo.
- Lembre-se de que você é um exemplo para o seu/sua filho/o. As crianças e jovens imitam as atitudes dos pais, por isso, se você beber em excesso e perder o controlo, pode ser um mau exemplo para o seu filho ou filha.
  - Na próxima vez que for beber com os amigos, combine antes que um vai controlar o outro para que não bebam em excesso.

- Nem todos precisam de falar
- Pergunte como se sentiram (a cada participante que partilhou uma nova experiência)
- Para fechar, esclareça o quanto é importante aprender a ter autocontrolo nas várias situações da vida; seja

para ter maior controle sobre o quanto bebemos, sobre a nossa raiva, ou sobre o nosso desejo sexual. Todos nós temos a possibilidade de controlar as nossas emoções. É importante aprendermos a dialogar, a ouvir e negociar, mas sobretudo a respeitar as pessoas que amamos e com quem convivemos.

- **Apresente os objectivos da sessão:**
  - Reflectir sobre as razões que fazem com que os homens cuidem menos da própria saúde
  - Analisar a importância da promoção da saúde dos homens e a prevenção de doenças
  - Analisar a forma como o comportamento dos homens afecta a saúde das mulheres
  - Estimular o uso de medidas de prevenção para protecção da saúde de homens e mulheres

ACTIVIDADE 2 Eu cuido da minha saúde[14]

OBJECTIVO:

- Reflectir sobre as razões que fazem com que os homens cuidem menos da própria saúde.
- Avaliar a importância dos homens cuidarem da sua saúde.
- Analisar a importância da promoção da saúde dos homens e a prevenção de doenças

TEMPO: 45 Minutos

MATERIAIS:

- Ficha de Trabalho 9: Questões sobre a Saúde do Homem
- Folha de Respostas 1: Respostas para as Questões sobre a Saúde do Homem
- Texto de Apoio 5: Saúde do Homem
- Texto de Apoio 6: Circuncisão Masculina e Protecção da Saúde do Homem e da Mulher

PASSO A PASSO

- Leia uma a uma cada pergunta da Ficha de Trabalho em voz alta.
- Explique para cada questão há três possíveis respostas para cada questão: homem, mulher, ambos.
- Explore as respostas do grupo, pedindo aos participantes que expliquem as suas respostas.
  1. Quem vive menos?
  2. Quem tem maior possibilidade de morrer assassinado (ser morto por alguém)?
  3. Quem tem maior possibilidade de morrer em acidentes de tráfego?
  4. Quem tem maior possibilidade de morrer por suicídio?
  5. Quem tem maior possibilidade de consumir álcool e de ficar bêbado com mais frequência?
  6. Quem tem maior possibilidade de ter doenças sexualmente transmissíveis (ITS)?
  7. Quem tem maior possibilidade de ter mais parceiros sexuais e de fazer mais sexo sem protecção?
  8. Quem tem menor possibilidade de procurar ajuda dos serviços de saúde?
  9. Quem tem maior possibilidade de transmitir o HIV ao parceiro ou parceira?

[14] *Adaptada de Cuidando de Si Próprio: Homens, Género e Saúde e Envolvendo Rapazes e Homens na Transformação das Relações de Género: Manual de Actividades Educativas Projecto Acquire/ EngenderHealth e Promundo 2008.*

- Depois dos comentários de todas as respostas, explique que a resposta correcta para todas as perguntas é o "homem".
- Repasse cada questão individualmente, apresentando alguns das informações presentes na Folha de Respostas 1 e use as perguntas abaixo para facilitar a discussão sobre os principais problemas de saúde enfrentados pelo homem:
  - Vocês sabiam que os homens correm mais risco de ter esses problemas do que as mulheres?
  - Na experiência de vocês, no dia-a-dia, essas situações são verdadeiras?

- Após discutir cada pergunta individualmente, use as perguntas abaixo para fechar esta sessão.
  - Que outros problemas de saúde podem ser de maior risco para homens?
  - Em que idade os homens têm maior risco de ter esses problemas?
  - Por que os homens estão expostos a esse tipo de risco?
  - Qual é a relação entre esses riscos e a forma como os homens são educados desde pequenos? Os homens podem evitar alguns desses problemas de saúde? Como?
  - O que vocês podem fazer para reduzir esses riscos nas vossas vidas?

NOTAS PARA O FACILITADOR

- Embora as respostas para as perguntas sejam normalmente "homem", em alguns contextos, também pode ser "mulher" ou "ambos". Se for este o caso, o facilitador deverá concentrar a discussão no facto de que a maioria das questões teve a resposta positiva para o "homem".
- O facilitador deve encorajar os participantes a reflectirem sobre os comportamentos e estilos de vida associados ao problema de saúde e como podem ser evitados ou modificados.
- Verifique se os participantes identificam o alcoolismo, a violência, o suicídio e oHIV/ SIDA como problemas de saúde. Se eles não tiverem mencionado estas questões, pergunte se esses são problemas que os homens enfrentam na sua comunidade.
- O facilitador pode completar/ajustar as informações da Folha de Respostas com dados locais.
- Esclareça alguns pontos com os participantes:
  - A maioria das causas de morte entre homens está associada a um estilo de vida autodestrutivo.
  - Há uma clara relação entre o modo como os homens são educados e como cuidam da sua saúde.
  - O homem é criado para não depender de ninguém, não se preocupar com a sua saúde e/ou não buscar ajuda quando se sentir stressado ou sob pressão.
  - Os homens são pressionados a agir de determinadas maneiras que fazem com que eles fiquem mais vulneráveis, como por exemplo: têm mais parceiras;consomem excessivamente álcool; são mais agressivos e violentos na sua relação com outras pessoas – tudo isso coloca-os a si próprios e às suas parceiras em maior risco.
  - A saúde não é uma preocupação apenas de mulheres, mas também uma preocupação para os homens.
  - É importante que o homem seja capaz de falar sobre os seus problemas, e buscar apoio é uma forma de se proteger contra vários problemas de saúde – como o abuso de substâncias, comportamentos sexuais arriscados e envolvimento com violência.
  - É importante que os homens comecem a cuidar da própria saúde para prevenir doenças para si e sua parceira, como será discutido adiante nas actividades sobre sexo seguro e HIV / SIDA.

FICHA DE TRABALHO 9
QUESTÕES SOBRE A SAÚDE DO HOMEM

1. Quem vive menos?
2. Quem tem maior possibilidade de morrer assassinado (ser morto por alguém)?
3. Quem tem maior possibilidade de morrer em acidentes de tráfego?
4. Quem tem maior possibilidade de morrer por suicídio?
5. Quem tem maior possibilidade de consumir álcool e ficar bêbado com mais frequência?
6. Quem tem maior possibilidade de ter doenças sexualmente transmissíveis (ITS)?
7. Quem tem maior possibilidade de ter mais parceiros sexuais e de fazer mais sexo sem protecção?
8. Quem tem menor possibilidade de procurar ajuda dos serviços de saúde?
9. Quem tem maior possibilidade de transmitir o HIV à/ao parceira/o?

Texto de Apoio 5

1. Quem vive menos?

- Os homens vivem geralmente até aos 65 anos de idadee as mulheres vivem, em média, atéaos 69 anos .[15]

2. Quem tem maior possibilidade de morrer assassinado (ser morto por alguém)?

- Em todo o mundo, os homens morrem 4 vezes mais por homicídio do que mulheres.

3. Quem tem maior possibilidade de morrer em acidentes de tráfego?

- Em todo o mundo, os homens morrem 3 vezes mais por acidentes de tráfego do que as mulheres.[16]

4. Quem tem maior possibilidade de morrer por suicídio?

- Em todo o mundo homens cometem suicídio 3 vezes mais do que as mulheres.[17]

5. Quem tem maior possibilidade de consumir álcool e fica bêbado com mais frequência?

- Na maioria dos países, os homens consomem mais bebida alcoólica do que as mulheres.

6. Quem tem maior possibilidade de ter doenças sexualmente transmissíveis (ITS)?

- De um modo geral, os homens têm mais gonorreia e sífilis – ITS, que causam lesões e facilitam a infecção pelo HIVeas mulheres têm mais tricomoníase e clamídia, que não apresentam lesões ou feridas.[18]

7. Quem tem maior possibilidade de ter mais parceiros sexuais e de fazer mais sexo sem protecção?

- Em todo o mundo, os homens dizem ter mais parceiros/as sexuais que as mulheres, excepto em alguns países industrializados.

8. Quem tem menor possibilidade de procurar ajuda nos serviços de saúde?

- Em todo o mundo, os homens buscam menos ajuda nos serviços de saúde e os queprocuram ajuda nos serviços de saúde, fazem-nocom menos frequência do que as mulheres.[19]

9. Quem tem maior possibilidade de transmitir o HIV ao parceiro ou parceira?

- Os homens têm maior possibilidade de transmitir o HIVàs suas parceiras porque:
  - O sémen tem maior quantidade de carga viral do que a secreção que sai da vagina.
  - O sémen fica na vagina da mulher durante várias horas depois da relação sexual
  - A mulher tem maior área exposta a fricção durante a relação sexual (vagina)
  - O canal da vagina tem uma pele muito sensível. A penetração do pénis pode causar lesões na parede da vagina que não são visíveis nas mulheres.

