

ANDREIA PONTES FILIPE

**VIOLÊNCIA NO NAMORO:
DESCONSTRUÇÃO DE MITOS E CRENÇAS JUNTO DOS/AS JOVENS**



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

Escola Superior de Educação e Comunicação

2021

ANDREIA PONTES FILIPE

**VIOLÊNCIA NO NAMORO:
DESCONSTRUÇÃO DE MITOS E CRENÇAS JUNTO DOS/AS JOVENS**

Mestrado em Educação Social

Trabalho efetuado sob a orientação de:
Professor Doutor António Carlos Pestana Fragoso de Almeida



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

Escola Superior de Educação e Comunicação

2021



**VIOLÊNCIA NO NAMORO:
DESCONSTRUÇÃO DE MITOS E CRENÇAS JUNTO DOS/AS JOVENS**

Declaração da autoria do trabalho

Declaro ser autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e consta da listagem de referências incluída.

Copyright © Andreia Pontes Filipe

A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

Agradecimentos

Aqui exponho o meu agradecimento a todas as pessoas que, diretamente ou indiretamente, contribuíram para a concretização deste Relatório de Estágio.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer ao Professor Doutor António Fragoso pela orientação, disponibilidade e apoio sempre manifestado no decorrer de todo o processo de estágio.

Às técnicas da Sê Mais Sê Melhor, mais concretamente à Dra. Sofia Justino da Palma e à Dra. Eliana Calixto, por toda a atenção e apoio prestado durante o decorrer do estágio, e pela confiança que depositaram em mim desde o início, encorajando-me sempre a fazer “mais e melhor”. Para além de terem sido elementos fundamentais na prossecução deste trabalho, contribuíram em muito para o meu crescimento pessoal e profissional.

Aos/Às jovens que fizeram parte deste projeto, que sempre se mostraram entusiasmados/as e participativos/as em cada sessão, e a quem eu quero deixar um agradecimento especial.

E por último, à minha família e aos/às meus e minhas amigos/as pelo apoio incondicional e constante incentivo nos momentos que se revelaram mais difíceis.

A todos/as, os meus sinceros agradecimentos.

Resumo

O presente relatório de estágio apresenta o trabalho desenvolvido no âmbito do estágio académico, no 2º ano do Mestrado em Educação Social, da Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve, na Sê Mais Sê Melhor – Associação para a Promoção do Potencial Humano, em Faro. O trabalho desenvolvido no decurso do estágio, permitiu identificar e analisar os mitos e crenças associados às relações de namoro, de jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos, e elaborar um projeto de intervenção que contribuísse para a sua desconstrução e que os/as consciencializasse para a problemática da Violência no Namoro. Os resultados obtidos demonstram que houve uma mudança significativa ao nível dos mitos e crenças, antes e após a intervenção, e que os/as jovens ficaram mais consciencializados/as para esta problemática. Os/As jovens participantes referiram ainda, a relevância deste tipo de ações, tendo gostado das atividades e das estratégias utilizadas no decorrer do mesmo.

Palavras-chave: violência no namoro; mitos; crenças; jovens, educação social.

Abstract

This internship report presents the work developed as part of the academic internship in the 2nd year of the Master's Degree in Social Education at Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve, that took place at Sê Mais Sê Melhor – Associação para a Promoção do Potencial Humano, in Faro. The work developed during the internship allowed us to identify and analyse the myths and beliefs associated with dating relationships among young people between 15 and 18 years of age, and to elaborate an intervention project that would contribute to their deconstruction and that would make them aware of the problematic of dating violence. The results obtained show that there was a significant change in terms of myths and beliefs, before and after the intervention, and that the young people became more aware of this problem. The young participants also mentioned the relevance of this type of action, having enjoyed the activities and the strategies used during the course.

Keywords: dating violence; myths; beliefs; youth; social education.

Índice

Introdução	1
Capítulo I - Enquadramento Teórico	5
1. Violência	5
1.1. Caracterização da Violência.....	5
1.2. Determinantes da violência	8
1.3. Violência nas relações de intimidade.....	9
2. Violência no Namoro.....	12
2.1. Fase da adolescência e o namoro.....	12
2.2. Definição e enquadramento legal	13
2.3. Evidências estatísticas da Violência no Namoro em Portugal	14
2.4. Formas de Violência no Namoro.....	18
2.5. Dinâmicas de manutenção da violência	20
2.6. Impacto e consequências da Violência no Namoro.....	23
2.7. Estratégias para lidar com a violência: pedido de ajuda	25
3. Mitos e Crenças associados às relações de namoro.....	27
4. Práticas de prevenção da Violência no Namoro a nível nacional e internacional.....	33
5. O papel do Educador Social e a Educação Não Formal	35
Capítulo II - Enquadramento Metodológico	40
1. Investigação Quantitativa e Qualitativa	40
2. Método: Investigação-Ação	41
3. O processo de Investigação	44
4. Técnicas de recolha de dados	47
4.1. Inquérito por Questionário	47
4.2. Observação	49
4.2.1. Notas de Campo	50
Capítulo III – Conceção e Implementação do Projeto “(Des)Construir”.....	51
1. Caracterização da entidade acolhedora do estágio/projeto	51
2. Descrição do Projeto.....	58
3. Conceção do Projeto – Planificação das Sessões	63
4. Avaliação do Projeto.....	66
Capítulo IV – Outras atividades desenvolvidas no decorrer do Estágio	90
Conclusões	109
Referências Bibliográficas.....	114

Anexos	120
Anexo 1 – Inquérito por Questionário (antes e após a intervenção).....	121
Anexo 2 – Email a divulgar o Projeto “(Des)Construir”	126
Anexo 3 – Autorização do RGPD da UAIG	128
Anexo 4 – Plano das sessões do Projeto “(Des)Construir”.....	130
Anexo 5 – Powerpoint de apresentação das sessões.....	145
Anexo 6 – Diário de Campo.....	203
Anexo 7 – Avaliação das Sessões.....	220
Anexo 8 – Avaliação do Projeto.....	230
Anexo 9 – Publicações nas Redes Sociais sobre Violência no Namoro.....	238
Anexo 10 – Avaliação do Estágio.....	253

Índice de Figuras

Figura 1.1- Roda do Poder e o Controlo.....	22
Figura 2.1- Fases da Investigação-ação apresentada por Kuhne e Quigley.....	43

Índice de Tabelas

Tabela 3.1- Calendarização das tarefas/atividades.....	62
Tabela 3.2- Descrição das sessões de sensibilização e informação realizadas no âmbito do Projeto “(Des)construir”	65
Tabela 3.3- Avaliação do Projeto (Qual consideras a "bagagem" mais importante que levas contigo?)	69
Tabela 4.1- Datas comemorativas do Projeto de Promoção e Sensibilização “Abordando Cenas e Coisas”	91
Tabela 4.2- Formações realizadas	108

Índice de Gráficos

Gráfico 3.1- Mito 1 (antes da intervenção).....	73
Gráfico 3.2- Mito 1 (após a intervenção).....	73
Gráfico 3.3- Mito 2 (antes da intervenção).....	74
Gráfico 3.4- Mito 2 (após a intervenção).....	74
Gráfico 3.5- Mito 3 (antes da intervenção).....	75
Gráfico 3.6- Mito 3 (após a intervenção).....	75
Gráfico 3.7- Mito 4 (antes da intervenção).....	76
Gráfico 3.8- Mito 4 (após a intervenção).....	76
Gráfico 3.9- Mito 5 (antes da intervenção).....	77
Gráfico 3.10- Mito 5 (após a intervenção).....	77
Gráfico 3.11- Mito 6 (antes da intervenção).....	78
Gráfico 3.12- Mito 6 (após a intervenção).....	78
Gráfico 3.13- Mito 7 (antes da intervenção).....	79
Gráfico 3.14- Mito 7 (após a intervenção).....	79
Gráfico 3.15- Mito 8 (antes da intervenção).....	80
Gráfico 3.16- Mito 8 (após a intervenção).....	80
Gráfico 3.17- Mito 9 (antes da intervenção).....	81
Gráfico 3.18- Mito 9 (após a intervenção).....	81
Gráfico 3.19- Mito 10 (antes da intervenção).....	82
Gráfico 3.20- Mito 10 (após a intervenção).....	82
Gráfico 3.21- Mito 11 (antes da intervenção).....	83
Gráfico 3.22- Mito 11 (após a intervenção).....	83
Gráfico 3.23- Mito 12 (antes da intervenção).....	84
Gráfico 3.24- Mito 12 (após a intervenção).....	84
Gráfico 3.25- Mito 13 (antes da intervenção).....	85
Gráfico 3.26- Mito 13 (após a intervenção).....	85
Gráfico 3.27- Mito 14 (antes da intervenção).....	86
Gráfico 3.28- Mito 14 (após a intervenção).....	86
Gráfico 3.29- Mito 15 (antes da intervenção).....	87
Gráfico 3.30- Mito 15 (após a intervenção).....	87
Gráfico 3.31- Mito 16 (antes da intervenção).....	88
Gráfico 3.32- Mito 16 (após a intervenção).....	88

Lista de Siglas e Abreviaturas

APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

CIG – Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género

DGE – Direção-Geral da Educação

ENIND - Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação 2018-2030 — Portugal + Igual

IPDJ – Instituto Português do Desporto e da Juventude

MIME - Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar

OMS – Organização Mundial de Saúde

PAIMH – Plano de Ação para a igualdade entre mulheres e homens

PAVMVD – Plano de Ação para a prevenção e combate à violência contra as mulheres e à violência doméstica

PAOIEC – Plano de Ação para o combate à discriminação em razão da orientação sexual, identidade e expressão de género, e características sexuais

PAI – Programa de Apoio Infraestrutural

PAJ – Programa de Apoio Juvenil

SPSS – Statistical Package for the Social Sciences

Introdução

O presente relatório diz respeito à atividade que foi desenvolvida no âmbito do estágio acadêmico do Mestrado em Educação Social, na Sê Mais Sê Melhor – Associação para a Promoção do Potencial Humano, que decorreu entre os meses de setembro de 2020 e maio de 2021.

A Sê Mais Sê Melhor é uma Associação Juvenil sem fins lucrativos, sediada em Faro e com âmbito de atuação regional, que pretende ser um espaço para o desenvolvimento de competências e *empowerment* de jovens, facilitando oportunidades para a concretização dos seus projetos.

A Associação tem como objetivo promover o desenvolvimento pessoal, considerando a sua natureza multifacetada: higiene e saúde; educação, formação e profissão; arte, recreação e cultura; ciência e tecnologia; família, dinâmicas relacionais, comunidade e contexto social; cidadania, civismo e ecologia.

A opção pela realização do estágio na Associação Juvenil Sê Mais Sê Melhor, deveu-se ao enorme interesse e motivação que tenho pelas temáticas em que a presente entidade desenvolve o seu trabalho, considerando as áreas dos direitos humanos, igualdade, não-discriminação, educação, civismo, LGBTI, proatividade, empreendedorismo, sustentabilidade, entre outras, bem como, pela enorme vontade de adquirir experiência profissional nestas áreas.

O estágio centrou-se, essencialmente, na participação em sete projetos, nos quais se destaca: Projeto de Promoção e Sensibilização “Abordando Cenas e Coisas”; Projeto “Atraveste: Um desafio para a Igualdade”; Projeto de Promoção do Voluntariado “Se queres, podes!”; Projeto Ludo Pedagógico “Jogar Mais para Ser Melhor”; Projeto de Intervenção em Contexto Escolar “Na Primeira Pessoa”; Projeto “Faz Acontecer” e “Geek Culture Fest”. A inserção nos diferentes projetos e atividades foi uma mais-valia, uma vez que permitiu que contactasse com diferentes áreas, públicos-alvo, contextos e metodologias, o que se revelou muito rico para mim enquanto estagiária.

Paralelamente a isso foi ainda realizado um Projeto de Investigação-Ação, que se focou numa problemática transversal a toda a sociedade e que tem vindo a ganhar contornos importantes: a Violência no Namoro.

Os dados divulgados no Estudo Nacional sobre Violência no Namoro 2020 (Magalhães et al, 2020), desenvolvido pelo Projeto “ART”THEMIS+ Jovens Protagonistas na Prevenção

e na Igualdade de Género”, em que participaram jovens do 7º ao 12º ano de escolaridade, demonstram-nos alguns resultados preocupantes. Segundo este, 58% dos/as jovens que namoram ou já namoraram afirmaram já ter sofrido pelo menos uma forma de violência por parte do/a atual ou ex-companheiro/a e 67% dos/as jovens consideraram como natural alguns dos comportamentos de violência, o que demarca a importância de sensibilizar a população, sobretudo as camadas mais jovens, para as temáticas e questões envolventes a esta problemática.

Outros estudos nacionais realizados mostram que este fenómeno se manifesta maioritariamente no Ensino Secundário e no Ensino Superior, pelo que a escolha do público alvo deste projeto foram jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos, uma vez que se trata de uma etapa da vida em que a grande maioria procura “relações fora da família, as relações com os grupos de pares, procurando a tão desejada autonomia” (Múrias, 2019, p. 38), o que faz com que surjam aqui as suas primeiras relações amorosas e que comecem a apreender padrões de relacionamento, que podem perdurar na idade adulta (Múrias, 2019).

Para além disso, segundo Múrias (2019) a juventude trata-se de:

Uma etapa do ciclo de vida com potencialidade de tornar as pessoas agentes ativas de mudança, capazes de interiorizarem novos conhecimentos, de desconstruírem mitos, de adquirirem competências e de as utilizarem eficazmente e de refletir sobre os efeitos dos seus comportamentos, tomando decisões pró-ativas de mudanças com repercussões no seu mundo pessoal e comunitário. (p. 8)

A metodologia de pesquisa que sustentou o projeto de estágio foi a Investigação-Ação, e incluiu uma dupla dimensão. Por um lado, identificar os mitos e crenças que legitimam a Violência no Namoro, e, a partir dos resultados, construir, realizar e avaliar um programa de intervenção.

Para a sua concretização foram delineadas três fases. Numa primeira fase, mais de diagnóstico, foram identificados através de um inquérito por questionário os mitos e crenças que legitimam a violência nas relações dos/as jovens. Numa segunda fase, a partir dos resultados recolhidos foi construído e implementado um programa de intervenção que possibilitasse a desconstrução das crenças e dos mitos identificados, e que os/as consciencializasse para o fenómeno da Violência no Namoro. No decorrer do mesmo, foi implementada uma avaliação contínua orientadora da ação. A terceira fase compreendeu a avaliação do impacto do programa de intervenção nos/as jovens, em que foi aplicado o mesmo

inquérito por questionário do início, a fim de verificar se houve ou não alterações das crenças e dos mitos que foram identificados no primeiro momento do diagnóstico.

Tendo presente o exposto acima, considera-se que este é um projeto relevante, por diversas razões. Em primeiro lugar, por abordar uma problemática bastante visível nos dias de hoje, a Violência no Namoro, em que a investigação realizada em Portugal tem vindo a identificar níveis preocupantes relativamente às práticas e perceções sobre a violência em relações de namoro durante as idades juvenis (CIG, 2020). A título de exemplo o estudo divulgado em 2008, realizado com uma amostra de 4667 jovens, que demonstrou que um em cada quatro jovens, com idades compreendidas entre os 13 e os 29 anos, já havia sido vítima de violência no seu relacionamento (Machado et al., 2009). A segunda razão prende-se com o facto de os estudos realizados, com implementação de programas ao nível da prevenção primária nesta problemática, serem ainda muito poucos (Saavedra, 2010; Caridade et al., 2012). Em terceiro, porque pretende identificar e desconstruir alguns mitos e crenças que ainda subsistem junto dos/as jovens, que por sua vez tendem a legitimar determinados comportamentos de violência nas suas relações de namoro e, paralelamente, procura tornar estes/as jovens, tal como afirma Múrias (2019), em agentes ativos/as de mudança, capazes de interiorizarem novos conhecimentos, de adquirirem competências e de desconstruírem mitos.

O presente Relatório de Estágio encontra-se estruturado em quatro Capítulos. O Capítulo I refere-se ao Enquadramento Teórico, em que numa primeira parte se desenvolve o conhecimento e compreensão do fenómeno da violência, no seu sentido mais amplo, e depois numa segunda parte mais circunscrito à Violência no Namoro. Apresenta-se ainda, alguns mitos e crenças associados às relações de namoro, o papel do Educador Social no contexto da Educação Não Formal e algumas práticas de prevenção da Violência no Namoro a nível nacional e internacional.

O Capítulo II diz respeito ao Enquadramento Metodológico, dando-se conta do modo de investigação, do método de investigação utilizado, bem como o processo de investigação. Para além disso, são ainda apresentadas as técnicas de recolha de dados que foram utilizadas no projeto.

O Capítulo III refere-se à Conceção e Implementação do Projeto “(Des)Construir”, em que primeiramente é apresentada a Associação que acolheu o estágio e os seus projetos. Seguidamente, descreve-se com maior detalhe o projeto desenvolvido, a sua conceção, no que diz respeito à planificação das sessões, e por fim a avaliação do mesmo.

O Capítulo IV evidencia todas as atividades que foram desenvolvidas no decorrer do estágio na Associação, nos seus mais diversos projetos.

Por fim, é apresentada uma conclusão referente aos resultados obtidos, às aprendizagens realizadas, dificuldades sentidas e sugestões de intervenção futura.

Este trabalho cumpre as regras do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa e as Normas da American Psychological Association [APA] – 7ª edição.

Capítulo I - Enquadramento Teórico

Com vista a adquirir conhecimento acerca da temática em causa, foi realizado um enquadramento teórico, em que se procurou compreender de forma mais aprofundada o fenómeno da violência, particularmente a violência nas relações de intimidade – Violência no Namoro. Apresenta-se ainda, alguns mitos e crenças associados às relações de namoro, as práticas de prevenção da Violência no Namoro a nível nacional e internacional, bem como, o papel do Educador Social e da Educação Não Formal. Esta pesquisa foi de extrema importância, pois permitiu fundamentar o projeto de intervenção planeado e realizado.

1. Violência

1.1. Caracterização da Violência

O fenómeno da violência tem vindo a assumir um grande destaque e visibilidade, quer a nível internacional como nacional, ao longo dos tempos, sendo encarada hoje, como uma grave violação dos Direitos Humanos (Perdigão et al, 2016) e que se encontra em instrumentos internacionais como a Declaração Universal dos Direitos Humanos, aprovada pelas Nações Unidas em 1948.

No entanto, o conceito de violência é visto como extremamente difuso, complexo, heterogéneo, multidimensional e de largo espectro de interpretação. A violência não é uma ciência exata, mas sim uma questão de julgamento, tratando-se de noções do que é aceitável ou inaceitável em termos de comportamento, e o que constitui dano. Esta é culturalmente influenciada e revista à medida que os valores e as normas sociais evoluem (Krug et al., 2002), sendo encarada de forma diversa nas diferentes civilizações (Perdigão et al, 2016).

O facto de haver uma variedade de códigos morais por todo o mundo, é o que torna por sua vez a violência um dos fenómenos mais sensíveis e desafiadores à escala global. É necessário que haja um consenso global e que se estabeleça padrões universais de comportamento, a fim que se construa uma base sólida de conhecimentos e que se compare os dados existentes entre os países (Krug et al., 2002).

A violência e os atos violentos englobam “um conjunto de comportamentos considerados reprováveis e condenáveis, dado o impacto negativo que, a curto, médio e longo prazo podem ter na qualidade de vida e na saúde dos indivíduos e das populações, levando, em

casos limite, à morte” (Perdigão et al, 2016, p. 23). Entende-se ainda a violência como uma “transgressão aos sistemas de normas e de valores que se reportam a cada momento social historicamente definido e como uma agressão à integridade da pessoa” (Perdigão et al, 2016, p. 26).

A questão da violência foi colocada na Agenda Internacional da Saúde em 1996, em Genebra, quando a Assembleia Mundial da Saúde aprovou uma resolução que declarou a violência um importante problema de saúde pública em todo o mundo. É no seguimento desta resolução, que emerge mais tarde o Relatório Mundial sobre Violência e Saúde, que se tratou da primeira revisão abrangente da violência como um problema público de saúde em nível mundial (OMS, 2014).

Neste relatório, a Organização Mundial de Saúde define violência como sendo:

O uso intencional de força física ou poder, ameaçado ou real, contra si mesmo, outra pessoa, ou contra um grupo ou comunidade, que resultam ou tenham grande probabilidade de resultar em ferimento, morte, dano psicológico, mau desenvolvimento ou privação. (Krug et al., 2002, p. 4, tradução nossa¹)

Esta definição inclui não só a violência interpessoal, como também o comportamento suicida e o conflito armado. Para além disso, abrange também os atos físicos, as ameaças e a intimidação. A definição de violência também inclui as consequências deste tipo de comportamento violento, entre os quais pode resultar em danos psicológicos, mau desenvolvimento, privação, ferimentos, ou mesmo à morte, o que compromete o bem-estar quer dos indivíduos, como das suas famílias e comunidade (Krug et al., 2002).

Segundo Perdigão et al. (2016)

Este ultrapassa o domínio físico da lesão ou da morte, fazendo igualmente referência aos danos psicológicos, morais e sociais que, muitas vezes, acompanham as vítimas ao longo do seu ciclo vital, atravessando até várias gerações, daí resultando também custos sociais para toda a Humanidade. (p. 24)

Estes atos de violência são puníveis e encontram-se contemplados no ordenamento jurídico dos diferentes Estados. No caso de Portugal, as diversas formas de crime de violência e de maus-tratos, bem como as respetivas penas associadas, que adquirem na sua maioria a

¹ “The intentional use of physical force or power, threatened or actual, against oneself, another person, or against a group or community, that either results in or has a high likelihood of resulting in injury, death, psychological harm, maldevelopment or deprivation.”

tipificação de crime público, encontram-se especificadas no Código Penal, no Decreto-Lei n.º 48/95.

O Relatório Mundial sobre Violência e Saúde (Krug et al, 2002) divide a violência em três categorias, segundo quem comete o ato violento. As três categorias presentes neste relatório são a violência autodirecionada, a violência interpessoal e a violência coletiva, cada uma das quais englobando diferentes tipos mais específicos.

A violência autodirecionada é o tipo de violência que um indivíduo aplica sobre si mesmo. Esta categoria inclui o comportamento suicida e o autoabuso. É dito que o comportamento suicida “varia em grau de apenas pensar em acabar com a vida, a planejá-la, encontrar os meios para fazê-lo, tentar se matar e completar o ato. No entanto, estes não devem ser vistos como pontos diferentes em um único contínuo” (p. 4). Contudo, torna-se importante destacar que muitas destas pessoas embora tentem o suicídio não têm a intenção de morrer e que aqueles que têm pensamentos suicidas nunca agem sobre eles (Krug et al, 2002).

A violência interpessoal é aquela que é infligida por outro indivíduo ou por um pequeno grupo de indivíduos. Geralmente é dividida em duas subcategorias: a violência familiar e de parceiros íntimos, e a violência comunitária. Na primeira subcategoria, esta ocorre maioritariamente dentro de casa, embora possa ocorrer fora da mesma, sendo uma violência que parte entre familiares e/ou parceiros íntimos. Pode incluir a violência por um parceiro íntimo, o abuso infantil ou de idosos, entre outros. Na segunda subcategoria, a violência geralmente ocorre fora de casa, entre indivíduos que não se encontram relacionados, que se podem ou não conhecer um ao outro. Este inclui atos de violência como a agressão sexual a um estranho, a violência juvenil, a violência em ambientes institucionais, tais como o local de trabalho, as escolas, as prisões e asilos, entre outros (Krug et al., 2002).

A violência coletiva é aplicada por grupos maiores, em que as pessoas se identificam como membros de um grupo contra outro grupo ou conjunto de indivíduos, e que utilizam a violência para atingir os seus objetivos sociais, económicos ou políticos. Geralmente, trata-se de grupos políticos organizados, grupos de milícias, organizações terroristas, entre outros. Inclui os conflitos armados dentro ou entre estados, o genocídio, o terrorismo, e o crime violento organizado (Krug et al., 2002).

Segundo o Relatório Mundial sobre a Prevenção da Violência (OMS, 2014), no mundo registram-se anualmente mais 1,3 milhões de mortes por consequência da violência, nas diversas categorias apresentadas anteriormente – autodirecionada, interpessoal e coletiva. Além disso, a violência é a quarta principal causa de morte em todo o mundo, particularmente em pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 44 anos.

Os estudos científicos realizados demonstram ainda que a violência pode ser evitável, isto é, que através da intervenção pode ser passível de melhoria e mudança. No entanto, apesar de uma grande parte dos países ter investido na intervenção/prevenção da violência, esta tem sido incompatível com a dimensão e a gravidade do problema (OMS, 2014).

Segundo a OMS (2014) existem algumas estratégias com potencial de reduzir a ocorrência de múltiplas formas de violência e que os indivíduos perpetrem ou se tornem vítimas. Destaca-se: desenvolver relacionamentos seguros, estáveis e protetores entre crianças e seus progenitores e cuidadores; desenvolver em crianças e adolescentes as habilidades para a vida; reduzir a disponibilidade e o uso nocivo do álcool; reduzir o acesso a armas de fogo e facas; promover igualdade de gênero, visando prevenir a violência contra a mulher; mudar normas culturais e sociais que apoiam a violência; e criar programas de atendimento às vítimas, incluindo identificação e cuidados.

1.2. Determinantes da violência

Torna-se fundamental compreender quais os fatores que influenciam a violência enquanto fenômeno, ou seja, as suas determinantes. Assim, no Relatório Mundial sobre Violência e Saúde (Krug et al., 2002) é referido o modelo ecológico, que se trata de um modelo que foi desenvolvido e refinado como uma ferramenta conceitual, e que pretende, compreender a natureza multifacetada da violência, distinguir entre as inúmeras influências sobre a violência e, fornecer uma estrutura para entender como elas interagem.

Este modelo organiza os fatores que influenciam o comportamento, ou seja, os fatores de risco, em quatro níveis. A individual, que inclui fatores biológicos e pessoais que podem influenciar a probabilidade dos indivíduos se tornarem numa vítima ou perpetrador da violência (Krug et al., 2002), tais como a “impulsividade, presença de psicopatologia, história pregressa de agressão, e de maus tratos, abuso de substâncias psicoativas, entre outros” (Perdigão et al., 2016, p. 38).

A relacional, que explora como as relações de proximidade, com a família, amigos, parceiros íntimos ou colegas, podem aumentar o risco de ser vítima ou perpetrador de violência (Krug et al., 2002). Salienta-se a “existência de conflitualidade familiar, de problemas relacionados com a parentalidade, de assimetrias de poder e controlo, ou de baixo estatuto socioeconómico” (Perdigão et al, 2016, p. 39).

O fator comunitário, que procura identificar de que forma os contextos comunitários, onde ocorrem as relações sociais (escola, local de trabalho ou bairro) aumentam o risco dos

indivíduos se tornarem vítimas ou perpetradores de violência (Krug et al., 2002). Alguns dos contextos que podem ser mais propensos à violência são, nas comunidades com uma elevada densidade populacional, altos níveis de desemprego, isolamento social, tráfico de drogas, baixo capital social e económico, entre outros (Perdigão et al., 2016).

E por fim, o social, que refere que os fatores sociais podem contribuir para criar um clima no qual a violência é encorajada ou inibida, tais como as normas sociais e culturais, desigualdades económicas e sociais entre os grupos da sociedade, entre outros (Krug et al., 2002).

A violência é um fenómeno bastante complexo que tem as suas raízes na interação de muitos fatores, tais como os fatores biológicos, sociais, culturais, económicos e políticos (Krug et al., 2002). Neste sentido, segundo Perdigão et al. (2016):

O modelo ecológico permite destacar a influência recíproca entre os distintos níveis de fatores; assim, para compreender os fatores de ordem individual é importante inseri-los no nível relacional, comunitário e social, abrangendo a influência dinâmica entre os fatores considerados em cada nível. (p. 39)

1.3. Violência nas relações de intimidade

Apesar de a violência das relações de intimidade não ser um fenómeno recente (Gelles, 1997, citado em Caridade, 2011), este tipo de violência só se considerou um problema social no século passado, a partir da década de 60. Ou seja, só nesta altura, passou a ser alvo de uma atenção crescente, quer científica como social, a nível internacional (Caridade & Machado, 2006; Caridade, 2011).