---

15 *United Nations World Population Prospects, 2010.*
16 *Ibid.*
17 *Bertolote, JM and Fleischmann, A. 2002. A global perspective in the epidemiology of suicide. Suicidologi, Arg. 7, No 2.*
18 *World Health Organization. 2001. Global prevalence and incidence of selected curable sexually transmitted infections. Geneva, Switzerland.*
19 *Wellings, K., et al. 2006. Sexual behavior in context: a global perspective. The Lancet 368 (9548):1706-1728.*

ACTIVIDADE 3 Eu cuido da saúde da minha parceira

OBJECTIVO:

- Compreender como a forma como os homens e as mulheres são criados, torna as mulheres mais vulneráveis
- Analisar a forma como o comportamento dos homens afecta a saúde das mulheres
- Estimular o uso de medidas de prevenção para a protecção da saúde de homens e mulheres

TEMPO: 30 Minutos

MATERIAIS:

- Folha de papel gigante
- Marcadores

PASSO A PASSO

- Esclareça que na actividade anterior discutimos os comportamentos que deixam os homens mais vulneráveis em relação à própria saúde e que nesta actividade vamos examinar quais desses comportamentos também afectam a saúde da mulher e como podemos ter atitudes mais protectoras em relação à nossa própria saúde e à saúde das nossas parceiras.
- Inicie a actividade perguntando:
  - Quais são os comportamentos e os problemas de saúde do homem que vimos na actividade anterior que podem prejudicar a saúde das mulheres? Porquê?
  - Como a forma como o homem foi educado a comportar-se pode afectar a saúde/a vida da mulher?
- Se tiver folhas de papel gigante disponível, divida-as em 2 e faça uma lista dos pontos listados pelos participantes do lado esquerdo. Caso contrário, anote numa folha de papel para evitar esquecer-se de comentar pontos importantes. Estimule os participantes a recordarem-se de alguns dos pontos sobre a saúde/comportamento do homem que foram discutidos na actividade anterior.
- Deixe que os participantes discutam os pontos listados durante 10 minutos e em seguida pergunte:
  - Quais são as acções que os homens podem tomar para proteger a própria saúde e a saúde das suas parceiras?
  - Comoé que vocês pensam que podem agir de forma a reduzirem os riscos de saúde (HIV, outras ITSou outros problemas citados) das vossas parceiras?
- Oriente o grupo para que os participantes falem das coisas que podem ser feitas para evitar que as mulheres tenham a sua saúde prejudicada.
- Anote as respostas do lado direito da folha de papel gigante. Ajude os participantes a pensarem em acções concretas, tais como usar preservativo nas relações sexuais. Pergunte, para cada comportamento citado, o que é preciso fazer para evitar que isso ocorra.

Como o comportamento do homem também prejudica a saúde da mulher	Como cuidar da saúde da sua parceira
Certifique-se de que surgiram questões como: ■ Não cuidam da própria saúde reprodutiva e sexual; ■ Tem muitas ITS; ■ Têm mais de uma parceira sexual; ■ Não usam preservativo; ■ Alguns homens obrigam a mulher a fazer sexo, sem que ela queira ou esteja em condições de saúde; ■ Abusam da bebida e são violentos em casa (batem na mulher ou nos filhos); ■ Não fazem o teste/não sabem se estão infectados ou não; ■ Alguns homens sabem que têm o vírus do HIVe fazem o tratamento escondido das suas parceiras; ■ Outros, não apoiam as suas mulheres a fazerem o controlo pré-natal e o Programa de Transmissão Vertical quando elas são seropositivas e estão grávidas; ■ Outros, ainda, expulsam as suas mulheres de casa acusando-as de serem as responsáveis por trazerem o HIV para dentro de casa.	**Certifique-se de que surgiram questões como:** ■ Procurar a unidade sanitária quando desconfiarem que estão com algum problema de saúde, isto é, não deixar que a situação se agravee não se medicar por conta própria; ■ Usar preservativos para evitar as ITS; ■ Reduzir o número de parceiras sexuais; ■ Fazer teste para conhecer o seu estado serológico; ■ Não obrigar a mulher a fazer sexo quando ela não quiser, ou quando estiver doente; ■ Não abusar da condição de ter dinheiro para induzir a mulher a fazer sexo (troca de favores sexuais com mulheres e raparigas); ■ Não beber em excesso; ■ Não bater na parceira; ■ Apoiar a mulher para que ela faça o controlo pré-natal e o Programa de Transmissão Vertical, quando estiver grávida ■ Procurar informações sobre a circuncisão masculina, conversar com a parceira e fazer a circuncisão

NOTAS PARA O FACILITADOR

- **Atenção:** Caso na discussão não sejam levantados os pontos da coluna da direita, pergunte para cada comportamento que prejudica a saúde da mulher O que é que o homem pode fazer?
- Lembre aos participantes que os tempos são outros!
- Muitos dos comportamentos que os nossos pais/avós tinham, já não servem para os dias de hoje.
  - Isso acontece porque muitas das necessidades que homens e mulheres tinham são diferentes, como vimos nas sessões passadas. Hoje existem mais mulheres que trabalham fora de casa, que são chefes de família e, mais homens que dividem trabalhos domésticos e o cuidado com os filhos.
  - Quando falamos do HIV, o que sabemos é para o HIV/SIDA existe tratamento que melhora muito a qualidade de vida das PVHS. No entanto, o HIV/SIDA não tem cura e, infelizmente,

➔

poucas pessoas têm acesso ao tratamento. Por isso é preciso mudar de comportamento para não nos colocarmos a nós e às nossas parceiras em risco de infecção pelo HIV e outras ITS, que facilitam a transmissão do HIV por via sexual.

- Apesar do HIV ser transmitido de várias formas, a maioria das transmissões dá-se através das relações sexuais.

- Algumas atitudes que estão mais de acordo com o homem respeitável que ouve a sua parceira, que cuida para que ela esteja sempre bem física e emocionalmente são:
- Procurar a unidade sanitária sempre que desconfiarem que estão com algum problema de saúde, isto é, não deixaremque a situação se agravee não se medicarem por conta própria:
  - Prevenir e tratar as ITS;
  - Usar preservativo nas relações sexuais;
  - Conversar com a parceira e fazer a circuncisão masculina;
  - Reduzir o número de parceiras sexuais;
  - Fazer teste para conhecer o seu estado serológico;
  - Não obrigar a mulher a fazer sexo quando ela não quiser, ou estiver doente;
  - Não abusar da condição de ter dinheiro/poder para induzir a mulher a fazer sexo (troca de favores sexuais com mulheres e raparigas)
  - Não beber em excesso
  - Controlar a raiva e os sentimentos/Não agredir a sua parceira
  - Procure os serviços de saúde e oriente outros homens que conhecer para que vão ao serviço de saúde para:
  - Conhecer o seu estado serológico e, caso estejam infectados, fazerem o tratamento da forma indicada
  - Usar o preservativo para evitarem transmitir o HIVà sua parceira
  - Quando tiver algum sinal/sintoma de uma ITS, procurar o serviço de saúde. Isso impede que a doença fique mais grave ou que transmita a infecção à sua parceira;
  - Fazer a circuncisão. Caso você ainda não tenha feito, saiba (e informe outros homens) que a circuncisão:
- É cada vez mais comum nos dias de hoje por razões de saúde, mesmo entre homens que não têm motivos religiosos, ou pertencem a algum grupo familiar que não tem como hábito fazer a circuncisão.
- Melhora a higiene do pénis (elimina o mal cheiro e a sujidade que se acumula sob o prepúcio).
- Reduz a chance do homem se infectar pelo vírus do HIV.
- Diminui muito a "chance" do homem de ter uma ITS, incluindo o HIV.
- Reduz as hipóteses de cancro de pénis e de outras infecções do pénis - (infecção da glande e do prepúcio).
- Não prejudica a vida sexual, ao contrário, ajuda a eliminar dores na relação sexual, quando há dificuldade de afastar o prepúcio.
- Reduz a incidência de cancro do colo de útero (mulher)
- A circuncisão masculina é gratuita e é feita por pessoal treinado nas Unidades Sanitáriasentre os 10 anos e os 49 anos de idade.
- A circuncisão é feita com anestesia local, por isso não dói.

Texto de Apoio 6

Circuncisão Masculina e Protecção da Saúde do Homem e da Mulher

A circuncisão masculina é a remoção parcial ou total do prepúcio.[20] Cerca de 30 a 35% dos homens no mundo inteiro - aproximadamente 35% nos países em desenvolvimento - são circuncidados por motivos religiosos, culturais, médicos ou outros. Nos países da África Austral e Oriental, onde a prevalência de HIV é alta, a taxa de circuncisão é,em geral, abaixo de 20%. Isso significa que apenas 2 em cada 10 homens já fizeram a circuncisão na África Astral.

Prepúcio é uma camada de pele que cobre e protege a glande, conhecida popularmente como cabeça do pénis.

Por que é feita a circuncisão?

Nos últimos anos a circuncisão tem-se tornado um procedimento médico comum, mesmo em famílias sem motivação religiosa. Em alguns países como EUA e Coreia, mais de 8 entre 10 homens sãocircuncidados. A circuncisão por indicação médica é normalmente feita nos casos de infecção do pénis (bálano-postite) ou da fimose, ou seja, incapacidade de retracção do prepúcio em crianças mais velhas e adolescentes.

Pesquisadores apontam uma forte evidência de que a circuncisão masculina reduz o risco de os homens adquirirem HIVnuma relação heterossexual. No entanto, a circuncisão masculina não oferece total protecção contra a infecção pelo HIV. Homens circuncidados ainda podem ser infectados pelo vírus e, se forem HIV positivos, podem infectar os seus/as parceiros/as sexuais. A circuncisão masculina nunca deve substituir os outros métodos de prevenção, como a prática do sexo protegido.