No caso específico de Portugal, foi só a partir do início da década de 90, que se começou a evidenciar uma maior preocupação e consciencialização acerca da gravidade e dimensão da violência nas relações de intimidade (Caridade & Machado, 2006; Caridade, 2011)

A violência nas relações de intimidade, segundo Magalhães (2010) resultou

Da necessidade de alargar a noção de violência doméstica e a de violência conjugal, de modo a abranger a violência exercida entre companheiros envolvidos em diferentes tipos de relacionamento íntimos e não apenas na conjugalidade, onde se inclui a violência entre namorados. (p. 15)

Esta ideia surge sobretudo, por parte da comunidade científica internacional, que começou a verificar nas suas investigações, nomeadamente através da aplicação de inquéritos de vitimização a outros grupos sociais, que a violência não se circunscrevia somente às

relações conjugais, mas também, às camadas mais jovens, que apresentavam igualmente níveis inquietantes de violência (Price & Beyers, 1999, citados em Caridade & Machado, 2006). E que, se a relação prolongasse no tempo, esta tenderia a aumentar em termos de frequência e gravidade, o que constituiria um fator preditor da violência conjugal (Hamberg, Holtzworth & Munroe, 1994, citados em Caridade & Machado, 2006).

Matos (2000, citado em Caridade, 2011) diz-nos ainda que, alguns estudos têm vindo a comprovar “que os casamentos abusivos são geralmente antecidos por relações de namoro violentas e pautadas por estratégias de controlo e restrição da autonomia” (p. 13).

Num dos primeiros estudos realizados a nível internacional, que demonstrou exatamente a prevalência deste fenómeno, pode-se verificar que um em cada cinco estudantes universitários tinham sido vítimas nas suas relações, e que 61% conhecia alguém com experiências amorosas abusivas. Este estudo realizado por Makepeace em 1981, assumiu especial destaque na altura na produção científica sobre a violência nas relações íntimas (Caridade, 2011).

No Relatório Mundial sobre Violência e Saúde (Krug et al., 2002), da Organização Mundial de Saúde, a violência nas relações de intimidade é definida como qualquer comportamento num contexto de relação íntima que cause danos físicos, psicológicos ou sexuais aos/às parceiros/as envolvidos/as. Isto inclui atos de agressão física, tais como esbofetear, golpear, pontapear ou bater; de abuso psicológico, como a utilização da intimidação e humilhação; de agressão sexual, no sentido de forçar o/a parceiro/a a ter relações sexuais; ou qualquer outro comportamento de controlo, como isolar a vítima dos/as amigos/as e da sua família e controlar as suas deslocações.

Segundo Perdigão et al. (2016) a violência nas relações de intimidade pode acontecer “(...) em todos os países e em todos os grupos sociais, culturais, económicos e religiosos, em todas as idades, podendo assumir diferentes formas” (p. 84). Trata-se assim de um fenómeno transversal, que ocorre em diferentes contextos e que tem sido considerado pela sociedade como um assunto da esfera privada (Perdigão et al., 2016).

Os dados existentes têm-nos demonstrado que a violência nas relações de intimidade é exercida maioritariamente por homens/rapazes contra mulheres/raparigas, uma vez que as relações são enquadradas por um sistema social marcado por desigualdades de género, sobretudo em termos de relações de poder (Perdigão et al., 2016).

Tal como foi referido anteriormente, existem dois tipos de violência dentro das relações de intimidade, que são a Violência Doméstica e a Violência no Namoro. A Violência Doméstica é um “comportamento violento continuado ou num padrão de controlo coercivo

exercido, direta ou indiretamente, sobre qualquer pessoa que habite no mesmo agregado familiar (cônjuge, companheiro/a, filho/a, pai, mãe, avô, avó), ou que, mesmo não coabitando, seja companheiro, ex-companheiro ou familiar“ (Magalhães, 2010, p. 15). Enquanto que, a Violência no Namoro, ocorre geralmente numa relação de namoro entre jovens, quando um exerce poder e controlo sobre o outro, de forma violenta, com o fim de obter o que deseja (Magalhães, 2010).

Nos dias de hoje sabe-se que os/as jovens que estão envolvidos/as em relações amorosas experienciam múltiplas formas de violência, como a violência física, a psicológica, a verbal, a sexual, entre outras, começando-se efetivamente a perceber a real dimensão deste fenómeno, que foi durante muitos anos menosprezado e ocultado, sendo que as investigações se centravam essencialmente nas relações conjugais (Caridade & Machado, 2006).

Atualmente, em Portugal, encontra-se em vigor a Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação 2018-2030 — Portugal + Igual (ENIND), que foi publicada, no dia 21 de maio de 2018 em Resolução do Conselho de Ministros n.º 61/2018. Esta Estratégia assenta numa visão estratégica para o futuro sustentável de Portugal, enquanto país que realiza efetivamente os direitos humanos, e encontra-se apoiada em três Planos de Ação, entre os quais: Plano de Ação para a igualdade entre mulheres e homens (PAIMH); Plano de Ação para a prevenção e combate à violência contra as mulheres e à violência doméstica (PAVMVD); e Plano de Ação para o combate à discriminação em razão da orientação sexual, identidade e expressão de género, e características sexuais (PAOIEC).

Ao nível da violência nas relações de intimidade, o Plano de Ação para a prevenção e combate à violência contra as mulheres e à violência doméstica (PAVMVD) é o que mais se destaca no contexto deste projeto de estágio, tendo como objetivos estratégicos:

1 – Prevenir - erradicar a tolerância social às várias manifestações da VMVD, conscientizar sobre os seus impactos e promover uma cultura de não violência, de direitos humanos, de igualdade e não discriminação;

2 – Apoiar e proteger - ampliar e consolidar a intervenção;

3 – Intervir junto das pessoas agressoras, promovendo uma cultura de responsabilização;

4 – Qualificar profissionais e serviços para a intervenção;

5 – Investigar, monitorizar e avaliar as políticas públicas;

6 – Prevenir e combater as práticas tradicionais nefastas, nomeadamente a mutilação genital feminina e os casamentos infantis, precoces e forçados

2. Violência no Namoro

2.1. Fase da adolescência e o namoro

A adolescência é um período marcado, muitas vezes, pela instabilidade e por conflitos diversos (Caridade, 2011) e por mudanças significativas na natureza e importância das relações interpessoais, em que a maioria dos/as jovens começa a envolver-se, pela primeira vez, em relações amorosas. No entanto, embora para muitos/as dos/as jovens os primeiros relacionamentos sejam positivos e saudáveis, para outros/as pode tornar-se uma experiência de violência e abuso (Oudekerk et al., 2014)

Para Follette e Alexander (1992, citados em Caridade, 2011) “este facto é tanto mais grave quanto se sabe que o namoro constitui um contexto onde os adolescentes são socializados para os papéis maritais futuros” (p. 81).

Segundo Múrias (2019) o namoro pode-se caracterizar como sendo:

Um contacto preliminar para ter um melhor conhecimento da outra pessoa, dos próprios sentimentos ou, simplesmente, para passar agradavelmente o tempo ou ficar com a outra pessoa, sendo marcado pela brevidade do contacto e a ausência de compromisso. No ficar com a outra pessoa, as trocas afetivas surgem de forma flexível, desprendidas com o futuro e com a continuidade da relação. (p. 5)

O namoro também assume um papel fundamental nos/as jovens, uma vez que se trata de uma oportunidade para se explorarem a si próprios e ao outro, e ainda, de companheirismo, experimentação sexual e resolução de conflitos (Félix, 2012).

Segundo Brown (1999, citado em White, 2009) o processo de namoro envolve quatro estádios: a iniciação, o estatuto, o afeto e a ligação. Nos primeiros estádios, conforme o que é referido por Furman e Wehner (1997, citados em White, 2009), é quando o namorado/a é encarado como um companheiro ou amigo, e somente na adolescência tardia é que começa a tornar-se mais importante do que isso, existindo uma alteração das suas preocupações para o campo pessoal, relacional e afetivo, fazendo com que a duração do namoro aumente.

De forma geral, os/as jovens têm pouca ou nenhuma experiência ao nível da relação de namoro, o que os/as torna mais vulneráveis face à Violência no Namoro, bem como diminui a probabilidade de reconhecerem uma situação de violência e de abuso nas suas relações (Surface et al., 2012). Neste sentido, torna os/as jovens, mais suscetíveis de serem confrontados/as com situações relacionais pautadas por comportamentos violentos e outras formas de coerção, e a

adotarem uma postura de legitimação destes mesmos comportamentos, no qual tendem a os entender como atos de amor e/ou ciúme (Caridade & Machado, 2013).

A adolescência trata-se assim, de um período-chave do desenvolvimento humano, em que se devem priorizar ações que promovam uma vida adulta saudável (Ferriani et al., 2019), pois a violência poderá ter início na pré-adolescência e prolongar-se até à idade adulta (Caridade, 2011). Daí a importância de abordar as questões da Violência no Namoro desde cedo, na fase da adolescência, evitando que estas situações se estendam para a vida adulta.

2.2. Definição e enquadramento legal

Na década de 90, foi criada em Portugal uma legislação específica dirigida às vítimas de violência doméstica, no sentido de ir ao encontro das recomendações internacionais neste âmbito, e de dar resposta a este grave problema social, que ganhou uma grande visibilidade ao longo dos tempos e que foi alvo de uma progressiva consciencialização por se tratar de uma infração grave dos direitos humanos (Perdigão et al., 2016).

De acordo com o Decreto-lei nº 48/95 de 15 de março, a Violência no Namoro integra-se no quadro legal do crime de violência doméstica, na alínea b) do artigo 152º do Código Penal, desde 2013. Este, constitui um crime público, o que significa que qualquer pessoa pode denunciar e apresentar queixa contra o agressor – não é necessário ser vítima. Segundo o artigo 152º considera-se Violência no Namoro aquele que infligir, de modo reiterado ou não, maus tratos físicos ou psíquicos, incluindo castigos corporais, privações da liberdade e ofensas sexuais a pessoa de outro ou do mesmo sexo com quem o agente mantenha ou tenha mantido uma relação de namoro ou uma relação análoga à dos cônjuges, ainda que sem coabitação.

Segundo Múrias (2019), centrando-se na pessoa que agride, a Violência no Namoro diz respeito aos comportamentos de domínio ou controlo da outra pessoa, no qual recorre a diversos tipos de violência, tais como à violência física, psicológica, sexual, entre outras, com o intuito de causar mal-estar nessa pessoa. Engloba também atos de desvalorização, humilhação ou domínio com o intuito da vítima o/a obedecer, de o/a afetar ou perturbar emocionalmente. Ao se centrar na vítima desse tipo de comportamento, a violência do namoro é vista como “qualquer ato prejudicial para o desenvolvimento ou a saúde, comprometendo a sua integridade física, psicológica ou sexual” (p. 31).

Torna-se, pois, importante que a vítima perceba que a violência é um crime punível por lei, e que este/a deve ser respeitado/a pelo/a namorado/a e que deve ter o direito de viver sem a violência na sua relação (Magalhães, 2010).

A Violência no Namoro trata-se assim de “um problema complexo, multifacetado, com fortes raízes socioculturais e de difícil resolução, sendo um fenómeno transversal às mais diversas culturas e grupos étnicos” (Múrias, 2019, p. 31), que tem vindo a assumir especial interesse pela comunidade científica, particularmente devido ao impacto que tem na vida e na saúde das pessoas que são vítimas desta violência, e pela importância/necessidade de serem estruturados programas de prevenção (Minayo et al., 2011, citados em Beserra et al., 2015).

2.3. Evidências estatísticas da Violência no Namoro em Portugal

Segundo a APAV (2015), no caso específico da violência de namoro entre jovens, tanto rapazes como raparigas podem assumir o papel de vítimas e agressores, não existindo assim, diferenças significativas entre ambos os sexos. Esta evidência surge como o contrário do que costuma acontecer nas relações entre adultos, em que geralmente a violência é exercida sobre o sexo feminino. Aliás, tal como podemos verificar nas Estatísticas APAV- Relatório Anual 2019, a maioria das vítimas eram do sexo feminino, com respetivamente 81%, enquanto as vítimas do sexo masculino eram somente 19%. Para além disso, ainda se considerou o intersexo, com 0,1%. A idade média das vítimas situava-se entre os 25 e os 54 anos de idades (APAV, 2020a).

No entanto, ao nível da Violência no Namoro entre jovens existem algumas diferenças entre ambos, rapazes e raparigas, que se torna importante destacar. Verifica-se que os rapazes utilizam mais a violência física, existindo assim uma maior probabilidade de magoarem ou causarem ferimentos à vítima. A experiência de vitimização nas raparigas tem um maior impacto ao nível psicológico e emocional. Para além disso, as raparigas recorrem geralmente a atos violentos, como reação à violência exercida contra si (APAV, 2015).

Os resultados do questionário do Observatório da Violência no Namoro, cujo objetivo é recolher, agregar e divulgar informação sobre casos de Violência no Namoro, demonstram que em Portugal, no ano 2019, houve 74 denúncias de situações de Violência no Namoro, que foram vivenciadas diretamente ou testemunhadas por terceiros. Isto significa que, houve uma média de cerca de 6,2 casos por mês denunciados. Quanto às vítimas, estas são, na sua maioria, do sexo feminino (89%), com uma média de idade de 21,42 anos. O sexo masculino representa apenas 10,8%, com uma média de idade de 21,63 anos. Importa também destacar que, em mais de metade dos casos, as testemunhas foram colegas de escola/faculdade das vítimas (Neves et al., 2020).

O local de maior incidência da violência foi em casa (62,2%), seguido da rua (48,6%), da escola/faculdade (36,5%) e em 29,7% dos casos a violência foi praticada online. Quanto às tipologias de violência mais prevalentes foram a violência verbal (87,8%), a violência psicológica (75,7%) e o controlo (64,9%). De seguida, a perseguição (35,1%), a violência social (32,4%) e, por fim, a violência física e sexual, ambos com 27% (Neves et al., 2020).

Em 2020, o Observatório da Violência no Namoro recebeu 69 denúncias, uma ligeira diminuição face ao ano 2019 (74). Os denunciantes foram na sua grande maioria ex-vítimas (53,6%) e testemunhas (37,7%). As vítimas que denunciaram as suas próprias situações foram apenas 8,7%, o que corresponde apenas a 6 pessoas. Quanto ao sexo dos/as denunciantes, as mulheres foram aquelas que mais denunciaram (89,9%). No entanto, durante o primeiro confinamento motivado pela pandemia COVID-19, o Observatório da Violência no Namoro recebeu apenas três denúncias, todas estas de ex-vítimas femininas (Neves et al., 2021a).

Tal como em 2019, as vítimas foram sobretudo do sexo feminino, com 85,5% de prevalência e com uma idade média de 24,29 anos. Vítimas do sexo masculino foram apenas 13%, com uma idade média de 24,43 anos. No ano 2020, reconheceu-se ainda a pessoa não binária, que representou 1,4% do número total de vítimas. Denota-se assim, quando comparado ao ano anterior, que houve um ligeiro aumento da idade média das vítimas (Neves et al. 2021a).

As testemunhas foram principalmente psicólogos/as (50%). Ao contrário de 2019, em que os colegas de escolas/faculdade representaram 53,6%, no ano 2020, foram apenas 27%. O local de maior incidência da violência foi também em casa (82,6%), seguido da rua (58%), do estabelecimento público (29%, da escola/faculdade (26,1%) e online (2,9%). As formas mais prevalentes de Violência no Namoro foram a violência verbal e emocional, seguidas do controlo e da violência psicológica (Neves et al., 2021a).

Os dados de 2019, do Estudo Nacional sobre a Violência no Namoro, desenvolvido pela UMAR (Magalhães et al., 2019), demonstra através da aplicação de um questionário a 4938 jovens de todos os Distritos do País, incluindo Portugal Continental e os Arquipélagos dos Açores e da Madeira, que 67% destes/as legitimam pelo menos uma das formas de violência referidos no questionário. Isto é, que os/as jovens aceitam como natural pelo menos um dos comportamentos de violência nas relações de intimidade. O tipo de violência mais legitimado foi o controlo (27%) e o menos legitimado foi a violência física (9%). Logo a seguir ao controlo encontra-se a perseguição (24%), a violência sexual (24%), a violência através das redes sociais (23%) e a violência psicológica (16%). Destaca-se ainda, neste questionário, que os rapazes foram aqueles que mais legitimaram a violência em todos os comportamentos

avaliados, e que os/as jovens que reportaram algum indicador de vitimação tendem também a legitimar mais a violência.

Dos 70% dos/as jovens que responderam que estavam ou já tinham estado numa relação de namoro, 58% reportaram já ter vivenciado pelo menos uma das formas de violência. Neste caso, o tipo de violência mais prevalente foi a violência psicológica (34%), e logo a seguir, a perseguição (31%), a violência através das redes sociais (21%), o controlo (19%), a violência sexual (13%) e por fim, a violência física (11%). De uma forma geral, as raparigas foram as que apresentaram indicadores de vitimização superiores, quando comparadas aos rapazes. A única exceção, foi nos resultados obtidos sobre a vitimização através das redes sociais, em que não existiram diferenças significativas quanto ao sexo (Magalhães et al., 2019)

No Estudo Nacional sobre a Violência no Namoro de 2020 (Magalhães et al., 2020), os resultados mantiveram-se iguais, quer na legitimação da Violência no Namoro quer nos indicadores de vitimização. Os rapazes continuaram a ser aqueles que mais legitimam a violência, e as raparigas a serem as mais vitimizadas. No entanto, nas diferentes formas de violência, quer ao nível da legitimação como da vitimização, houve uma descida significativa dos valores de um ano para o outro, nomeadamente ao nível da violência sexual, perseguição, violência psicológica e violência física.

Entre os atos de violência mais aceites entre os/as jovens, em 2020, destaca-se: entrar nas redes sociais da outra pessoa sem autorização (35%), pressionar para beijar (29%), insultar durante uma discussão/zanga (25%), incomodar/procurar insistentemente (23%), insultar através das redes sociais (17%) e empurrar/esbofetear (6%). Quanto aos indicadores de vitimização mais frequentes enumeraram-se: insultar durante uma discussão/zanga (30%), proibir de estar ou falar com amigos/as (23%), incomodar/procurar insistentemente (30%), insultar através das redes sociais (14%), pressionar para beijar (10%) e empurrar/esbofetear sem deixar marcas (8%) (Magalhães et al., 2019).

Os resultados retirados do Estudo Nacional sobre a Violência no Namoro no Ensino Superior: Crenças e Práticas, durante o período de abril de 2017 a janeiro de 2021, demonstram que num total de 4354 participantes, 34,4% já praticaram e 53,8% já sofreram, pelo menos, um ato de Violência no Namoro (Neves et al., 2021b).

Embora a Violência no Namoro seja sofrida e praticada por ambos os sexos, os homens são quem mais pratica a violência, com 39,8%. O tipo de violência que mais prevalece nas relações de namoro é a psicológica, seguindo-se a violência social, a violência física e a violência sexual (Neves et al., 2021b).

Relativamente às crenças sobre as relações sociais de género, sobretudo na parte da violência, destacam-se as seguintes (Neves et al., 2021b): 2,8% das mulheres e 13,9% dos homens concordaram que o ciúme é uma prova de amor; 12,5% das mulheres e 28,3% dos homens concordaram que algumas das situações de violência são provocadas pelas mulheres; 71,4% das mulheres e 60,8% dos homens concordaram que as mulheres são tão violentas quanto os homens. Denota-se nestas crenças que, quem praticou e quem sofreu violência apresenta crenças mais conservadoras do que quem não praticou nem sofreu violência, e que os homens em relação às mulheres apresentam também crenças mais conservadoras (Neves et al., 2021b).

Quanto ao tipo de violência sofrida, em particular na violência psicológica, 23,8% das mulheres e 20,5% revelam já terem sido culpabilizados, criticados, insultados, difamados e acusados sem razão; e 24,5% das mulheres e 14,9% dos homens afirmam terem sido ignorados, desprezados, humilhados, envergonhados ou tratados com indiferença (Neves et al., 2021b).

Na violência física salienta-se que 9,7% das mulheres e 8,3% dos homens referem que o/a seu/sua parceiro/a os/as magoou fisicamente, empurrou, pontapeou, esbofeteou, deu murros ou cabeçadas; e 6,4% das mulheres e 5,1% dos homens indicam que já lhes fizeram ameaças de morte, atentaram contra a sua vida ou causaram ferimentos que os/as obrigaram a receber tratamento médico (Neves et al., 2021b).

Na violência social destaca-se que 21,2% das mulheres e 11,3% dos homens relatam já terem sido controlados/a na sua forma de vestir e na sua imagem, bem como os locais que frequentavam e as amizades/companhias que tinham; e 1,3% das mulheres e 10,1% dos homens revelam terem sido impedidos/as de contactar com a sua família, amigos/as e/ou vizinhos/as (Neves et al., 2021b).

Na violência sexual evidencia-se que 10,7% das mulheres e 5,8% referem ter sido obrigados/as a ter comportamentos sexuais não desejados; e 9,7% das mulheres e 4,5% dos homens terem sido forçados a ter relações sexuais (Neves et al., 2021b).

Os dados referidos ao longo destes estudos, vêm assim demonstrar que a prevenção primária da violência de género é importante e deve ser desenvolvida “de uma forma holística, sistemática e continuada, de forma a consciencializar os/as jovens a desenvolverem relações de intimidade saudáveis e desconstruir a legitimação de comportamentos abusivos” (Magalhães et al., 2020, p.10).

2.4. Formas de Violência no Namoro

Nas relações podem ocorrer ao mesmo tempo diferentes formas de violência (APAV, 2011). Muitas das vítimas experienciam mais do que um tipo de violência, admitindo que o/a agressor/a fez ameaças ou tentou fazer-lhes mal e os/as forçou a terem relações sexuais (Amar & Gennaro, 2005). No entanto, a força física é aquela que é mais mencionada, o que faz com que se desprezem outros tipos de comportamentos agressivos ou coercivos que são exibidos nas relações de namoro, e que podem ter consequências igualmente graves (Cornelius & Resseguie, 2007).

Entre as diversas formas de violência, salienta-se particularmente na Violência no Namoro:

a) Violência física

Segundo Múrias (2019) a violência física compreende o “uso deliberado da força com a intenção de ferir, provocar sofrimento ou causar dano físico ou orgânico à outra pessoa, deixando ou não marcas evidentes, e colocando em risco a sua integridade física” (p. 32).

Magalhães (2010) diz-nos que a violência física engloba:

Comportamentos que podem ir de formas menos severas de violência física até formas de extrema severidade (das quais resultam lesões graves, incapacidade permanente ou até mesmo a morte da vítima), tais como empurrar, queimar, puxar o cabelo, dar bofetadas, murros, pontapés, apertar os braços com força, apertar o pescoço, bater com a cabeça da vítima na parede ou outras superfícies, dar cabeçadas, etc. (p. 12)

b) Violência verbal

A violência verbal caracteriza-se pela “utilização da comunicação verbal para ferir e/ou causar sofrimento psicológico ao outro” (APAV, 2011, p. 86). Salienta-se comportamentos como insultar, difamar, humilhar, gritar, ameaçar ou intimidar a vítima. Quanto ao insultar, difamar e/ou humilhar, geralmente o/a agressor/a faz comentários depreciativos e chama nomes insultuosos à vítima, tanto na esfera privada como publicamente, acusa-o/a pelos seus comportamentos e atitudes, e aponta sistematicamente defeitos e falhas (APAV, 2011).

c) Violência psicológica e/ou emocional

Este tipo de violência é entendido como os comportamentos verbais ou não verbais, que têm em vista ir contra a integridade psicológica e emocional da vítima e a sua dignidade enquanto pessoa (Múrias, 2019). Esta forma de violência visa causar sofrimento psicológico

e/ou medo ao outro (APAV, 2011), e limitar a liberdade e o desenvolvimento pessoal da vítima, podendo ocorrer tanto a nível privado como ao nível público (Múrias, 2019).

Alguns dos comportamentos mais decorrentes deste tipo de violência são insultar, humilhar, perseguir, intimidar, desvalorizar, diminuir a autoestima e autoconceito, desconfiar, controlar, proibir (Múrias, 2019), danificar ou partir objetos com a intenção de causar medo à vítima (APAV, 2015), desrespeitar, criticar, difamar, insultar a vítima, ameaçar ou maltratar familiares e amigos da vítima, controlar a vida social da vítima com o objetivo de isolar, entre outros (Magalhães, 2010).

d) Violência sexual

A violência sexual ocorre quando se dá uma “imposição ou coação de práticas de cariz sexual contra a vontade própria ou qualquer tipo de conduta sexual não consentida, que vai desde contactos corporais não desejados até à violação ou tentativa de violação” (Múrias, 2019, p. 32).

Para Magalhães (2010) a violência sexual consiste em:

Toda a forma de imposição de atos sexuais não desejados, recorrendo a ameaças e coação ou à força física para a obrigar, sendo exemplo a violação e o forçar a vítima a praticar ou a assistir a atos sexuais com terceiros. (p. 12)

Este tipo de violência geralmente engloba a divulgação de fotografias ou filmes com conteúdo sexual, a tentativa de violação ou mesmo a própria violação, a ridicularização do desempenho sexual da vítima, a utilização da chantagem e/ou de drogas para pressionar a vítima a realizar atos sexuais que não deseja ou não se sente preparada, toques não desejados, entre outros (Múrias, 2019). Geralmente, a violência sexual envolve sentimentos como o medo, a vergonha e a culpa, pelo que são muitas vezes vividos em silêncio por parte das vítimas.

A APAV (2015) diz ainda que, os jovens assumem as relações sexuais como algo obrigatório e que faz parte da relação, acabando muitas vezes por ceder às pressões e ameaças do/a parceiro/o, nomeadamente com medo que acabe a relação caso não o faça. Desta forma, pode-se verificar que os jovens consideram isso normal e não a assumem como violência sexual.

e) Violência social e/ou relacional

A violência social/relacional segundo a APAV (2011, p. 87) é caracterizada pela “intenção de um dos elementos de deteriorar ou mesmo vedar o contacto com pessoas significativas da rede social, prejudicando, deliberadamente, a qualidade e quantidade das interações sociais e causando dor e/ou sofrimento psicológico ao outro.”

Nesta forma de violência destacam-se comportamentos como humilhar a vítima, espalhando rumores depreciativos acerca deste/a, por exemplo junto da sua rede de amigos/as. O/A agressor/a tende a controlar o que a vítima faz, por exemplo, ao aceder às suas redes sociais, mensagens, chamadas e correio eletrónico, e ao restringir e/ou proibir o contacto da vítima com outras pessoas (APAV, 2011).

2.5. Dinâmicas de manutenção da violência

Muitas vezes se coloca a interrogação: mas porque é que as vítimas não saem de uma relação violenta? Porque é que voltam para uma relação abusiva e violenta? De facto, existem alguns fatores e dinâmicas que podem justificar a manutenção das vítimas numa relação de violência, tais como o Ciclo de Violência, descrito por Walker (2009), e a Roda do Poder e Controlo, de Duluth (Duluth, s.d.)

2.5.1. Ciclo da violência

O Ciclo da Violência foi desenvolvido por Lenore Walker em 1979, com vista a explicar os padrões de comportamento violentos que eram perpetrados maioritariamente pelos homens no contexto de intimidade (Perdigão et al., 2016). O ciclo de violência, segundo alguns autores, relaciona-se com o exercício de poder e controle sobre outro indivíduo (Seimer, 2004). Este ciclo apresenta três fases: a fase da tensão crescente, a fase de explosão/agressão e a fase calma ou lua-de-mel (Perdigão et al., 2016).

Na fase da tensão crescente, as tensões e os conflitos criam uma sensação de perigo iminente para a vítima, no qual este/a é muitas vezes culpabilizado/a pelas situações que ocorrem (Perdigão et al., 2016). Esta fase envolve geralmente, elevados níveis de discussão, culpa e raiva (Seimer, 2004).

Assim, para o/a agressor/a qualquer situação pode servir de pretexto para gerar discussão, tais como as tarefas domésticas, a forma de vestir, o trabalho, as crianças, entre outras (Perdigão et al., 2016). Para evitar estas situações, a vítima “tenta diminuir a tensão, evitando situações que possam gerar o conflito, tais como: ter sempre as refeições prontas a horas, vestir-se como ele/a gosta, manter as crianças sossegadas, etc” (Perdigão et al., 2016, p. 53).

Na fase de explosão/agressão dá-se a intensificação e agravamento da violência, tanto a nível físico, como a nível psicológico e verbal (Perdigão et al., 2016), resultando em atos como

bater, esbofetear, sufocar, ameaças verbais, abuso sexual, usar objetos ou armas, entre outros (Seimer, 2004). Muitas das vezes, a vítima tende a desvalorizar a gravidade da situação, acreditando que não irá voltar a acontecer, tratando-se de um episódio isolado, sentindo-se de alguma forma impotente. Para além disto, sente-se culpabilizada pela situação, uma vez que o agressor tende a justificar a sua violência com base no seu comportamento (Perdigão et al., 2016). Geralmente, é “nesta fase que as vítimas mais denunciam a situação e procuram apoio. Algumas optam por realizar a denúncia e/ou sair de casa” (Perdigão et al., 2016, p. 53).