Benefícios da circuncisão masculina

- Melhora a higiene do pénis (elimina o mal cheiro e a sujidade que se acumula sob o prepúcio).
- Reduz a"chance" do homem de se infectar com o vírus doHIV
- Diminui muito a "chance" do homem de apanhar uma ITS, incluindo o HIV
- Reduz as hipóteses de cancro de pénis e de outras infecções do pénis - (infecção da glande e do prepúcio).
- Não prejudica a vida sexual, ao contrário, ajuda a eliminar dores na relação sexual, quando há dificuldade de afastar o prepúcio
- Reduz a incidência do cancro do colo de útero (mulher)
- A circuncisão masculina é gratuita e é feita por pessoal treinado nas Unidades Sanitárias para entre os 10 anos e os 49 anos de idade.
- A circuncisão é feita com anestesia local, por isso não dói.
- Elimina as dores na relação sexual, especialmente quando há dificuldade de afastamento o prepúcio
- Reduz a incidência do cancro do colo de útero (mulher). Os homens não circuncidados têm maior risco de contaminação e de transmissão do HPV (Papiloma vírus humano), um vírus que está se espalhando principalmente entre os jovens.

[20] *Hassan Hirji, Rodger Charlton e SiddaharthSarmah, jmhgVol.2, N.1, pp.21-0,.Março, 2005.*

ACTIVIDADE 4 Eu cuido da saúde da minha família

OBJECTIVO:

- Compreender melhor o impacto do HIV e SIDA na vida da mulheres e da família
- Ser capaz de identificar os papéis que os homens podem desempenhar na redução da VBGe do estigma da mulher

TEMPO: 30 Minutos

MATERIAIS:

- Folhas de papel gigante
- Marcadores
- Perguntas para discussão
- Texto de Apoio 7: Prevenção da Transmissão Vertical - PTV

PASSO A PASSO

- Explique que você quer olhar mais de perto para as diferenças entre o impacto do HIV e SIDA nas mulheres e nos homens.
- Peça para que em grupos de dois (pares) discutam sobre:
  - Quais são as dificuldades que as mulheres enfrentam quando descobrem que têm o HIV?
  - Quais são as dificuldades que os homens enfrentam quando descobrem que têm o HIV?
- Dê 5 minutos para cada par
- No grupo maior, peça para que alguns participantes partilhem as principais dificuldades que as mulheres encontram quando têm o HIV?
- Depois, peça para que alguns participantes partilhem as principais dificuldades que os homens encontram quando têm o HIV?
- Se tiver disponível, anote as principais ideias numa folha de papel gigante
- Em seguida, pergunte:
  - Se você tivesse o HIV, quais seriam as principais dificuldades que teria para revelar à sua parceira?
  - Que mudanças que você teria de fazer nos seus relacionamentos íntimos/sexuais?
  - Se a sua parceira descobrisse que tem oHIV, quais seriam as principais dificuldades que ela teria para lhe revelar a sua situação a si ou à sua família?
  - Quais são as principais diferenças entre homens e mulheres que vivem com HIV e SIDA?
- Em seguida, esclareça que o PTV - Prevenção da Transmissão Vertical previne a transmissão do HIV da mãe para o seu filho e que, portanto, é importante que toda a mulher vá à Unidade Sanitária quando estiver grávida para fazer o controlo pré-natal. Na Unidade Sanitária, caso o teste do HIV seja positivo, a mulher pode fazer o PTV.
- É importante ainda que os homens também saibam se têm ou não o HIV, como forma de se prevenirem e de não culparem a mulher por ter trazido o HIV para casa.
- Leia a seguinte declaração
- Se eu souber que a minha parceira tem o HIV e engravidar eu posso apoiá-la a fazer a Prevenção da Transmissão Vertical - PTV para que o nosso bebé nasça livre do HIV.
- Peça para que reflictam sobre esta frase, sem que todos tenham de responder em público.
- Peça a um ou dois participantes que não tenham dificuldade em apoiar as suas parceiras, sem culpá-las ou expulsá-las de casa, que partilhemas suas ideias com o resto do grupo.
- Pergunte se alguém pensa de outra maneira e se gostaria de apresentar uma nova ideia?

- Siga o mesmo procedimento, até que surjam vários argumentos que apoiem a ideia de não expulsar a mulher do lar e outros que não partilhem desta ideia, como forma de estimular o debate.
- Encerre a actividade trazendo algumas das ideias abaixo sobre como os homens podem apoiar as suas parceiras quando elas têm o HIV.

O que os homens podem fazer para ajudarem as suas parceiras a cuidarem bem da saúde

- Incentivar toda mulher em idade fértil a fazer o teste de HIV antes de engravidar.
- Incentivar as mulheres grávidas seropositivas a procurarem uma unidade sanitária para fazerem o controlo pré-natal e comparecerem nas consultas de prevenção da transmissão vertical (PTV).
- Dar informações claras sobre as vantagens de se cumprir com a PTV.
- Encorajar a mulher a seguir as recomendações dos provedores de saúde.
- Estar envolvido e sensibilizar os seus familiares sobre a importância do PTV para a saúde da mulher e do bebé.
- Fazer o teste do HIV.
- Apoiar a mulher na toma dos medicamentos.
- Acompanhar a mulher à Unidade Sanitária.
- Não culpar a mulher pela doença.
- Não abandonar ou expulsar a mulher de casa. Nunca se sabe quem foi que se infectou primeiro.

ACTIVIDADE 5 Encerramento da Sessão

OBJECTIVO:
Fazer o fecho da Sessão.

TEMPO: 45 Minutos

- Peça para que alguns dos participantes falem sobre o que aprenderam na sessão:
  - O que aprendemos na sessão de hoje?
  - O que pensam que podem fazer de forma diferente, como resultado da conversa que tivemos na sessão de hoje?
  - Apresente a actividade prática da 6ª. Sessão.

ACTIVIDADE PRÁTICA – 6ª SESSÃO

- Avalie quais os problemas de saúde que tem tido e o que pode fazer para melhorar a sua saúde.
- Mesmo que não tenha nenhum problema de saúde específico, pense quais os comportamentos e atitudes que podem prejudicar a sua saúde, ou a saúde da sua parceira.
- Converse com a sua parceira ou outro homem sobre a questão de fazer circuncisão e as suas vantagens para a saúde do homem e da mulher.
- Caso ainda não tenha feito, avalie a possibilidade de fazer a circuncisão e oriente algum homem próximo a você para que também a faça.

- Solicite que 2 ou 3 participantes fiquem apor mais um tempo para responderem a Ficha de Rastreio;
- Deixe claro que mais participantes terão a oportunidade de responder à Ficha e que todos que tiverem interesse em falar, individualmente sobre a sua experiência com violência, podem procurar o facilitador ao final da sessão.

NOTAS PARA O FACILITADOR

- Esta actividade pode ser muito pessoal e emocional. Pode haver participantes do grupo que são HIV positivo ou que têm amigos íntimos ou membros da família que vivem com HIV e SIDA.
- As mulheres são mais afectadas pelo HIV e SIDA do que os homens. Eles são responsáveis pelo cuidado dos membros da família em termos de saúde.
- Viver com a discriminação e o estigma aumenta o stress.
- As mulheres são frequentemente acusadas de serem feiticeiras e de não ter cuidado o suficiente do marido, quando eles ficam doentes e/ou morrem.
- O homem e a mulher devem fazer o teste do HIV em conjunto.
- A mulher não deve culpar o homem, nem o homem a mulher pela doença.
- Quando um casal está infectado deve usar o preservativo para evitar a reinfecção, e assim, pode continuar a manter a sua vida sexual normal.
- Num casal, um não deve abandonar ao outro porque um deles, ou os dois tem HIV.
- Todos estão sujeitos a infectarem-se pelo HIV, independentemente do sexo; as mulheres carregam uma grande culpa com a possibilidade de passar o HIV para os seus/suas filhos/as, pois quase nunca recebem apoio da família e do marido para seguirem o PTV. O PTV é o Programa de Transmissão Vertical, que previne a transmissão do HIV da mãe para o bebé.
- Quando a mulher está grávida, deve ir à consulta pré-natal e fazer o teste do HIV.
- A família, o marido e a comunidade devem apoiar a mulher a ir às consultas de controlo e na toma do medicamento do TARV e do PTV.
- É possível acabar com a transmissão do HIV da mãe para o filho!
- Os homens podem ajudar a sua família a ter uma boa saúde, adoptando comportamentos, como a redução do número de parceiras sexuais, o usodo preservativo nas relações sexuais e fazendoo teste para conhecer o seu estado serológico etc.
- Os homens também podem apoiar as suas mulheres a fazerem o tratamento TARV, quando elas são seropositivas e, quando elas estão grávidas a procurarem a Unidade Sanitária para fazer o controlo pré-natal e o PTV para que seus filhos possam nascer livres do HIV.

Texto de Apoio 7

Sobre o programa de Prevenção da Transmissão Vertical – PTV

O PTV, que significa Programa de Prevenção da Transmissão Vertical, visa prevenir que a mulher seropositiva transmita o HIV para o seu filho.

Em que situações o HIV pode ser transmitida da mãe para o bebé?

- Durante a gravidez;
- Durante o parto;
- Através do aleitamento materno.

Cuidados para reduzir o risco da transmissão da mãe para o filho/a (Transmissão Vertical)

- Antes de engravidar, procurar a unidade sanitária para conhecer o seu estado de saúde e se está na altura certa para engravidar.
- Se uma mulher HIV positiva fizer correctamente a prevenção da transmissão vertical, a possibilidade dela transmitir o HIV ao seu bebé é muito pequena.
- Se estiver a fazer a PTV, deve tomar a medicação dada pelo profissional de saúde, sem falhar.
- Fazer o controlo pré-natal e Ir a todas as consultas de controlo.
- Ter o seu bebé na unidade sanitária para melhorar a sua segurança e a do bebé durante o parto.

Recomendações para a Prevenção da Transmissão Vertical (PTV)

- Tomar os medicamentos como indicado pelo provedor de saúde (a partir da 14ª semana de gravidez)
- Fazer o parto na unidade sanitária
- Dar só o leite materno até que a criança tenha 6 meses (não dar água nem medicamentos tradicionais)
- Depois dos 6 meses, continuar com o aleitamento materno e introduzir outros alimentos (exemplo: sopas leves, papinhas)
- Levar o bebé às consultas de seguimento e fazer o teste de HIV.

Vantagens de uma mulher seropositiva fazer o controlo pré-natal e o PTV

- Reduz o risco do bebé nascer HIV positivo (ao avaliar, com apoio do aconselhamento na unidade sanitária, a melhor fase para engravidar);
- Evita a gravidez indesejada e, consequentemente, abortos provocados;
- Ajuda a espaçar as gravidezes de forma a permitir que a mulher tenha uma melhor condição de saúde para uma nova gravidez;
- Permite que a mulher tenha mais tempo para cuidar de si e dar mais atenção ao seu bebé (criança mais saudável);
- Evita agravar o quadro de saúde da mulher.

O que os homens podem fazer para promover a PTV nas suas comunidades?

- Incentivar toda a mulher em idade fértil(e seu parceiro) a fazer o teste de HIV antes de engravidar.
- Incentivar as mulheres grávidas seropositivas a procurarem uma unidade sanitária para fazer o pré-natal e as consultas de prevenção da transmissão vertical (PTV).
- Dar informações claras sobre as vantagens de cumprir com a PTV.
- Encorajar a mulher a seguir as recomendações dos provedores de saúde.
- Estar envolvido e sensibilizar seus familiares sobre a importância do PTV para a saúde da mulher e da família.
- Fazer o teste do HIV.
- Apoiar a mulher na toma dos medicamentos.
- Acompanhar a mulher à Unidade Sanitária.
- Não culpar a mulher pela doença.
- Não abandonar ou expulsar a mulher de casa. Nunca se sabe quem foi que se infectou primeiro.

SESSÃO 7

QUEBRAR O CICLO DA VIOLÊNCIA

OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

Que ao final da Sessão, os participantes sejam capazes de:

- Reflectir sobre os factos que influenciam a violência.
- Dotar os participantes de habilidades para prevenirem a violência em suas casas e quebrar o ciclo da violência.
- Apontar os recursos disponíveis na comunidade para aqueles que sofreram alguma violência.

ACTIVIDADES	TEMPO	PÁGINA
Actividade 1: Introdução à sessão	15 minutos	
Actividade 2: A violência não é natural	15 minutos	
Actividade 3: Quebrando o ciclo de Violência	30 minutos	
Actividade 4: Prevenir a violência em nossas casas	15 minutos	
Actividade 5: Acabar com a violência	30 minutos	
Actividade 6: Encerramento	15 minutos	
Total	**2 horas**	

MENSAGENS CHAVE

- A violência não é natural – é o resultado de muitas causas;
- Um problema de violência que afecta um casal pode também afectar os filhos, a família e toda sociedade incluindo a própria pessoa que comete a violência;
- As pessoas, homens na sua maioria, estão a fazer uma escolha quando decidem fazer uso da violência;
- Existem formas de prevenir a violência e de evitar que ela se torne mais grave e mais frequente;
- Uma forma de quebrar o ciclo da violência é responsabilizar as pessoas que praticam a violência, pelo sofrimento que ela causa;
- Violência contra a mulher não tem desculpa nem é negociável!

ACTIVIDADE 1 Introdução à sessão

OBJECTIVO:

- Rever o que foi discutido na Sessão anterior.
- Partilhar as experiências dos participantes na actividade prática proposta.
- Iniciar a Sessão e dar aentender aos participantes o que elespodem esperar da Sessão.

TEMPO: 15 Minutos

MATERIAIS:

- Pergunte aos participantes como foi a semana, depois da última sessão.
- Inicie a sessão pedindo para que 2 ou 3 participantes façam um resumo da última sessão, abordando os principais assuntos que foram debatidos.
- Pergunte se tiveram oportunidade de fazer a actividade prática proposta na última sessão.
- Pergunte se tiveram alguma experiência nas suas casas sobre o que foi discutido na última sessão, que gostariam de partilhar com o grupo?
- Relembre a actividade prática da 6ª Sessão

ACTIVIDADE PRÁTICA - 6ª SESSÃO

- Avalie quais os problemas de saúde que tem tido e o que pode fazer para melhorar a sua saúde.
- Mesmo que não tenha nenhum problema de saúde específico, pense quais os comportamentos e atitudes que podem prejudicar a sua saúde, ou a saúde da sua parceira.
- Converse com sua parceira/outro homem sobre fazer circuncisão e as suas vantagens para a saúde do homem e da mulher.
- Avalie a possibilidade de fazer a circuncisão/oriente algum homem próximo a você para que faça a circuncisão.

- Nem todos precisam de falar
- Pergunte como se sentiram (a cada participante que partilhou uma nova experiência)
- Para fechar, reforce a importância dos homens cuidarem da própria saúde, da saúde das suas parceiras e da família.

Apresente os objectivos da sessão:

- Reflectir sobre as causas e as consequências da violência.
- Dotar os participantes de habilidades para prevenirem a violência em suas casas e quebrarem o ciclo da violência.
- Apontar os recursos disponíveis na comunidade para aqueles que sofreram alguma violência.

ACTIVIDADE 2 A violência não é natural

OBJECTIVO:

- Reflectir sobre os factos que influenciam a violência.

TEMPO: 15 Minutos

MATERIAIS:

- Folha de papel gigante ou caderno de notas
- Marcadores ou caneta

PASSO A PASSO

- Em plenário, peça aosparticipantes que escolham uma forma de violência para trabalhar e escreva ou desenhe o problema escolhido no meio de uma folha de papel gigante ou no caderno de notas. (por exemplo "violência doméstica", "estupro", "abuso sexual infantil").
- Pergunte aos participantes"Por que é que isso acontece?" e escreva cada uma das respostas a essas perguntas à volta do tema escolhido.
- Escolha uma das respostas e pergunte: "Mas por que é que isso acontece?".
- Repita o mesmo procedimento para cada resposta associada ao problema central.
- Continue perguntando "Mas por que é que isso acontece?" até que estejam esgotadas todas as ideias, ou até o tempo terminar.
- Em seguida, pergunte aos participantes "Quais das causas apontadas têm a ver com…"
  - As atitudes e o comportamento individual?
  - A Família?
  - As regras da comunidade (tradição/cultura)?
  - A existência ou a falta de serviços de apoio?
  - As Leis e as políticas do governo?
- Para cada um dospontos enunciados (causas), peça aos participantes para pensarem no que pode ser feito a nível individual epelo grupo.
- Peça também aos participantes para pensarem em acções que outros poderiam realizar. Registe essas sugestões no Modelo Ecológico.

NOTAS PARA O FACILITADOR

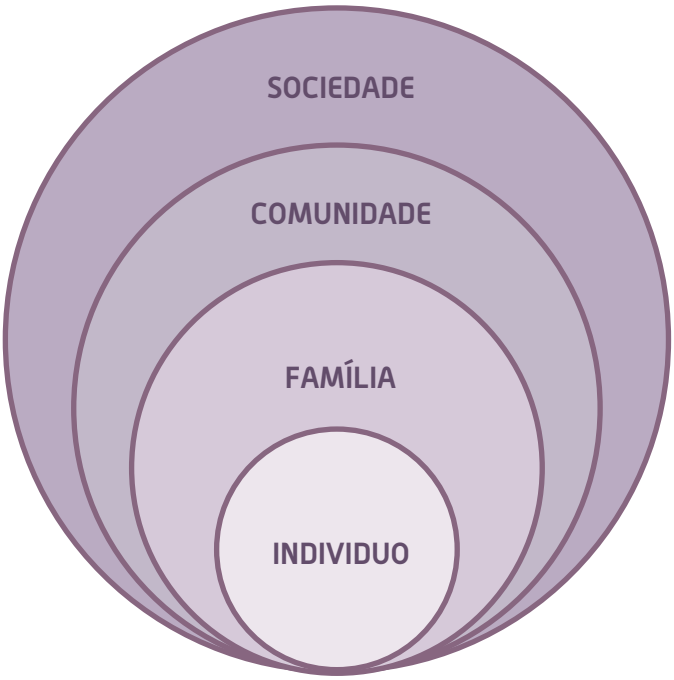
- Quando as pessoas falam de violência, pensamos imediatamentena agressão física.
- É importante pensar noutras formas de violência, para além da física.
- Também é importante pensar nos actos de violência que vocês, como homens, podem perpetrar, porque muitas vezes temos a tendência a achar que só as outras pessoas é que são violentas, mas nunca nós mesmos.

- Vale a pena lembrar também que a violência não é natural – é o resultado da influência da nossa família, comunidade e de toda a sociedade, assim como das nossas atitudes individuais.
- Apesar da mudança de comportamento não ser fácil de conseguir, é possível mudarmos quando percebemos que um determinado comportamento nos prejudica.
- Diferentes formas de violência, no fundo, têm a mesma causa: o recurso à violência para manter ou reivindicar poder e controlo.
- Um problema de violência que afecta um casal pode ter implicações não somente na vida do mesmo, mas também na dos seus filhos/as e em toda sociedade, incluindo alguém que está neste grupo.
- Por mais que uma pessoa tenha os seus motivos e dificuldades, estes não devem ser usados como desculpa para cometer violência.
- A violência contra a mulher não tem desculpa nem é negociável!
- As pessoas, homens na sua maioria, estão a fazer uma escolha quando decidem fazer uso da violência. As pessoas precisam de ser responsabilizadas pelos seus actos, quando decidem usar a violência, pelo sofrimento que ela causa aos outros.
- O propósito desta sessão foi ajudá-los a pensar sobre as várias questões que contribuem para que a violência aconteça, mas está nas nossas mãos acabar com a violência nos nossos lares.