Na fase calma ou lua-de-mel o/a agressor/a tende a desculpar-se e a manifestar o seu arrependimento (Perdigão et al., 2016), e é um momento caracterizado essencialmente pela calma, negação, desculpas e promessas (Seimer, 2004). O/A agressor/a tenta assim, de alguma forma, seduzir a vítima, adotando uma atitude mais carinhosa, oferecendo presentes e prometendo mudar o seu comportamento, sempre com o argumento que a situação nunca mais irá voltar a acontecer. A vítima acaba por desculpar o/a agressor/a, dando uma nova oportunidade à sua relação, acreditando que a pessoa agressora vai mudar o seu comportamento (Perdigão et al., 2016).

No entanto, após essa fase a violência não fica por aí, acabando novamente por voltar à fase inicial. Perdigão et al. (2016) diz-nos ainda que, ao longo do tempo a duração de cada uma das fases torna-se cada vez mais curta, e que aumenta ainda mais a gravidade da violência.

2.5.2. Roda do Poder e Controlo

Para se compreender melhor as relações de poder, associadas à violência nas relações de intimidade, torna-se importante conhecer a “Roda do Poder e Controlo”, um modelo desenvolvido por Duluth, que representa as estratégias de poder e controlo, utilizadas frequentemente pelos/as agressores/as para atingirem os seus objetivos (Duluth, s.d.).



Figura 1.1- Roda do Poder e o Controle

Fonte: Duluth (s/d.). Understanding the Power and Control Wheel. Domestic Abuse Intervention Programs: Home of The Duluth Model. <https://www.theduluthmodel.org/wheels/faqs-about-the-wheels/>

Como podemos verificar na Figura 1.1, as palavras que estão no centro da roda são o poder e o controle, o que significa que, as relações de intimidade são constituídas por comportamentos, em que a intenção é ter poder e controlar a vítima. Para isso, o agressor utiliza diversas estratégias, como o abuso emocional e económico, o isolamento, a intimidação, o minimizar, o negar, o culpar, as crianças, as prerrogativas masculinas, a coação e as ameaças (Duluth, s.d.).

A par desta roda, existe a “Roda da Igualdade”, que ao contrário da anterior, procura demonstrar formas alternativas de estar num relacionamento livre de violência e controle, em que domina a igualdade. Destaca-se nesta roda, comportamentos como o respeito, confiança e apoio, sinceridade e responsabilidade, criar os filhos de forma responsável, responsabilidade compartilhada, parceria financeira, negociação justa e comportamento não-ameaçador (Duluth, s.d.).

2.6. Impacto e consequências da Violência no Namoro

A experiência de uma situação de Violência no Namoro pode revelar-se especialmente negativa, sobretudo quando se trata de jovens, colocando em risco o seu adequado desenvolvimento e o seu bem-estar geral. Algumas das consequências, se forem previamente identificadas, podem funcionar como sinais ou sintomas de alerta, o que pode “contribuir para a prevenção de futuras condutas violentas, para a minimização do impacto da experiência de vitimação, bem como para a cessação da relação de namoro abusiva” (APAV, 2011, p.98).

Segundo a APAV (2011), entre os principais impactos e consequências para as vítimas da Violência no Namoro, destacam-se as consequências físicas, psicológicas/ emocionais/ comportamentais e relacionais/ sociais. No entanto, existem algumas variáveis que podem agravar as consequências de vitimização, tais como a elevada proximidade/ intimidade entre o/a agressor/a e a vítima, a elevada frequência/ duração da violência, a maior longevidade do relacionamento e a severidade da violência. Importa também ter em consideração, as experiências prévias de vitimização na história de vida da vítima e os seus recursos internos e externos, ou seja, a capacidade que a vítima tem para lidar com essa experiência negativa e se tem apoio de amigos/as e familiares.

Os dados obtidos pelo Observatório da Violência no Namoro demonstram que, no ano 2019, 11,9% das vítimas ficaram bastante afetadas fisicamente, 59,7% ficaram afetados/as psicologicamente, e 50% das vítimas ficaram muito afetadas socialmente (Neves et al., 2020).

As consequências físicas são as mais frequentes. Neste tipo de consequência, salienta-se o abuso sexual que as vítimas vivenciam nas suas relações, que tende muitas vezes a ser associado a atividades sexuais desprotegidas (O’Keefe, 2005, citado em Herrman, 2009), a gravidezes indesejadas, e a uma maior exposição a Infecções Sexualmente Transmissíveis, entre os quais o vírus da imunodeficiência humana (Seimer, 2004).

Quanto às consequências psicológicas/emocionais/comportamentais, verifica-se que as vítimas têm uma maior disposição a contrair graves problemas de saúde mental. Podem existir também transtornos internalizantes, tais como a depressão, o sentimento de culpa, perda de confiança e isolamento social, e transtornos externalizantes como promiscuidade sexual e problemas de comportamento (Marquart et al., 2007, citados em Herrman, 2009).

Alguns jovens relatam ideações e tentativas suicidas após a violência (Bossarte et al., 2008, citados em Herrman, 2009), e outros/as recorrem ao consumo de substâncias, no sentido de conseguirem lidar com as lesões físicas e emocionais que sentem (Champion et al., 2008,

citados em Herrman, 2009). A Violência no Namoro também pode resultar numa diminuição da autoestima das vítimas, e a um maior risco de estes/as sofrerem de transtornos alimentares (Seimer, 2004).

Relativamente às consequências relacionais/sociais destaca-se a perda de interesse em atividades e hobbies que eram anteriormente apreciados pela vítima, o isolamento social, a redução do rendimento escolar, e o conseqüente insucesso e absentismo escolar (APAV, 2011). A vítima pode ainda ter maiores dificuldades em conseguir e manter relacionamentos significativos, quer com amigos como com outras pessoas íntimas (Bossarte et al., citados em Herrman, 2009).

No entanto, apesar das consequências que são evidenciadas acima, é importante destacar que, existem jovens que não apresentam qualquer tipo de sintomas e consequências, o que torna estas situações mais difíceis de sinalizar (APAV, 2011).

Além das consequências indicadas anteriormente visando a perspectiva da vítima, importa referir que a experiência de uma relação de namoro violenta também pode ter consequências para o/a agressor/a, nomeadamente ao nível do seu funcionamento e desenvolvimento psicológico, emocional, comportamental, sócio-relacional e escolar/profissional (APAV, 2011). Tal como no caso anterior, as consequências dividem-se em físicas, psicológicas/emocionais/comportamentais e relacionais/sociais, e algumas assemelham-se bastante às vítimas.

Nas físicas salienta-se as “lesões e ferimentos que são diretamente causados pela perpetração de actos violentos contra o parceiro, bem como dano físico decorrente da reacção violenta da vítima” (APAV, 2011, p. 101), o que inclui hematomas, cortes, queimaduras, traumatismos, dores musculares localizadas, entre outras. Nas consequências psicológicas/emocionais/comportamentais destaca-se a ansiedade, depressão, comportamentos de risco ao nível do consumo de substâncias, comportamentos sexuais de risco, ideação suicida, agressividade, e o envolvimento em comportamentos antissociais e, mesmo, delinquentes (APAV, 2011).

Nas relacionais/sociais, algumas consequências que se salientam são a rejeição pelos pares, a existência de um padrão de abuso em futuras relações íntimas, o decréscimo do rendimento escolar e o conseqüente insucesso e absentismo escolar. Destaca-se ainda, a persistência e o agravamento da perpetração dos atos agressivos e violentos contra o parceiro, bem como, a existência de um padrão de violência e agressividade generalizado a outros contextos relacionais, tais como contra os pares e adultos (APAV, 2011).

2.7. Estratégias para lidar com a violência: pedido de ajuda

Alguns estudos têm evidenciado que a grande maioria dos/as jovens, após a ocorrência da Violência no Namoro, não procuram ajuda (Oudekerk et al., 2014), o que faz com que estes/as se tornem mais predispostos/as a uma nova situação de vitimização e de sofrer efeitos negativos associados à Violência no Namoro (Caridade, 2018, citado em Pinheiro & Caridade, 2019). Os/as jovens não pedem ajuda, ou seja, não relatam e denunciam estes episódios de violência, devido a sentimentos de impotência, negação e culpa, o medo de vingança e que a situação piore, os laços emocionais contínuos com o agressor/a e a esperança de que a situação melhore (Seimer, 2004).

Caridade et al. (2019, citados em Pinheiro & Caridade, 2019) dizem-nos ainda, que os/as jovens na maioria das vezes não reconhecem o comportamento abusivo que lhes é exercido, ou então, sentem receio em serem responsabilizados/as pela violência. Outros/as, sentem-se incapazes de identificar os problemas para os quais precisam de ajuda, ou não possuem as competências e informações que necessitam para procurar ajuda. É destacado ainda, por estas autoras, que os/as jovens revelam receio em pedir ajuda, pois sentem que correm o risco da informação não permanecer em segredo, e acreditam que os/as profissionais não os/as conseguem ajudar e proporcionar o apoio que necessitam.

Quando a divulgação ou o pedido de ajuda é efetivamente levado a cabo, verifica-se que a divulgação informal é priorizada em relação à divulgação formal, ou seja, que os/as jovens preferem pedir ajuda junto de amigos, familiares, colegas e/ou vizinhos, do que recorrer à polícia, instituições de apoio à vítima e/ou professores (Sabina & Ho, 2014, citados em Pinheiro & Caridade, 2019).

Os resultados de um estudo realizado nos Estados Unidos da América, a 2173 jovens que foram vítimas de Violência no Namoro, mostra que 77,2% destes jovens procuraram ajuda de amigos/as, enquanto 48,5% recorreram aos pais para os/as ajudar. Relativamente a outros prestadores de serviços, menos de 10% dos/as jovens recorreram por exemplo a um/a professor/a ou a um/a polícia (Oudekerk et al., 2014). Estes resultados são idênticos aos de estudos realizados noutros contextos, como podemos observar em Oudekerk et al. (2014) e Soares et al (2014).

No caso específico de Portugal, verifica-se igualmente esta situação. Segundo os resultados de 2019, divulgados pelo Observatório da Violência no Namoro, 52,7% dos/as jovens recorreram aos/às amigos/as, 47,3% lidou com a situação sozinho/a, 31,1% recorreu a

familiares, e 17,6% recorreu a ajuda psicológica. Em menor percentagem, 9,5% dos/das jovens procurou ajuda junto dos/das seus e suas professores/as, 6,8% recorreu a estruturas de apoio à vítima, 6,8% a autoridades policiais, e 5,4% a colegas de trabalho (Neves et al., 2020).

Relativamente ao ano 2020, os dados divulgados pelo Observatório da Violência no Namoro, demonstram que os/as amigos/as continuam a estar em primeiro lugar, com 56,5%, e que 53,6% lidam com a situação sozinhos/as. Face ao ano anterior, a ajuda psicológica (31,9%) ultrapassa os familiares (23,2%). Em seguida, 15,9% dos/as jovens recorrem a estruturas de apoio à vítima, 11,6% às autoridades policiais e 10,1% a ajuda médica. Os/As professores/as e os/as colegas de trabalho deixam de ser referidos pelos/as jovens (Neves et al., 2021a).

A discrepância que existe entre o pedido de apoio informal e formal gera uma certa discussão. Segundo Hedge et al. (2017) a divulgação informal apenas permite dar apoio e suporte emocional aos/às jovens, não providenciando a informação, as competências e os recursos necessários, que estes/as necessitam para lidarem com a situação. No grupo de pares, em específico, devido à falta de experiência na resolução de conflitos relacionais ou na violência íntima, poderão não saber a melhor forma de ajudar ou aconselhar a vítima (Weisy et al., 2007, citados em Caridade, 2011).

No entanto, para Caridade (2018, citado em Pinheiro & Caridade, 2019) ambos são importantes, pois fornecem o apoio e o suporte social fundamental ao desfecho da violência nas relações e nas consequências que possam suceder para o seu bem-estar. Assim, o pedido de ajuda torna-se importante, uma vez que os efeitos negativos da violência poderão ser minimizados a partir do momento em que os/as jovens pedem ajuda.

3. Mitos e Crenças associados às relações de namoro

Tendo em conta que o projeto de estágio se foca nas crenças e nos mitos dos/as jovens relativamente às relações de namoro, torna-se importante fazer uma breve contextualização desses conceitos.

De acordo com o dicionário da língua portuguesa, crença, do latim *credentia*, significa uma "opinião que se adota com fé e convicção".

Marías (1995, citado em Viegas, 2018) vem-nos dizer que:

A vida é influenciada por um conjunto de crenças e convicções sobre a realidade que nos rodeia, nomeadamente crenças resultantes das tradições, da autoridade inquestionável (leis, religião, etc.), de opiniões recebidas, de convicções pessoais e de ideias ou pensamentos que temos acerca das coisas. Estas crenças, que mais não são do que as nossas “certezas” ou “verdades”, têm consequências na nossa vida e, naturalmente, na dos outros. Existem ainda sentimentos que permanecem escondidos no mais íntimo das pessoas e que têm influência nas relações interpessoais. (p. 85)

A cultura assume um papel relevante e explicativo, no sentido em que os mitos e crenças são criados pelas sociedades “para explicar fenómenos mal entendidos e pouco explorados, mediante uma visão menos crítica, acabam por assumir o carácter de realidade, como que “legitimando”, neste caso, a violência de género dirigida contra as mulheres” (Perdigão et al., 2016, p. 50).

As crenças, conforme Caridade (2011)

Podem interferir, não só no entendimento que os intervenientes da violência – vítimas e agressores – constroem acerca destas experiências, mas também nos seus desempenhos face a estas dinâmicas abusivas. As vítimas podem permanecer na relação, não conferindo qualquer significado aos episódios abusivos ou considerá-los como irrelevantes e, por sua vez, os agressores podem desvalorizar a necessidade de modificar a sua conduta abusiva. (p. 83)

Alguns estudos desenvolvidos neste sentido, têm demonstrado que quem sofreu de Violência no Namoro geralmente apresenta crenças sobre as relações sociais de género mais conservadoras do que quem não sofreu, e que quem pratica, também tende a apresentar crenças mais conservadoras (Múrias, 2019). Outros estudos demostram ainda que, existem diferenças

de género, sendo os rapazes os que manifestam maior concordância com as crenças legitimadoras da violência (Cate et al., 1982, citado em Caridade, 2008).

Os rapazes, geralmente, evidenciam uma postura de poder, competitividade e controlo (Múrias, 2019) e a crença de que a violência pode ser justificável em função dos comportamentos das raparigas (Machado, Matos & Moreira, 2003, citado em Caridade & Machado, 2006; Matos & Silva, 2001, citado em Caridade & Machado, 2006; Múrias, 2019). E as raparigas demonstram que, encaram a violência como normal, tolerando a Violência no Namoro, e vêem a violência como uma forma de intimidação (Múrias, 2019). Denota-se ainda, que as atitudes e crenças de legitimação da violência são mais evidentes nos grupos etários mais novos e/ou com menores níveis de formação (Caridade, 2011).