O desenho ao lado ajuda-nos a ver que uma pessoa é influenciada pela família, pela comunidade e pela sua cultura.

No entanto, esta mesma pessoa, por ser parte da sociedade em que vive, também pode contribuir para que determinados aspectos que estão a ser prejudiciais para si, ou para o seu grupo social ou familiar, possam ser mudados.

Apenas com a transformação de cada membro da sociedade podemos viver de maneira mais justa e com maior harmonia nas famílias.



ACTIVIDADE 3 Quebrando o ciclo da violência

OBJECTIVO:

- Discutir a relação entre a violência que os homens sofrem e a que eles praticam contra outras pessoas.

TEMPO: 30 Minutos

MATERIAIS:

- Folhas de papel gigante
- Marcadores
- Canetas/ lápis
- Pedaços de papel para cada participante

PREPARAÇÃO PRÉVIA:

- Antes da sessão, cole cinco folhas de papel gigante na parede. Em cada folha de papel, escreva uma das cinco categorias abaixo:
  - Violências praticadas contra mim;
  - Violências que eu pratico contra os outros;
  - Violência que eu testemunhei;
  - Como me sinto quando uso de violência;
  - Como me sinto quando a violência é usada contra mim.

PASSO A PASSO

- Explique aos participantes que a proposta desta actividade é falar sobre alguma situação de violência que tenham presenciado. Revejaqual o significado da palavra violência da actividade anterior.
- Dê aos participantes 5 folhas de papel.
- Reveja as cinco categorias acima e peça aos participantes que reflictam sobre cada uma delas. Então, peça que escrevam um pequeno resumo dos cinco itens em folhas de papel. Não é necessário que se identifiquem.
- Dê 10 minutos para esta tarefa. Explique para o grupo que não é necessário escrever muito, apenas poucas palavras ou uma frase. Em seguida, devem colar o papel nos cartazes correspondentes.
- Após serem colocados os papéis, leia algumas respostas em voz alta.
- Abra a discussão com as questões abaixo:
  - Qual o tipo de violência mais comum usado contra nós?
  - Como nos sentimos quando somos vítimas de algum tipo de violência?
  - Qual é o tipo mais comum de violência que usamos contra as outras pessoas?
  - Como sabemos se de facto cometemos violência contra alguém?

- As pessoas que são vítimas da violência estão mais propensas a cometer ou a reproduzir actos de violência depois. Sabendo disso: Como podemos interromper este ciclo da violência?

NOTAS PARA O FACILITADOR

- Durante esta actividade, você deve notar que é mais fácil para os participantes falarem sobre a violência que sofreram fora de casa do que sobre a que sofreram dentro de casa ou a que usam contra outras pessoas.
- É possível que eles não queiram entrar em detalhes sobre essas experiências e é importante não insistir para que o façam. Ser vítima de violência é, geralmente, associado a cometer actos de violência mais tarde.
- Além disso, ao falar sobre a violência que cometeram, os participantes podem buscar justificativas para si mesmos, acusando outras pessoas de serem os agressores, ou de terem feito algo fora do que consideram ser seu direito.
- Ajudar os homens a compreenderem esta conexão e a reflectirem sobre a dor que a violência pode causar é uma forma potencial de interromper o ciclo de vítima e agressor. Se necessário, esta actividade pode ser estendida para duas sessões.
- Antes da sessão, pesquise as leis nacionais e locais relacionadas com os casos em que uma criança ou adolescente revela ter sofrido violência ou abuso.
- Também é importante ter uma ideia clarasobre os aspectos éticos e legais relacionados com situações que possam emergir durante a discussão.
- O objectivo desta actividade é ajudar os participantes a pensarem sobre como podem quebrar o ciclo da violência nas suas vidas e nas suas comunidades.

ACTIVIDADE 4 Prevenir a violência nas nossas casas

OBJECTIVO:

- Dotar os participantes de habilidades para prevenirem a violência nas suas casas.

TEMPO: 15 Minutos

PASSO A PASSO

- Coloque o vídeo ou peça a alguém para ler a história: História de Gilberto Macuácua (Real)– Disponível em vídeo e na internet: http://gilbertomacuacua.blogspot.com/2010/08/betto-g-historias-digitais-mocambique.html

"Venho de um família humilde e carinhosa. Cresci dentro de um modelo social em que um homem de verdade é aquele que não lava, não passa e não cozinha. Cresci a saber que, Homem que é Homem tem ser sempre forte, corajoso, aventureiro, capaz de dominar as mulheres e nunca revelar o seu salário real. Casei com uma mulher maravilhosa, que a amo muito e ela também. No início da nossa relação, era tudo bonito. Contudo, eu era irresponsável. Ela teve ➔

uma tarefa muito difícil de ajudar-me a reencontrar-me comigo mesmo e a trazer-me de volta para terra. Isso não cabia na minha cabeça, mudar para esse caminho que ela deseja. Interessava-me apenas a adrenalina porque me sentia mais homem assim. A nossa relação era conflituosa e isso me deixava muito mal. Isso era duro e difícil para mim. E para sustentar essa adrenalina, eu tinha que omitir ou mentir sobre muitas coisas e isso, não fazia desfrutar o amor e a vida como deve ser. Um dia parei para pensar sobre a nossa vida. Olhei para mim, para minha volta, para minha família... as palavras da minha mulher, tomaram conta da minha mente e fiz-me perguntas do tipo, será que amo a minha mulher? Será que, amo a minha família? É esta vida que eu idealizei para nós? Finalmente, disse para mim mesmo, CHEGA!

Esta não é uma vida saudável e decidi que tinha que mudar. Hoje em dia, desfruto uma relação muito aberta com minha mulher, onde não preciso mais mentir, e não nada a temer. É muito agradável sentir essa liberdade porque na verdade, antes, eu estava preso naquela ideia de que ser homem era aquilo tudo que eu vivia. É verdade que ainda tenho uma longa caminhada pela frente, para chegar a perfeição e não sei se um dia chegarei lá. Lembro-me que há dias, acordei e preparei-me para ir ao trabalho. Peguei umas calcas que já há algum tempo não usava e vi que estavam amarrotadas, mas, mesmo assim, vesti, para mim era do tipo, ela tem que ver como estou vestido, para ela lembrar-se que não está a cumprir com o dever dela como mulher. Contudo, logo a seguir, veio-me um outro pensamento e perguntei a mim mesmo o seguinte: será que, é mesmo tarefa dela zelar pelas minhas roupas? E respondi a mim mesmo que: Eu também tenho o dever de zelar pelas minhas roupas. E não faz nenhum sentido deixar essa tarefa exclusivamente para ela. Imediatamente, tirei as calças, engomei e voltei a vestir. Ela saiu do banho e nem se apercebeu o que aconteceu. Nem por isso deixei de ser homem. Pelo que tive um dia que começou e terminou bem. Tanto que, prolonguei a minha felicidade, até hoje".

Estimule a discussão com as seguintes perguntas:

- O que vocês acharam da história?
- Como você procederia, neste tipo de situação? E foi sempre assim?
- Que outras atitudes de nós homens podem culminar com violência?
- O que podemos fazer para evitar que actos de violência aconteçam no meio doméstico?
- Como você interpreta as palavras do Gilberto Macuácua, quando diz: "É verdade que ainda tenho uma longa caminhada pela frente, para chegar à perfeição e não sei se um dia chegarei lá"
- Alguma vez nos sentamos para analisar os custos das nossas atitudes?
- Que lições podemos tirar desta história?

ACTIVIDADE 5 Acabar com a violência

OBJECTIVO:

- Apontar os lugares disponíveis na comunidade para aqueles que sofreram de alguma violência.
- Examinar as maneiras como os participantes podem ajudar as pessoas vítimas de violência.

TEMPO: 30 Minutos

MATERIAIS:

- Folhas de papel gigante
- Marcadores

NOTAS PARA O FACILITADOR

- Se os participantes forem oriundos de comunidades diferentes, forme grupos de pessoas que venham das mesmas comunidades. Se houver gente sozinha, forme pares que possam trabalhar para elaborar os mapas dos serviços das suas próprias comunidades.

PASSO A PASSO

- Inicie a sessão perguntando aos participantes para onde eles se dirigiriam nas suas comunidades se sofressem, eles mesmos ou um familiar/amigo, algum tipo de violência.
- Peça que pensem nos recursos disponíveis nas suas comunidades.
- Em seguida, forme três grupos e peça para que tracem um mapa físico da sua comunidade. Peça que pensem com atenção nos recursos específicos que estão disponíveis para quem foi vítima de violência. É necessário que eles sejam criativos e que "mapeiem" bem todos os recursos que possam ser utilizados.
- Dê-lhes cerca de 15 minutos para fazerem o mapeamento dos recursos e depois peça a cada grupo para apresentar o seu mapa. Para economizar tempo, peça que os grupos 2 e o 3 não repitam os serviços que porventura tenham sido mencionados pelo 1º grupo.
- Estimule a discussão com as seguintes perguntas:
  - Esses recursos são acessíveis?
  - A classe, a raça ou a idade afecta o acesso que se tem a esses recursos?
  - Existe alguma rede social (ex.: família, líderes comunitários, comunidades de fé etc.) que também possa ajudar?
  - Como é que você pode vir a participar mais desses serviços?

NOTAS PARA O FACILITADOR

- Indivíduos que sofrem violência podem ter muita dificuldade para falar disso e procurar ajuda. Por exemplo, algumas mulheres podem temer que o parceiro queira vingar-se se elas procurarem ajuda ou tentarem ir-se embora.
- Outras mulheres podem achar que precisam de ficar num relacionamento abusivo, especialmente se forem casadas e/ou se houver filhos envolvidos.
- Para algumas mulheres, as consequências económicas de deixarem um parceiro íntimo podem compensar o sofrimento emocional ou físico.
- Em geral, são vários os factores que influenciam a maneira como uma mulher reage à violência. É importante não julgar os indivíduos que não abandonam relacionamentos onde sofrem violência, mas sim tentarmos pensar no apoio que essas pessoas precisam para compreenderem as consequências da violência e buscarem a ajuda de que precisam.
- Além do mais, também é muito importante pensarmos em formas de criar comunidades onde mulheres e homens possam viver as suas vidas sem violência.

ACTIVIDADE 6 Encerramento da Sessão

OBJECTIVO:
- Fazer o fecho da Sessão.

TEMPO: 45 Minutos

- Peça para que alguns dos participantes falem sobre o que aprenderam na sessão:
  - O que aprendemos na sessão de hoje?
  - O que pensam que podem fazer de forma diferente, como resultado da conversa que tivemos na sessão de hoje?
  - Apresente a actividade prática da 7ª. Sessão.

ACTIVIDADE PRÁTICA - 7ª SESSÃO

- Converse com a sua parceira sobre as suas necessidades e as necessidades dela.
- Antes de começarem uma discussão, fale sobre os seus sentimentos; procure entender os motivos da sua parceira.
- Lembre que a boa amizade entre o casal evita muitos comportamentos que podem colocar a sua família em risco e provocar conflitos entre o casal.
- O que pensam que podem fazer de forma diferente, como resultado da conversa que tivemos na sessão de hoje?

- Solicite que 2 ou 3 participantes fiquem por mais um tempo para responderem à Ficha de Rastreio;
- Deixe claro que mais participantes terão a oportunidade de responder à Ficha e os que tiverem interesse em falar, individualmente da experiência com violência, podem procurar o facilitador no final da sessão.

SESSÃO 8

ONDE BUSCAR AJUDA PARA CASOS DE VIOLÊNCIA

OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

Que ao final da Sessão, os participantes sejam capazes de:

- Reflectir sobre a forma como a comunidade pode identificar e apoiar as mulheres e homens vítimas de violência no bairro;
- Aprender a identificar e mapear os locais existentes no bairro para onde se pode encaminhar as vítimas;
- Reflectir sobre acções concretas que os participantes/a comunidade podem desenvolver para apoiar as vítimas e desencorajar os agressores.

ACTIVIDADES	TEMPO	PÁGINA
Actividade 1: Introdução à sessão	15 minutos	
Actividade 2: Trabalhando com a comunidade: prevenir a violência na comunidade	30minutos	
Actividade 3: Como apoiar a mulher e a rapariga vítimas de violência	30 minutos	
Actividade 4: Onde buscar ajuda	30 minutos	
Actividade 5: Encerramento das Sessões	15 minutos	
Total	**2 horas**	

MENSAGENS CHAVE

- A violência doméstica tem como característica a continuidade no tempo – ciclo da violência.
- Ela repete-se de forma sucessiva ao longo de meses ou anos, com momentos de tensão, de apaziguamento e ataques de violência.
- Quebrar o silêncio em relação à violência é fundamental para evitar que o ciclo em que está se repita, e se agrave;
- A violência sexual e a violência doméstica são comuns nas nossas comunidades e exigem dos membrosda comunidade um trabalho importante para melhorar a informação e compreensão dos membros da comunidade sobre as suas consequências na família e na comunidade.
- É importante que os membros da comunidade conheçam as leis que protegem os direitos humanos e os espaços de denúncia das diferentes violações sofridas pela população e, sobretudo, que não se silenciem diante das situações de violência.

ACTIVIDADE 1 Introdução à sessão

OBJECTIVO:

- Rever o que foi discutido na Sessão anterior
- Partilhar as experiências dos participantes em relação à actividade prática proposta
- Iniciar a Sessão e dar a entender aos participantes o que eles podem esperar da Sessão.

TEMPO: 45 Minutos

- Pergunte aos participantes como foi a semana, depois da última sessão.
- Inicie a sessão pedindo para que 2 ou 3 participantes façam um resumo da última sessão, abordando os principais assuntos que foram debatidos.
- Pergunte se tiveram oportunidade de fazer a actividade prática proposta na última sessão.
- Pergunte se tiveram alguma experiência nas suas casas sobre o que foi discutido na última sessão, que gostariam de partilhar com o grupo?
- Relembre a actividade prática da 7ª Sessão.

ACTIVIDADE PRÁTICA – 7ª SESSÃO

- Converse com a sua parceira sobre as suas necessidades e as necessidades dela.
- Antes de começarem uma discussão, fale sobre os seus sentimentos; procure entender os motivos da sua parceira.
- Lembre que a boa amizade entre o casal evita muitos comportamentos que podem colocar a sua família em risco e provocar conflitos entre o casal.
- O que pensam que podem fazer de forma diferente, como resultado da conversa que tivemos na sessão de hoje?

- Nem todos precisam de falar.
- Pergunte como se sentiram (a cada participante que partilhou uma nova experiência).
- Para fechar, esclareça que já conversaram sobre as várias formas de evitar a violência no lar e que o mais importante é colocar essas novas habilidades em prática. Lembre que cada pequeno gesto é importante para mudar de atitude e para se ter uma vida em harmonia com a família e com os seus pares.

Apresente os objectivos da sessão:

- Reflectir sobre a forma como a comunidade pode identificar e apoiar as mulheres e os homens vítimas de violência no bairro;
- Aprender a identificar e mapear os locais existentes no bairro para onde se pode encaminhar as vítimas;
- Reflectir sobre as acções concretas que os participantes/a comunidade podem desenvolver para apoiar as vítimas e desencorajar os agressores.

ACTIVIDADE 2 — Trabalhando com a comunidade: prevenir a violência na comunidade

OBJECTIVO:

- Reflectir sobre a forma como a comunidade pode identificar e apoiar as mulheres e homens vítimas de violência no bairro.
- Aprender a identificar e mapear os locais existentes no bairro para onde se pode encaminhar as vítimas.

TEMPO: 30 Minutos

PASSO A PASSO

- Avise os participantes que esta é a ultima sessão e como tal, juntos irão reflectir sobre o que eles, enquanto membros de uma comunidade, poderão fazer para criar um ambiente saudável, harmonioso e livre de todas as formas de violência no seu bairro.[1]
- Peça aos participantes para reflectirem individualmente acerca do que aprenderam durante estas 8 sessões. O que mais gostaram? Que temas puderam ou vão colocar em prática na sua vida e na vida de sua família?
- Peça que eles façam uma redacção curta, uma poesia, um desenho ou uma canção sobre um problema que eles tenham identificado e que afecte os homens e as mulheres de forma diferente, assim como a forma como isso os afecta – se for o caso – na vida do dia-a-dia.
- Estabeleça 15 minutos para que os participantes completem a tarefa.
- Convidar cada um dos participantes a apresentar, de maneira breve, as suas reflexões (aproximadamente em 2 minutos) acerca do que prepararam (canção, poema, redacção...)
- De seguida, abra a discussão dentro do grupo maior com as seguintes perguntas:
  - Quais serão os obstáculos que você poderá enfrentar ao fazer estas mudanças?
  - Quais serão os benefícios disso?
  - Como é que vocês se podem apoiar mutuamente para realizar essas mudanças?

Parte 2 - Desenvolvendo um projecto comunitário (60 minutos)

- Explique aos participantes que a partir de agora começarão a pensar nas mudanças que tentarão promover nas suas vidas e das suas famílias;
- Peça aos participantes que escolham o assunto (de entre os que foram discutidos ao longo das sessões) que mais preocupa a sua comunidade.
- Divida os participantes em pequenos grupos e peça-lhes que façam uma chuva de ideias sobre o que podem fazer para ajudar na solução do problema;
- Peça que coloquem essas ideias numa folha A4 ou de um caderno.
- Dê 10 minutos para o trabalho.
- Convide cada grupo a apresentar as suas ideias. Ajude o grupo a pensar em planos realísticos e sem altos custos financeiros para que eles, espontaneamente, tenham vontade de os colocar em prática;

[1] Adaptada de Envolvendo Rapazes e Homens na Transformação das Relações de Género: Manual de Actividades Educativas Projecto Acquire/ EngenderHealth e Promundo 2008

O que é que a comunidade pode fazer para reduzir a vulnerabilidade das mulheres face à VBG. Debates para melhorar as relações entre homens e mulheres.

- Desigualdade de poder entre homens e mulheres:
  - Submissão das mulheres às decisões do marido
  - Divisão de tarefas no lar
  - Os homens não acham que devem explicações às mulheres sobre a sua vida pessoal
  - Existem maridos não aceitam ser questionados pelas mulheres
  - Existem maridos que não aceitam que as mulheres trabalhem fora
  - Não se deve aceitar nenhuma forma de violência contra a mulher na comunidade

O que a comunidade pode fazer para reduzir a vulnerabilidade das mulheres face à VBG. Debate sobre as causas, consequências e formas de prevenir a violência.

- Informação sobre a Lei sobre a violência contra a mulher, deixando claro que a violência é crime.
- Forneça orientação sobre os serviços a procurar em caso de violência doméstica.
- Forneça orientação sobre os serviços a procurar em caso de violência e abuso sexual. oPEP: prevenção do HIV, da gravidez e das ITS a ser feito entre 2 e 72 horas, após a violência;
- Debate entre homens para encontrarem formas de prevenir a violência;
- Estimule o debate entre as mulheres para encontrarem maneiras de combater a violência e criarem um ambiente protector para si e para os seus filhos;
- Estimule o debate com a comunidade, sobre quais são os "caminhos para ultrapassar a violência no lar";
- Estimule o diálogo entre os casais;
- "Realize actividades na comunidade em que a mulher tenha um papel importante na tomada de decisão;
- Deixe claro que na comunidade, nenhuma forma de violência será admitida;
- Facilite o acesso à justiça nos casos graves;
- Esclareça a relação entre a violência e a vulnerabilidade face ao HIV/SIDA.