Os mitos e as crenças relativos às relações amorosas aumentam o risco de responsabilização da vítima pelas agressões e da desculpabilização da pessoa que agride. Para além disso, ocorre a banalização da experiência da vítima, a negação da gravidade dos maus-tratos e o não reconhecimento dos maus-tratos como um crime, e por fim o silenciamento (Múrias, 2019; Matos, 2006). Assim, torna-se importante atuar sobre estes mitos e crenças dos/as jovens acerca do fenómeno da Violência no Namoro com o objetivo de as desconstruir.

A Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG), em 2008, lançou a campanha “Namoro Violento não é Amor”, no qual pretendeu promover a desconstrução de 13 mitos identificados pela Universidade do Minho, num estudo relativo à violência do namoro em Portugal. Salienta-se que os mitos ao longo do tempo, continuam a manter a sua capacidade heurística de explicação e manutenção das relações abusivas no namoro juvenil (Múrias, 2019). Alguns desses mitos presentes nas relações de namoro são, segundo Múrias (2019):

- O Príncipe Encantado.

Este mito parte da ideia de que um dia encontraremos uma pessoa muito especial, ou seja, que apenas vejamos as coisas boas e desvalorizemos a parte má. Defende ainda a ideia de que, o amor, por si só, pode transformar uma pessoa.

- Tem ciúmes porque me ama.

Este mito serve de desculpa para controlar a vítima e para que esta não se relacione com as pessoas que gosta, criando assim uma situação de dependência. No entanto, muitas das vezes são interpretados pelas vítimas como uma prova de amor. Tendem a surgir do ciúme, as agressões e insultos à vítima.

- *Quanto mais me bates, mais gosto de ti.*

Este mito nunca deve ser entendido como uma prova de preocupação e/ou atenção, pois a violência nas relações tem um impacto muito negativo na vítima, nomeadamente no seu bem-estar e saúde, causando sofrimento físico e psicológico.

- *Há raparigas que provocam os namorados, não admira que eles se descontrolem.*

Quando se está numa relação, isso implica não agredir a outra pessoa só porque não se gosta ou não se concorda com os seus comportamentos ou opiniões. Deve-se respeitar a pessoa por aquilo que ela é.

- *Os rapazes nunca são vítimas de violência.*

Este mito parte da ideia de que os rapazes nunca são vítimas de violência, no entanto verifica-se que estes também sofrem de violência física, emocional e/ou sexual. Isto porque, associa-se muitas vezes os rapazes com a força e a agressividade (Múrias, 2019), o que faz crer que estes não sofrem tanto de violência.

- *Não existe violência sexual no namoro.*

Para que haja uma relação saudável e gratificante, é necessário que a relação sexual seja consentida por ambos. Assim, é considerada violência sexual quando um dos elementos da relação recorre à chantagem, ameaças, força física, entre outros, para obrigar o/a outro/a a ter relações sexuais.

- *Uma bofetada ou insulto não são violência.*

Todos os atos que incluem a agressão física e/ou verbal, bem como atos de humilhação e desvalorização são violência, no sentido em que têm consequências negativas na saúde da vítima, independentemente do tipo de violência.

- *Quando se gosta realmente de alguém, deve fazer-se tudo o que essa pessoa quer.*

Apesar de se estar numa relação com outra pessoa, isso não implica necessariamente que os dois tenham de ter opiniões, amizades e interesses iguais. Estes/as são pessoas independentes com uma vida e vontade próprias.

- É melhor estar numa relação violenta do que estar só.

Independentemente de se estar ou não numa relação amorosa, cada pessoa tem a sua própria identidade e dignidade. Neste sentido, ninguém se deve manter numa relação violenta e abusiva só para não se sentir sozinho ou ser socialmente agradável/popular, pois isto é ir contra a sua dignidade.

- Entre marido e mulher não se mete a colher.

A violência nas relações é um crime público e um problema social, que para além de afetar diretamente as pessoas envolvidas, também afeta toda a sociedade. Particularmente, pelas consequências que tem ao nível da saúde pública e de violação de direitos humanos.

- A violência acaba quando coabitarmos.

Se o/a parceira já legitima e normaliza a violência na sua relação de namoro antes de coabitar, é porque este/a não se vai inibir de exercer a violência tanto no presente como no futuro.

- O álcool e as drogas são responsáveis pelas situações de violência.

Os consumos excessivos de álcool e drogas podem facilitar a violência, no entanto não servem de desculpa para a pessoa agressora se desresponsabilizar pelos seus atos.

- A violência acontece em meios sociais desfavorecidos.

A violência nas relações acontece em todos os contextos sociais, culturais ou étnicos, tais como pessoas com um elevado estatuto económico ou pobres, pessoas ciganas, pessoas LGBTI+, pessoas idosas, pessoas adultas e jovens, entre outras.

No Guião de Prevenção da Violência no Namoro em Contexto Universitário, promovido pela Associação Plano i (Ferreira et al., 2019), constam outros mitos e crenças e, embora alguns sejam semelhantes e estejam em conformidade com os referidos anteriormente, destaca-se neste âmbito:

- A violência online não é grave porque não envolve violência física.

Embora a violência online não envolva violência física, não significa necessariamente que esta seja mais ou menos grave. E apesar da violência física poder resultar em lesões irreversíveis

para a vítima, a violência psicológica é aquela que traz mais impactos significativos a curto, médio e longo prazo.

- A Violência no Namoro é um problema que afeta poucas pessoas.

Segundo o Estudo Nacional da Violência no Namoro em Contexto Universitário: Crenças e Práticas (2017-2019), este demonstra que cerca de 54,5% das mulheres e 55,3% dos homens já estiveram expostos/as a pelo menos um ato de violência de namoro, que é um número bastante significativo de pessoas.

- As pessoas só estão em relações violentas porque querem.

Muitas vezes existem situações e razões para que a vítima permaneça numa relação violenta, tais como a ameaça por parte do/a parceiro/a de fazer mal a si próprio, ou mesmo à vítima, aos/às seus/suas familiares e amigos/as, o não reconhecimento da vítima da violência e o ciclo da violência.

- Controlar o telemóvel do/a parceiro/a é um sinal de preocupação.

Este mito nunca deve ser entendido como um sinal de preocupação, uma vez que controlar o telemóvel ou as redes sociais é uma forma de invasão da privacidade e não respeita os direitos e liberdades de cada um. Para além disso, demonstra falta de confiança no/a parceiro/a, que é um dos pilares essenciais numa relação.

- Muitas vezes, a agressão acontece porque a vítima provoca.

Independentemente do comportamento que a vítima tenha, nada justifica a violência. Geralmente, essa ideia está ancorada à sua culpabilização.

- Os/As agressores/as são doentes mentais.

A grande maioria dos/as agressores/as não apresenta qualquer tipo de doença/patologia, e para além disso a existência de doença mental não justifica a ocorrência da violência. A legitimação da violência justifica-se, na maioria dos casos, pela presença de crenças de género conservadoras e desadequadas.

- A Violência no Namoro é um problema que afeta, maioritariamente, pessoas pobres.

Isto é um mito, pois a Violência no Namoro é um fenómeno transversal, ou seja, afeta todas as pessoas dos mais variados estatutos socioeconómicos. No entanto, existem fatores que fazem com que as pessoas com estatuto socioeconómico mais elevado tenham um maior

retraiamento em prestar uma denúncia formal, acabando muitas vezes por não denunciar a violência.

- *A Violência no Namoro não é um crime punível pela lei portuguesa.*

A Violência no Namoro é um crime punível pela lei portuguesa, e encontra-se tipificada enquanto crime público no artigo 152.º do Código Penal, isto é, não depende de queixa realizada pela própria vítima: todos/as devem denunciar!

- *Os/As agressores/as costumam pedir desculpa pelas suas ações.*

A violência geralmente ocorre de forma cíclica, em três fases, sendo que numa das fases, a chamada “lua-de-mel”, é quando o/a agressor/a pede desculpa à vítima pelas suas ações e promete mudar o seu comportamento. No entanto, este ciclo tende a repetir-se, aumentando a sua gravidade e frequência.

No Kit Pedagógico - Prevenção da Violência nas Relações de Intimidade Juvenil (Baptista, 2013), são referidos grande parte dos mitos que foram anteriormente mencionados, mas ainda é acrescentado um outro que merece igual reflexão:

- *A violência termina com o fim da relação amorosa.*

O fim da relação amorosa não significa necessariamente o fim da violência, geralmente é considerada uma etapa sensível e um fator de risco de agravamento da violência. Assim, esta etapa deve ser devidamente acautelada e apoiada, visto que pode fazer despoletar por parte do/a parceiro/a comportamentos mais agressivos, com o intuito de voltar a dominar o relacionamento.

Alguns destes mitos e crenças aqui referidos, foram levados em conta na elaboração do inquérito por questionário e do Projeto “(Des)Construir”.

4. Práticas de prevenção da Violência no Namoro a nível nacional e internacional

As investigações que foram desenvolvidas durante as décadas de 1990 e 2000 vieram a demonstrar que a Violência no Namoro era uma realidade recorrente e suficientemente grave para ser merecedora de programas específicos de intervenção (Sebastião et al., 2010). Esse interesse, segundo estes mesmos autores, também surgiu em grande parte associado aos programas de intervenção e prevenção relativos à violência doméstica e/ou conjugal, que vieram demonstrar a necessidade de desenvolver este tipo de ações em idades mais precoces.

Na década de 90, surgiram assim, os primeiros programas de prevenção da violência nas relações íntimas juvenis, sendo que a partir daí, se assistiu a uma proliferação do investimento científico internacional nesta área (Suderman, Jaffe & Hastings, 1995, citados em Caridade et al., 2012). De forma geral, estes programas tinham como objetivo “consciencializar a população juvenil acerca da gravidade e do impacto da violência e promover comportamentos não-violentos nas relações íntimas, procurando diminuir a probabilidade de os jovens se tornarem, futuramente, ofensores ou vítimas” (p. 133).

Numa primeira fase, estes programas basearam-se na disponibilização de informação aos/às jovens sobre as consequências da Violência no Namoro como estratégia para a prevenção. No entanto, apesar da maioria destes programas serem bem-sucedidos e levarem os/as jovens a questionarem-se sobre os comportamentos violentos, verificaram-se algumas limitações no que diz respeito à mudança dos comportamentos e crenças sobre a violência a longo prazo. A compreensão destas limitações, deu origem mais tarde a novas formas de intervenção mais centradas no desenvolvimento de competências (Sebastião et al., 2010).

Além destas limitações que foram referidas, na primeira fase, alguns autores (Wolfe, Wekerle, & Scott, 1996, citados em Caridade et al., 2012) referem que a maioria dos primeiros programas que surgiram dirigidos aos/às jovens, resultaram essencialmente da adaptação de esforços anteriormente dirigidos à população adulta, em termos de conteúdos, dinâmicas utilizadas, e instrumentos utilizados para efetuar a avaliação (Wolfe, Wekerle, & Scott, 1996, citados em Caridade et al., 2012).

Além disso, é ainda referido por Burt (2002, citado em Saavedra, 2010) que, as primeiras intervenções que surgiram direcionados aos/às jovens ocorriam como uma forma de reação ao seu comportamento negativo. Segundo este, esta situação dever-se-ia ao facto de que as ameaças desenvolvimentais nesta faixa etária não eram tão óbvias e as suas respetivas consequências não ocorriam durante este período, mas sim a longo prazo, já na idade adulta. E

ainda, por se assumir que os problemas que surgem nos/as jovens são meramente normativos e têm um caráter transitório, daí ter-se adiado os esforços preventivos nesta faixa.

Portugal apenas começou a dar os primeiros passos neste domínio, ou seja, na prevenção da violência nas relações íntimas, há pouco tempo, pelo que ainda é pouco consistente e sólida, no sentido de fazer face a esse fenómeno. Para além disso, não tem sido realizado um grande investimento ao nível de programas de prevenção da violência nas relações íntimas juvenis, bem como ao nível de serviços específicos (Caridade et al., 2012).

Desta forma, em Portugal os esforços de prevenção são bastante restritos e estão geralmente a cargo das Organizações não Governamentais, pelo que implica que estas iniciativas estejam dependentes de financiamentos e decorram de forma pontual (Saavedra & Machado, 2013)

Segundo Matos et al. (2006) a educação é a melhor forma de prevenir a Violência no Namoro, nomeadamente através de programas de intervenção que permitam disseminar estratégias adequadas de resolução de problemas, sem recurso à violência, e que permitam, paralelamente, aceder a um número elevado de jovens.

Alguns estudos realizados têm evidenciado a importância destes programas na mudança de atitudes e crenças que legitimam a violência (Caridade & Machado, 2008).

Os programas de intervenção que se encontram sustentados na divulgação de informação relativa às consequências da Violência no Namoro, demonstram que estas intervenções conduzem a uma maior reflexão, por parte dos/as jovens, sobre os comportamentos violentos (Sebastião et al., 2010). O'Keefe (2005) refere ainda, que uma grande parte dos programas de prevenção nas relações de intimidade juvenis têm evidenciado resultados bastante promissores, nomeadamente ao nível do conhecimento dos/as jovens sobre Violência no Namoro, na mudança de normas, e na melhoria das suas capacidades de comunicação. E mesmo que seja, na sua maioria, intervenções a curto prazo, não deixam de ter impacto na saúde pública.

Desta forma, a intervenção junto dos/as jovens é fundamental, pois é nesta faixa etária que surgem as primeiras relações amorosas, sendo necessário desconstruir algumas crenças que legitimam os comportamentos violentos e sensibilizar estes/as para a utilização de comportamentos não violentos nas suas relações (DGE, 2003). Assim, a prevenção primária da violência nas relações de intimidade deve ser realizada o mais precocemente possível, de modo a evitar que situações de Violência no Namoro se prolonguem na vida conjugal, isto é, se convertam em violência doméstica (Guerreiro et al., 2015).

5. O papel do Educador Social e a Educação Não Formal

Tendo em conta que o estágio e o respetivo projeto decorreram em contexto de Educação Não Formal, torna-se importante reconhecer o papel do Educador Social neste contexto específico, bem como algumas das características que distinguem a Educação Não Formal de outros tipos de educação, como a formal e informal. Assim, de seguida e em primeiro lugar, contextualiza-se o que é a Educação Social, bem como o papel do Educador Social. E em segundo, o que é a Educação Não Formal.