Quebrar o ciclo da violência

- A violência doméstica tem como característica a continuidade no tempo - ciclo da violência.
- Ela repete-se de forma sucessiva ao longo de meses ou anos, com momentos de tensão, de apaziguamento e ataques violência.
- A violência pode culminar em formas muito graves, ou mesmo em homicídio.
- Quebrar o silêncio em relação à violência é fundamental para evitar que o seu ciclo se repita e se agrave;
- A violência sexual e a violência doméstica são comuns nas nossas comunidades e exigemde todos/asa responsabilidade de melhorar a informação e a compreensão dos membros da comunidade sobre as consequências da violência entre os casais, na família e na comunidade.
- É importante que as todas as pessoas conheçam as leis que protegem os direitos humanos e os espaços de denúncia das diferentes violações sofridas pela população e, sobretudo, que não se silenciem diante das situações de violência.

ACTIVIDADE 3 Como apoiar a mulher e a rapariga vítimas de violência

OBJECTIVO:

- Conhecer, para além dos serviços existentes no bairro, todos os serviços disponíveis para tratar, proteger ou apoiar as vítimas de violência;

TEMPO: 30 Minutos

PASSO A PASSO

- Forme dois grupos e peça que cada grupo reflicta sobre a forma como a comunidade pode apoiar uma vítima de violência doméstica. Peça que apresentem essas reflexões dramatizando (em forma de teatro). O grupo 1 simulará que a vítima é uma mulher e o grupo 2 simulará que a vítima é um homem.
- Depois das contribuições realce o seguinte:

Apoio às vítimas de violência [20]

- É importante que, sobretudo os homens e as mulheres mais velhos que acreditam que o casamento é para toda a vida, não tentem persuadir a mulher a tomar decisões que elas não querem.
- Nos casos graves, as mulheres vítimas de violência que queiram abandonar o lar, precisam de ter apoio e de encontrar onde morar longe do agressor;
- Os vizinhos podem tentar levar a mulher e os filhos para as suas casas para protegê-los, quando eles estiverem em situação de risco grave;
- As mulheres precisam de conhecer os seus direitos e de receber apoio da sua família e comunidade;
- Uma mulher que é vítima de violência e deixa o lar deve saber que não perde os seus direitos;
- A família pode dialogar com o marido agressor e, às vezes com a família dele. Quando um homem, habituado a bater na mulher sabe que a família dela tem conhecimento do que se passa, ele tende a mudar de comportamento;
- Em alguns lugares, quando os vizinhos ouvem um homem a bater na sua mulher, começam a apitar, a bater em panelas e a ter outras manifestações que chamam a atenção dos homens sobre o que está acontecer. Em outros lugares, os vizinhos chegam a bater na porta da casa, até que pare a confusão;
- Os homens mais velhos e as lideranças podem chamar o agressor e falar com ele;
- Os homens da comunidade podem isolar os homens que violentam mulheres e raparigas, por exemplo, recusando-se a beber com ele;
- As mulheres vítimas de violência sexual devem ser imediatamente acompanhadas à Unidade sanitária mais próxima para iniciarem o tratamento que previne a infecção pelo HIV, as ITS e a gravidez.
- Em casos graves, também é preciso ajudar as mulheres a procurarem apoio nos Gabinetes de Atendimento à mulher e a Criança vítima de Violência (GAMCVV), ou mesmo numa Esquadra. Lembre os participantes de que a violência é um crime público que afecta toda a família e a comunidade.

[20] *Adaptado de Stepping Stones – Caminhando de mãos dadas. Manual de Formação sobre HIV/SIDA. Técnicas de Comunicação e de Gestão de Relações Humanas, Novembro 2002.*

ACTIVIDADE 4 Onde buscar ajuda

OBJECTIVO:

- Reflectir sobre que acções concretas os participantes/a comunidade podem desenvolver para apoiar as vítimas e desencorajar os agressores.

TEMPO: 30 Minutos

PASSO A PASSO

- Forme quatro grupos. Faça com que as pessoas do mesmo bairro se sentem juntas. Em seguida, peça para que listem todos os lugares existentes no seu bairro que ajudam a resolver os casos de violência. Dê 5 minutos para a tarefa. Depois, peça para que leiam as respostas. É provável que eles citem os tribunais comunitários, a casa do régulo, a casa da responsável da OMM, as Esquadras da Polícia, os Gabinetes de Atendimento, os familiares, a casa do Chefe do quarteirão ou do Bairro, etc.
- Depois de ouvi-los atentamente, diga que existem vários lugares para onde nos podemos dirigir para procurar ajuda para as vítimas. Os mais comuns e institucionalizados são:
  - Os Tribunais Comunitários (veja mais informação na caixa de apoio);
  - Os Gabinetes de Atendimento a Mulheres e Crianças Vítimas de Violência Doméstica;
  - As Esquadras de Polícia;
  - As Unidades Sanitárias;
  - As organizações ou instituições como a Liga dos Direitos Humanos, a Associação Moçambicana de Mulheres de carreira Jurídica e as pequenas organizações que operam no bairro.

OS TRIBUNAIS COMUNITÁRIOS

Foram criados pela Lei nº4/92 de 6 de Maio de 1992 para resolver pequenos conflitos de natureza civil e questões familiares, tentando sempre que possível reconciliar as partes;

É responsabilidade directa dos governos provinciais constituir os tribunais comunitários que devem funcionar nas sedes de posto administrativo ou de localidade, nos bairros ou nas aldeias;

Ao submeter uma queixa, a vítima deverá pagar o Imposto de Justiça, fixado entre 100 a 500,00 MT;

Os Tribunais comunitários tratam de pequenos delitos aos quais podem ser aplicadas as seguintes penas: a) crítica pública; b) prestação de serviço à comunidade por período não superior a trinta dias; c) multa cujo valor não exceda 10.000,00 MT; d) privação por período não superior a trinta dias do exercício do direito cujo uso imoderado originou o delito; e) indemnização de prejuízos causados pela infracção, podendo esta medida, ser aplicada autonomamente ou acompanhada de qualquer das outras;

Caso não concordem com as penas, qualquer das partes (vítima ou agressor) poderá encaminhar a questão para o tribunal judicial competente;

Lembre que a violência é um crime PÚBLICO, portanto, nem sempre pode ser resolvido no âmbito do casal, das famílias e do pagamento de multa, especialmente, quando se trate de violência grave, abuso sexual e casos de reincidência em que o ciclo da violência vai se tornando cada vez mais frequente e mais grave.

- Deixe claro que embora os Tribunais Comunitários sejam um recurso importante, só deverão ser encaminhados para eleconflitos familiares não graves. Os casos mais graves de violência, como a violência física e sexual e outras formas extremas de violência psicológica e patrimonial, deverão ser encaminhados para os demais serviços de apoio.
- Se puder, imprima a lista abaixo para cada participante ou simplesmente circule um exemplar para que eles possam tomar nota dos números de emergência.

SERVIÇOS DE APOIO PARA A REDUÇÃO DE CASOS DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

No esforço que o país tem vindo a desenvolver com vista a minimizar as ocorrências e os efeitos da violência, podem-se destacar algumas instituições que, dentre outras questões têm contribuído significativamente para o combate à violência:

- Nível Central: Ministérios da Mulher e da Acção Social, Justiça, Interior, Saúde, Educação e Cultura; Órgãos Judiciais e Legislativo (Parlamento);
- Instituições Públicas, Privadas e da Sociedades Civil ao nível Central, Provincial e Distrital;
- Gabinete de Atendimento à Mulher e à Criança Vítimas de Violência Doméstica

Lurdes Mabunda, Chefe do Departamento de Atendimento a Mulher e Criança, Comando Geral da Polícia, tel: (+258) 21 403074, email: lamuabunda@yahoo.com.br

GABINETE DE ATENDIMENTO À MULHER E CRIANÇA

PROVÍNCIA	CONTACTO
Cidade de Maputo	823934360
Província de Maputo	825723789
Província de Gaza	824526120
Província de Inhambane	828873210
Província de Sofala	825181450
Província de Manica	825777970
Província de Zambézia	822982210
Província de Tete	825959130
Província de Nampula	820841740
Província de Niassa	828807150
Província de Cabo Delgado	827085522
HOSPITAL CENTRAL Banco de Socorros: Serviço Geral:	 21 320001 21 321109

INSTITUIÇÕES DA SOCIEDADE CIVIL QUE TRABALHAM EM PROL DA NÃO-VIOLÊNCIA NO PAÍS, SENDO DE DESTACAR ALGUMAS:

AMUDEIA - Associação das Mulheres Desfavorecidas da Indústria Açucareira - Bairro do aeródromo - Manhiça - Cell: 824643500

AMMCJ - Associação Moçambicana das Mulheres de Carreira Jurídica - Email: ammcjm@tdm.co.mz
Maputo: Av. Romão Fernandes Farinha, nº 567, 1º esquerdo - Tlf/fax: 21408232 - Cell: 823173070 e-mail: ammcjm@gmail.com
Quelimane: Av. Josina Machel, edifício da OJM r/c -Tlf: 24214987 Cell: 825609470
Chimoio: Feira Fepom - Cell: 827806160 mmoiane@yahoo.com.br
Nampula: Av. do trabalho, próximo do aeroporto - Tlf: 26218432

ASSOMUDE- Associação Moçambicana Mulher e Democracia.
Marracuene: Rua GwazaMuthini nº 391 Q 4 - Tlf: 21 900563
Email: assomude@gmail.com

AVIMAS- Associação das Viúvas e Mães Solteiras
Maputo: Av. de Moçambique nº 6480 - Cell: 826111890 Email: avimas@yahoo.com.mz

AVVD- Associação das vítimas de violência doméstica Escola comunitária 4 de Outubro
Maputo: Bairro polana caniço - Cell: 847521098

CAPAZ - Associação de apoio psico-social
Machava-Bairro do Infulene: Av. Amílcar Cabral 240 r/c

LDH - Liga dos Direitos Humanos - Av. Maguiguana nº 2219 - Tlf: 21 400412 - Maputo - http://www.ldh.org.mz
Xai-Xai-Gaza - Bairro 10 - perto Comando Provincial - Tlf: 28226627- 28225012
Maputo: Av. Maguiguana, nº2219Tel.(258-21) 405941/401256 Alto-MaéFax/Mesg: (258-21)406022 - E-mail: liga.dh@tvcabo.co.mz
Sofala-Beira- Rua dos Pioneiros prédio sica-2º andar - Tlf: 23329962 - 23322614
Chimoio- Av. 25 de Setembro, - depois do prédio Manuel Nunes - Tlf: 25124120
Lichinga - Ao lado do Hospital Central - Tlf: 27120391
Tete- Av. 24 de Julho instalações da LAM 2º andar - Tlf: 25222910
Quelimane - Av. das FPLM nº 1021- c. 123 - Tlf: 24214742-24216501
Nampula - Av. Eduardo Mondlane c. 1026 - Tlf: 26216562-26216561

LEMUSICA- Levanta Mulher Siga Seu Caminho - Manica Rua Josina Machel, nº 660 - Tlf: 23430 - Cell: 825800670

MULEIDE- Mulher Lei e Desenvolvimento - Av. Paulo Samuel Kankhomba nº 2150 - Tlf: 21325831 - 21 325580 - Maputo Email:muleide@tvcabo.co.mz
Sofala-Beira: Rua Afonso paiva nº 215, Pontagea próximo ao Grande Hotel - Tlf: 825871550
Pemba: Bairro ingonane - q.10-c.10 - Rua 025 - Tlf: 27220548

NHAMAI- Centro de acolhimento e atendimento à mulher e criança vítima de violência doméstica - Bairro Nkobe - Q. 10 - Perto do Posto Policial - Tlf: 21900518 - Cell: 829290540 - 826283110 - 842663140 - Machava - - Maputo

OMM- Organização da Mulher Moçambicana Rua Pereira do Lago nº 147 2º e 4º andar - Tlf: 21 492665

OAD- Ordem dos Advogados - Av. Patrice Lumumba nº 290 - Tlf: 21431634/5 - Email: secretaria@ordemadvogadosmoz.org- Maputo

WLSA Moç. - Rua Padre António Vieira nº 68 - Maputo - email coordenação: coord@wlsa.org.mz

ACTIVIDADE 5 Encerramento da Sessão

OBJECTIVO:
- Fazer o fecho da Sessão.

TEMPO: 45 Minutos

MATERIAIS:
- Pós-teste

PASSO A PASSO

- Peça para que alguns dos participantes falem sobre o que aprenderam na sessão e que façam a avaliação das sessões:
  - O que aprendemos na sessão de hoje?
  - O que pensam que podem fazer de forma diferente, como resultado da conversa que tivemos na sessão de hoje?
  - Como se sentiram ao longo de todas estas sessões? Houve alguma coisa que os chocou/que lhe causou algum constrangimento? Algo que tenha gostado e que vai por em prática?
  - Existe algo que gostou de ouvir mas que já vai ter dificuldade de por em prática?
  - Há temas que gostaria que tivessem sido abordados, mas que não foram tratados nas sessões?

NOTAS PARA O FACILITADOR

- Lembre-os que esta é a última sessão e que esperamos que possam aplicar nas suas vidas e das suas famílias os frutos da reflexão destas 8 sessões;
- Esclareça que se espera que eles possam ser activos e contribuir para criar um ambiente livre de violência nos seus lares e quarteirões/comunidades;
- Espera-se também que possam ser proactivos e dialogar com os demais homens sobre os temas aprendidos e a sua importância;
- Que possam ser o espelho/modelo para os jovens rapazes.
- Que sejam eles os exemplos para os seus/suas filhos/as pois as crianças e jovens imitam as atitudes dos pais.
- Aplique o pós-teste
- Solicite que 2 ou 3 participantes fiquem apor mais um tempo para responderem a Ficha de Rastreio;
- Deixe claro que mais participantes terão a oportunidade de responder à Ficha e que todos que tiverem interesse em falar, individualmente sobre a sua experiência com violência, podem procurar o facilitador ao final da sessão.

O Meu Compromisso

- Sugira que cada participantefaça um compromisso verbal e partilhe com os colegas a forma como pretende usar o que aprendeu nas Sessões.
- Peça para que cada participante repita o texto abaixo e estabeleça o seu compromisso de interromper o ciclo da violência;
- Se tiver oportunidade, faça cópias de um dos modelos de compromisso e distribua a cada participante, de modo que ele possa ficar com uma cópia do compromisso assumido.

"O Meu Compromisso"

Eu _____ comprometo-me a ser um agente activo contra a violência no meu bairro. De hoje em diante, vou ser um exemplo de transformação na minha casa e no meu bairro, para a minha parceira, para os meus filhos e para a minha comunidade.

"O Meu Compromisso"

Eu _____ prometo a usar estes conhecimentos para me tornar uma pessoa melhor para a minha família e para a minha comunidade. Comprometo-me a ser um agente activo para combater a violência contra homens e mulheres no meu bairro.

AFIRMAÇÕES PARA O PÓS-TESTE

1. Os homens são mais inteligentes que as mulheres.
2. Os homens devem ter a palavra final no relacionamento com as suas mulheres.
3. Uma "chapadinha" contra uma mulher quando ela me deixa nervoso não é violência.
4. Se um homem força a sua ou parceira a fazer sexo sem ela querer, é violência.
5. Só os homens têm o direito de decidir quando ter relações sexuais com as suas parceiras.
6. A tarefa de cuidar dos filhos é da mulher e não do homem.
7. Na briga de casal não se pode meter a colher.
8. Um homem de verdade deve ter 2 mulheres ou mais
9. Um homem é mais homem quando ele tem filho.
10. Um homem que conversa com sua mulher não é bem um homem
11. Um homem que faz tarefas domésticas foi engarrafado (dzanwanwa)
12. O homem é violento por natureza

SESSÃO CRIATIVA – PACOTE COMUNITÁRIO CONVERSA DE HOMENS

Nome: _____ Grupo:_____

Facilitador: _____ Bairro: _____ Distrito: _____

Pré-Teste( ) Pós-Teste ( )

COLOCA UM "C" SE VOCÊ CONCORDAR OU "D" SE DISCORDAR COM A AFIRMAÇÃO

1. Os homens são mais inteligentes do que as mulheres	
2. Os homens devem ter a palavra final no relacionamento com as suas mulheres	
3. Uma "chapadinha" contra uma mulher quando ela me deixa nervoso não é violência	
4. Se um homem força a sua ou parceira a fazer sexo sem ela querer, é violência	
5. Só os homens têm o direito de decidir quando ter relações sexuais com as suas parceiras	
6. A tarefa de cuidar dos filhos é da mulher e não do homem	
7. Na briga de casal não se pode meter a colher	
8. Um homem de verdade deve ter 2 mulheres ou mais	
9. Um homem é mais homem quando ele tem filho	
10. Homem que conversa com sua mulher não é bem um homem	
11. Um homem que faz tarefas domésticas foi engarrafado (dzanwanwa)	
12. O homem é violento por natureza	

Data: _____ de _____ de 20___

REFERÊNCIAS

- **One Man Can:** Working with Men and Boys to Reduce the Spread and Impact of HIV and AIDS. Sonke Gender Justice Network - HIV/AIS, Gender, Equality, Human Rigths
- **Envolvendo Rapazes e Homens na Transformação das Relações de Género:** Manual de Actividades, 2008 Projecto Acquire/ EngenderHealth e Instituto Promundo
- **Africam Transformation: The way forward.** Johns Hopkins University - Center for Communication Programs - JHUCCP. XXXX
- **Tchova Tchova - História de Vida: Diálogos Comunitários. Ferramenta de Género para a Prevenção do HIV e SIDA em Moçambique -** Guião para Facilitação das Sessões - Johns Hopkins Bloomberg Schol of Public Health, Center for Communication Programs, 2011.
- **Stepping Stones - Caminhando de Mãos Dadas.** Manual de Formação sobre HIV/SIDA. Técnicas de Comunicação e de Gestão de Relações Humanas - ACORD, Novembro 2002.
- **Learning to Live without violence: A Handbook for Men,** Volcano Press, 1989.
- **http://contraviolenciadomestica-ap.blogspot.com/2011/02/ciclo-da-violencia-domestica.html,** acedido em 17 de Maio de 2013
- **Guia para Capacitadores y Capacitadoras em Salud Reproductiva. N**ew York: International Planned Parenthood Federation (IPPF). 1998.
- **http://gilbertomacuacua.blogspot.com/2010/08/betto-g-historias-digitais-mocambique.html,** acedido em 01 de Julho de 2013.
- **Salud y Genero: "Homens como parceiros: um programa para complementar a formação de educadores LifeSkill" E**COS - Comunicação e Sexualidade e Instituto PAPAI, XXXX
- **United Nations Population Fund (UNFPA).** Violência Sexual: Basta de Silêncio! http://mozambique.unfpa.org/drive/ViolenciaSexual.pdf acedido em 02 de Agosto de 2013.

CONVERSA DE HOMENS