A Educação Social emergiu sobretudo “pela consciência de que o trabalho social precisava de novas políticas educativas, uma vez que o assistencialismo se tornava redutor (e até contraditório) das necessidades de intervenção social” (Azevedo & Correia, 2013, p. 3), e também pelo facto de haver uma mudança no conceito de educação, que deixa de estar exclusivamente ligado à escola e passa a ter novas funções, de dimensão mais social (Azevedo & Correia, 2013).

Segundo Petrus (1998, citado em Díaz, 2006) existem diferentes perspetivas da Educação Social, que pode ser entendida como:

- Adaptação, no sentido em que cabe a Educação Social dotar o indivíduo dos atributos e características intelectuais, sociais e culturais necessárias à sua adaptação, e que por sua vez lhe permitem viver num ambiente social concreto.

- Socialização, diz respeito ao “processo que torna possível a integração social dos indivíduos, assimilando as normas, valores e atitudes que lhes permitem uma convivência normalizada” (p. 99).

- Aquisição de competências sociais, uma vez que possibilita que os indivíduos adquiram competências e habilidades fundamentais para a sua integração social.

- Didática do social, isto é, a Educação Social “é uma intervenção sociocomunitária em função de problemas e de determinadas orientações institucionais” (p. 100).

- Ação profissional qualificada, que procura dar solução a determinados problemas e necessidades dos indivíduos, ou mesmo de grupos, que se encontram em situação de risco ou necessidade social.

- Ação próxima da inadaptação social, isto é, a Educação Social deve “desenvolver e promover a qualidade de vida dos cidadãos, aplicar estratégias para prevenir os desequilíbrios sociais, etc” (p. 100), e não só dar resposta aos problemas de inadaptação.

- Formação política do cidadão, pois “desde o início que a Educação Social foi influenciada pelos poderes públicos com fins políticos, quer dizer, entendida como formação social e política do cidadão” (p. 101).

- Prevenção e controlo social, no qual se procura que os indivíduos, membros de uma sociedade, cumpram as normas consideradas necessárias para conseguir a ordem social.

- Trabalho social educativo, visto que o trabalho do Educador Social não se deve centrar exclusivamente nas atividades de caráter assistencial, mas sim, realizar-se a partir de uma perspetiva educativa.

- Ação educadora da sociedade, devendo “ser um recurso para melhorar a própria sociedade numa constante revisão dos princípios nos quais esta se apoia e a própria Educação Social, propugnando que uma e outra se fundamentem em princípios éticos e de eficácia” (p. 102).

- Educação extra-escolar, ou seja, abrange toda a intervenção educativa estruturada que se encontra à margem do sistema educativo, como é o caso da escola.

Em Portugal, apesar de a Educação Social não ser uma profissão recente e existir já há algum tempo, esta ainda se encontra em processo e afirmação da sua identidade profissional (Azevedo & Correia, 2013), pelo que acaba por não ser suficientemente reconhecida pela sociedade e/ou contextos de trabalho (Cardoso, s/d). De acordo com Azevedo e Correia (2013), os “educadores sociais encontram, ainda, muitas dificuldades na integração profissional e interventiva, não por falta de territórios interventivos ou competências, mas sobretudo pela confusão existente, quer pelas designações que foi assumindo, quer pela aproximação com outras profissões da área social” (pp. 5-6). Acrescenta-se a isso, a diversidade de contextos e populações com que este interage, o que acaba também por dificultar a sua definição profissional, a delimitação do seu campo de intervenção e o tipo de tarefas que poderá desempenhar (Cardoso, s/d, p. 7).

Algumas características que distinguem o Educador Social de outros profissionais, é nomeadamente a sua “formação polivalente que lhe permite apropriar-se de situações de carência, saber intervir educativamente e encaminhar para outros profissionais os casos que necessitam de intervenção especializada” (Cardoso, s/d, p. 14). Esta autora acrescenta ainda, que “a sua mais valia advém-lhe do seu saber pedagógico, técnico e humano que o tornam insubstituível na orientação e “resolução” de muitos problemas sociais da nossa contemporaneidade” (p. 9).

Essa polivalência que caracteriza o perfil profissional do Educador Social, também é referida em Carvalho e Baptista (2004), que nos diz que apesar de ser apontada muitas vezes como uma fragilidade, esta é na verdade uma mais-valia “quando se trata de equacionar estratégias de intervenção de tipo sistémico, pedagogicamente diferenciadas e interactivas” (p. 84).

Além das características que foram referidas acima, o trabalho do Educador Social é concebido a partir de uma perspetiva educativa, transformadora e emancipatória, que se centra nas pessoas, na sua capacitação e desenvolvimento (Azevedo & Correia, 2013).

Segundo Ortega (1999, citado em Díaz, 2006), a Educação Social deve “ajudar a ser e a conviver com os outros: aprender a ser com os outros e a viver juntos em comunidade” (p. 92). Neste sentido, os objetivos do Educador Social visam essencialmente integrar o indivíduo no meio que o envolve, mas com a capacidade crítica para o melhorar e o transformar. Este, desempenha assim, um papel fundamental junto das pessoas com os quais se relaciona e interage, uma vez que dele depende uma integração social positiva nos contextos em que vivem (Mateus, 2012).

A Educação Social encontra-se desta forma na função dinamizadora de uma sociedade que educa e de uma educação que socialize e (re)integre, sendo que ao mesmo tempo ajuda o educando a evitar situações de risco, a sustentar um equilíbrio e a reparar a dificuldade e/ou conflito social (Ortega, 1999, citado em Díaz, 2006; Martins, 2013).

O Educador Social, de acordo com Cardoso (s/d, p. 8), deverá ser capaz de ser um agente de adaptação e socialização, de intervir com metodologias e didáticas específicas, de desenvolver ações preventivas e de remediação ao nível de várias problemáticas sociais, de ser agente da educação extraescolar e ser um profissional reflexivo com capacidade de produzir conhecimento científico.

Apesar de ser referido que existe uma relação entre a Educação Social e a intervenção junto de pessoas que vivem em situações de maior vulnerabilidade, isto é, que vivem nas margens da sociedade, nas áreas-limite de exclusão social, de risco ou de inadaptação social (Petrus, 1998, citado em Timóteo & Bertão, 2012), esta não se deve delimitar apenas nestes âmbitos, mas também noutras áreas, procurando promover o bem-estar e qualidade de vida de todos os sujeitos, numa lógica de prevenção.

Segundo Viegas (2015) “a educação social orienta-se no sentido de gerar processos de prevenção e de intervenção para melhorar a vida dos indivíduos e dos grupos, através de um conjunto de práticas educativas não formais em diferentes áreas” (p. 8). O objetivo passa assim, por dar resposta às necessidades sociais que se façam sentir através da educação.

A prática da Educação Não Formal é necessária e importante quando se pensa num processo educacional (Gohn, 2009). No entanto, torna-se importante diferenciá-la de outros tipos de educação.

A educação formal é aquela que ocorre no contexto escolar, onde os conteúdos lecionados já estão previamente delimitados e que por norma é idêntica para todos (Gohn, 2014), e que tem como objetivo a preparação e desenvolvimento global da pessoa (Cardoso, s/d). No entanto, por circunstâncias diversas, quer estruturais quer de espaço e tempo, “não esgota as possibilidades que o indivíduo tem de aprender, se formar e educar” (Cardoso, s/d, p. 12). Daí ser importante, segundo esta autora, valorizar a interação dinâmica entre os processos educativos que se dão fora da educação formal e que podem melhorar/completar a sua ação.

A educação informal é aquela em que os indivíduos aprendem durante o seu processo de socialização, na família, bairro, amigos, etc., carregada de valores e culturas próprias (Gohn, 2014).

Por sua vez, a Educação Não Formal é aquela que ocorre nos mais diversos contextos e espaços (Gohn, 2009; Gohn, 2014), e “que integra diferentes âmbitos formativos como seja a educação de adultos, a educação para o tempo livre e animação sócio-cultural, formação e reciclagem profissional, formação cívica, educação ambiental, educação social etc” (Cardoso, s/d, p. 12).

Trata-se assim de um processo de aprendizagem social centrado no indivíduo, por meio do desenvolvimento de atividades extracurriculares, ou seja, fora da escola, que geralmente tendem a acontecer em instituições religiosas, iniciativas particulares, programas sociais públicos, entre outros (Gohn, 2009), como é o caso de uma Associação Juvenil. Os seus objetivos constroem-se no processo interativo, gerando-se daí o processo educativo, voltado para os interesses e as necessidades das pessoas que dele participam (Gohn, 2006).

A Educação Não Formal visa desenvolver nos indivíduos a capacidade de ajustamento a novos desafios e dar-lhes uma nova visão sobre as realidades sociais. Uma das suas metas é fortalecer o exercício da cidadania e ajudar na construção de uma identidade coletiva de grupo, ou seja, educar o ser humano para a civilização, em oposição ao egoísmo e individualismo (Gohn, 2006).

Cardoso (s/d) refere ainda, relativamente à Educação Não Formal, que esta

Procura abranger pedagogicamente a diversidade e riqueza dos contextos sociais pela aplicação de experiências educativas inovadoras centradas em aprendizagens reais. Os conteúdos e objectivos a alcançar são diversos quanto os territórios e os grupos para quem se dirige, com necessidades específicas e

imediatas, a quem agrada as abordagens funcionais e de carácter menos abstracto, com raízes na cultura de origem e na vida. Pela particularidade dos conteúdos e dos grupos, há uma grande flexibilidade de horários, de espaços e as metodologias a utilizar são, em regra, activas, construtivas e intuitivas.”
(Cardoso, s/d, p.13)

Capítulo II - Enquadramento Metodológico

Neste capítulo, descreve-se todo o processo metodológico, mais concretamente o modo de investigação, o método e as técnicas de recolha de dados utilizadas e, por último, o processo de investigação.

1. Investigação Quantitativa e Qualitativa

Para o desenvolvimento do projeto no âmbito do estágio académico, recorreu-se à utilização de um modo de investigação misto (qualitativo e quantitativo), pois foi o que se mostrou mais apropriado após a formulação das perguntas de partida, das questões e objetivos de pesquisa que o orientam.

No início utilizou-se a metodologia quantitativa, para recolher dados estatísticos necessários à caracterização da população-alvo e à identificação dos mitos e crenças, e no final para compreender se houve ou não uma alteração dos mitos e crenças identificados inicialmente.

Outra das metodologias utilizadas foi a qualitativa. Trata-se de um tipo de abordagem que tem como fonte direta de dados o ambiente natural, e como instrumento essencial de recolha de dados o investigador. Contrariamente à quantitativa, esta metodologia não exige controlo e manipulação de comportamentos e lugares (Godoy, 1995).

Segundo Godoy (1995), a metodologia qualitativa é meramente interpretativa e descritiva, sendo que os dados recolhidos pelo investigador aparecem sobretudo sob a forma de anotações de campo, transcrições de entrevistas, cassetes, entre outros, no qual pretende através destes meios, compreender os fenómenos na sua totalidade e globalidade. Neste sentido, o investigador qualitativo está mais preocupado com o processo, do que propriamente com os resultados. Neste caso em específico, recorreu-se à técnica da observação, utilizando-se como instrumento de recolha as notas de campo.

Na metodologia qualitativa, os investigadores privilegiam a abordagem indutiva na análise dos seus resultados, em que vão retirando conclusões generalizadas, após considerarem um número suficiente de casos particulares. Não definem, assim, previamente as hipóteses, nem se preocupam em procurar dados que provem ou rejeitem estas suposições. Desta forma, os investigadores partem de questões amplas, que podem ser alteradas ou redefinidas durante o

processo, tornando-se no decorrer da investigação cada vez mais diretas e específicas (Godoy, 1995).

Portanto, após a formulação das questões e objetivos de pesquisa que orientam o estudo, a utilização de um modo de investigação misto (qualitativo e quantitativo) mostrou-se a mais apropriada.

2. Método: Investigação-Ação

O método de investigação que foi utilizado é a Investigação-Ação. As origens deste método encontram-se em Kurt Lewin (1946, citado em Bisquerra, 1989) e nas suas investigações e experiências pioneiras imediatamente a seguir à II Guerra Mundial. Alguns pontos centrais da investigação-ação de Kurt Lewin são a contribuição da pesquisa para a mudança social e o seu caráter participativo. Este autor refere ainda a investigação-ação como um processo de etapas em espiral, que é composto pela planificação, ação e avaliação do resultado da ação. Reconhece ainda que não é possível prever em detalhes tudo o que deve ser feito, e que os planos de ação devem ser flexíveis.

Uma das principais vantagens deste método é a compreensão e a melhoria da prática. Assim, o propósito deste não é tanto produzir conhecimento, mas sim questionar as práticas sociais e os valores que as integram com a finalidade de os explicar (Latorre, 2003, citado em Coutinho et al, 2009).

Segundo Bisquerra (1989) este método tem como objetivo principal “produzir mudanças na realidade estudada, mais do que chegar a conclusões de natureza teórica” (p. 63, tradução nossa²), estando de alguma forma mais preocupado com a melhoria do que com o aumento do conhecimento. Neste sentido, visa sobretudo resolver um problema real e concreto, sem a intenção de fazer qualquer generalização.

Este método, conforme Cohen e Manion (1985, citado em Bisquerra, 1989) “trata-se de um processo planeado de ação, observação, reflexão e avaliação, de natureza cíclica, conduzido e negociado pelos agentes envolvidos, com o objetivo de intervir na sua prática educacional para melhorá-la ou modificá-la para a inovação educacional” (p. 279, tradução nossa³)

² producir cambios en la realidad estudiada, más que llegar a conclusiones de carácter teórico

³ Se trata de un proceso planificado de acción, observación, reflexión y evaluación, de carácter cíclico, conducido y negociado por los agentes implicados, con el propósito de intervenir en su práctica educativa para mejorarla, o modificarla hacia la innovación educativa.

Bogdan e Biklen (1994) referem que, “quando os investigadores da investigação-ação recolhem os dados a bem de determinada causa social, fazem-no com o objetivo de modificar as práticas existentes de discriminação e ameaça no meio ambiente” (p. 297). Por exemplo, Rivera (1972, citado em Bogdan e Biklen, 1994) diz-nos que a investigação-ação “permite que as pessoas se conheçam melhor, aumentem a consciência que têm dos problemas, bem como o empenho na sua resolução. Ter conhecimento direto dos factos significa aumentar a consciência e dedicação relativamente a questões particulares” (p. 297).

A Investigação-Ação pode ser desenvolvida de formas diferentes, mas sempre levando-se em conta as pessoas, os contextos, as situações e as condições em que se processa. São destacadas três modalidades, que se baseiam em diferentes critérios, tais como: os objetivos, o papel do investigador, o tipo de conhecimento que geram, as formas de ação e o nível de participação. Estas modalidades são a técnica, prática e crítica/emancipatória (Coutinho et al, 2009). Neste projeto foi utilizado a modalidade crítica/emancipatória, no qual é o grupo que assume a responsabilidade da transformação da prática, sendo que o investigador apenas assume o papel de mediador. Esta modalidade, vai assim, “além da acção pedagógica, intervindo na transformação do próprio sistema, procurando facilitar a implementação de soluções que promovam a melhoria da acção” (p. 365).

Segundo Coutinho et al. (2009) a metodologia de pesquisa Investigação-Ação é “essencialmente prática e aplicada, que se rege pela necessidade de resolver problemas reais” (p. 362), que se reveste de algumas características fundamentais:

a) Participativa e colaborativa: todos os participantes no processo são coexecutores na pesquisa. O investigador é um co investigador com e para os interessados nos problemas práticos e na melhoria da realidade (Zuber-Skerritt, 1992, citado em Coutinho et al., 2009).

b) Prática e interventiva: não se limita ao campo teórico, a descrever uma realidade. Esta ação tem *de* intervir na realidade e causar mudança (Coutinho, 2005, citado em Coutinho et al., 2009).

c) Crítica: as comunidades críticas de participantes atuam como agentes de mudança, críticos e autocríticos das eventuais restrições, e não procuram somente melhores práticas no seu trabalho. Assim, estes mudam o seu ambiente e são transformadas no processo (Zuber-Skerritt, 1992, citado em Coutinho et al., 2009).

d) Autoavaliativa: as mudanças são continuamente avaliadas, numa perspetiva de adaptação e de produção de novos conhecimentos (Coutinho et al, 2009).

e) Cíclica: a investigação envolve uma espiral de ciclos. Neste sentido, as descobertas iniciais geram possibilidades de mudança, que por sua vez são implementadas e avaliadas no

ciclo seguinte. Desta forma, existe um permanente entrelaçar entre teoria e prática (Cortesão, 1998, citado em Coutinho et al, 2009).

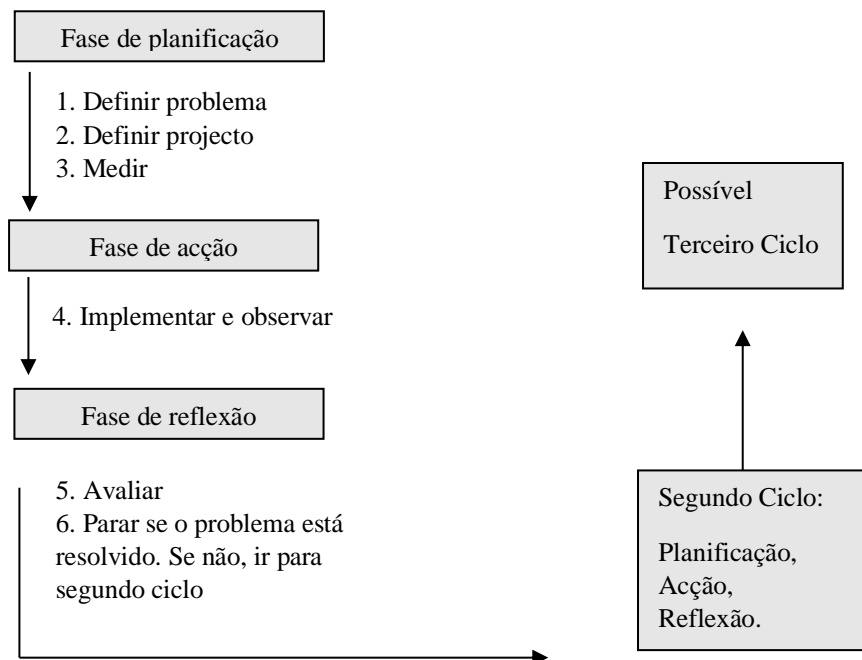


Figura 2.1- Fases da Investigação-ação apresentada por Kuhne e Quigley
Fonte: Kuhne, G. & Quigley, B. (1997)

Tendo em conta as fases apresentadas por Kuhne e Quigley (1997), a presente investigação-ação foi desenvolvida segundo uma sequência de três fases:

Fase 1 – Reconhecimento da situação, através da aplicação de um inquérito por questionário que permitiu identificar os mitos e crenças que subsistiam entre os/as jovens.

Fase 2 – Incluiu a construção e implementação do projeto, com base nos mitos e crenças que foram identificados e analisados no questionário, em que procurou agir na desconstrução destes mesmos mitos, e promover a consciencialização dos jovens para o fenómeno da Violência no Namoro. No decorrer do projeto foi ainda realizada uma avaliação contínua, de modo a verificar se em cada uma das sessões os objetivos estavam a ser concretizados, e quais as mudanças que seriam necessárias efetuar caso não se verificasse.

Fase 3 – Já no final, foi avaliado o projeto, de forma a verificar se o problema identificado inicialmente foi resolvido e se os objetivos delineados foram ou não atingidos. Caso não fossem, seguia-se com um novo ciclo.

3. O processo de Investigação

O projeto de intervenção efetivamente desenvolvido não foi o inicialmente previsto dada a necessidade de o adequar a diversos constrangimentos, que serão referidos seguidamente.

O Projeto “(Des)Construir” foi alvo de algumas alterações no seu decorrer, nomeadamente no diz que respeito ao seu público-alvo, que era para ter sido com alunos/as, entre os 15 e os 18 anos, de duas escolas do Concelho de Faro. Tal impedimento deveu-se a problemas burocráticos diversos com o sistema de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (MIME) da Direção-Geral da Educação (DGE), que se arrastaram durante mais de dois meses. Isto fez com que o projeto se atrasasse de outubro a janeiro, sem qualquer resposta ou solução por parte da DGE.

Somando-se a isso, como as escolas se encontravam fechadas e/ou restringiram o acesso a pessoas externas pela questão da pandemia por COVID-19, considerou-se que o projeto começava a atrasar-se para ser implementado em tempo útil com rigor e qualidade. Desta forma, decidiu-se alterar o público-alvo para jovens destinatários/as das atividades da Associação, mantendo-se as idades que tinham sido inicialmente definidas.

Paralelamente, como a pandemia da COVID-19 ainda era uma realidade e, nesse sentido, era aconselhado que as atividades fossem em registo online, o projeto que estava pensado para ser presencial teve que decorrer em contexto online. Isto exigiu que o inquérito por questionário tivesse que ser alterado para a vertente online, mais concretamente para o *Google Forms*, e as sessões do projeto tivessem também que ser alteradas para um formato online síncrono. Como se pretendia que as sessões fossem interativas mesmo presencialmente, na sua adaptação ao online, recorreu-se a uma série de ferramentas e plataformas online, de forma que os/as jovens se mostrassem interessados/as e envolvidos/as nas atividades propostas.

Antes da aplicação do inquérito por questionário, realizou-se um pré-teste com dois jovens, um do sexo feminino e outro do sexo masculino, com a mesma idade do público-alvo preconizado, com vista a testar a sua aplicabilidade e corrigir eventuais erros. Além disso, o questionário foi enviado a um perito externo durante o processo de construção. O pré-teste, tal como é referido por Gil (1999), tem como finalidade identificar possíveis falhas na redação do questionário e assegurar a validade e precisão do mesmo. Permite assim, garantir que o questionário está bem elaborado, sobretudo no que diz respeito à precisão dos termos, à forma das questões, ao desmembramento das questões, à ordem das questões e introdução do questionário.

A escolha dos/as inquiridos/as para o pré-teste deveu-se sobretudo ao fator proximidade dos/as jovens em questão. Através deste pré-teste procurou-se um feedback e uma verificação por parte dos/as inquiridos/as relativamente à sua compreensão de todas as questões e à acessibilidade da linguagem e no considerar se deveriam existir mais alternativas nas respostas fechadas, se existia alguma questão que não achasse adequada, e/ou se havia alguma que fosse suscetível de alteração. Deste modo, foi possível recolher algumas sugestões com vista à melhoria do questionário final.

Após a aplicação do pré-teste, o inquérito por questionário foi submetido para apreciação e aprovação do Encarregado de Proteção de Dados da Universidade do Algarve (Anexo 3).

Seguidamente, passou-se à distribuição do inquérito por questionário online pelos/as jovens participantes. O questionário encontra-se estruturado em duas partes. Na primeira parte, pretendeu-se obter informações específicas sobre os/as jovens, particularmente ao nível das características sociodemográficas, com vista a adquirir conhecimento mais concreto e fazer uma caracterização sociodemográfica dos/as participantes no qual este estudo incidiu. Assim, esta parte foi constituída por um conjunto de questões relativas ao sexo, idade, historial ou não de uma relação de namoro, historial ou não enquanto vítima de Violência no Namoro, conhecimento ou não de a quem e/ou onde pedir ajuda em caso de Violência no Namoro e, em caso afirmativo, a quem e/ou onde seria solicitada essa ajuda. Na segunda parte, pretendeu-se identificar e analisar os mitos e crenças dos/as jovens associados às relações de namoro. Esta secção foi constituída por dezasseis afirmações, em que estes/as tinham de assinalar com um (X) no quadrado correspondente as que consideravam um mito ou realidade. Procurou-se ainda, que as questões fossem claras, simples e curtas de forma a não provocar dúvidas nos/as jovens inqueridos/as.

Após o preenchimento de todos os inquéritos por questionário, os resultados foram introduzidos no programa *Statistical Package for the Social Sciences*® (IBM® SPSS), versão 26.0 para Windows, de forma a proceder à sua análise.

No início do projeto, bem como no seu decorrer, foram garantidos os procedimentos éticos relativos à confidencialidade e ao anonimato das respostas dos/as jovens participantes, bem como a natureza voluntária da sua participação, podendo estes/as desistir a qualquer momento. Característica esta que se reveste de enorme importância em temas como a Violência no Namoro.

A seleção dos/as jovens seguiu determinados critérios, nomeadamente, terem idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos e haver uma paridade entre rapazes e raparigas. No

entanto, devido à existência de mais raparigas, não foi possível haver um número igual. Tratou-se ainda, de uma amostra por conveniência, uma vez que os/as jovens foram escolhidos/as conforme a sua resposta positiva e atempada ao email que lhes foi enviado a solicitar a colaboração no presente projeto (Anexo 2).

Assim, foi possível criar dois grupos, um constituído por 21 participantes e outro por 12 participantes, sendo que apenas no primeiro grupo foi possível ter rapazes. Tivemos que adaptar o horário e os dias das sessões do Projeto “(Des)Construir” conforme a disponibilidade dos/as jovens, sendo que para isso foram criados dois grupos diferentes no *WhatsApp*, de forma a facilitar a comunicação entre todos/as.

O projeto foi constituído por cinco sessões, de 90 minutos cada, que decorreram das 17h às 18h30. No primeiro grupo as sessões decorreram nos dias 4, 11, 12, 18 e 19 março de 2021, e no segundo grupo nos dias 12, 14, 16 e 26 de abril e no dia 10 de maio de 2021. Infelizmente, não foi possível fazer as sessões com a mesma periodicidade e espaçamento de tempo nos dois grupos devido à incompatibilidade de horários, uma vez que a grande maioria dos/as jovens estava a ter aulas online e procurou-se chegar a um consenso entre a disponibilidade de todos/as.

Relativamente à avaliação do projeto, esta foi sendo realizada de forma transversal ao longo do seu tempo de implementação, quer através das notas de campo como através da avaliação das sessões e do projeto. Nas notas de campo procurou-se detalhar alguns aspetos importantes das sessões, tais como a adesão e o desempenho dos/as jovens, e as dificuldades encontradas no decorrer das mesmas (Anexo 6). Na avaliação das sessões (Anexo 7) pretendeu-se compreender o ponto de vista dos/as jovens face ao que mais gostaram, o que menos gostaram e o que mudariam, e na avaliação final do projeto, o seu ponto de vista face ao projeto como um todo, em que se recorreu a uma série de questões (Anexo 8). Além disso, no final da última sessão, foi ainda preenchido pelos/as jovens participantes um inquérito por questionário, igual ao que lhes tinha sido entregue antes da intervenção, com vista avaliar a melhoria de conhecimentos e eventuais mudanças de mitos e crenças.

4. Técnicas de recolha de dados

Das variadas técnicas de recolha de dados existentes, neste projeto de estágio foram aplicadas somente duas: o inquérito por questionário e a observação, as quais são descritas em seguida.

4.1. Inquérito por Questionário

O inquérito por questionário, segundo Quivy e Champenhoudt (1995):

Consiste em colocar a um conjunto de inquiridos, geralmente representativo de uma população, uma série de perguntas em relação à sua situação social, profissional, familiar, às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou a questões humanas e sociais, às suas expectativas, ao seu nível de conhecimento ou de consciência de um acontecimento ou de um problema, ou ainda sobre qualquer outro ponto que interesse os investigadores. (p. 94)

Segundo Sousa e Batista (2011) este é um instrumento de recolha de dados que é utilizado na investigação científica, com vista a recolher informação, sobretudo através da inquirição de um grupo representativo da população que o estudo incide. Gil (1999) diz-nos ainda que, o questionário é uma “técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc” (p. 128). No caso do inquérito por questionário utilizado neste projeto, este foi aplicado a jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos, com vista a recolher informações sobre as crenças/mitos destes/as relativamente às relações de namoro.

No entanto, quando se aplica questionários, não existe a hipótese de esclarecimento de dúvidas no momento de inquirição, devendo-se ter uma atenção redobrada no seu planeamento. Deste modo,

O sistema de perguntas deve ser extremamente bem organizado, de modo a ter uma coerência intrínseca e configurar-se de forma lógica para quem a ele responde. Deve ser organizado por temáticas claramente enunciadas, reservando-se as questões mais difíceis ou mais melindrosas para a parte final. (Carmo & Ferreira, 2008, p. 154)

Outra das desvantagens e limitações desta técnica de recolha de dados, referida por Gil (1999) é que esta não garante que a maioria das pessoas o devolva devidamente preenchido, o que pode significar a diminuição da representatividade da amostra. Além disso, “proporciona resultados bastante críticos em relação à objetividade, pois os itens podem ter significado diferente para cada sujeito” (p. 129).

Relativamente ao tipo de perguntas, de acordo com Carmo e Ferreira (2008) estas podem ser perguntas de identificação, de informação, de descanso ou de preparação, e de controlo. No caso do inquérito por questionário aplicado neste projeto (Anexo 1), este integrou somente perguntas de identificação e de informação. As perguntas de identificação visavam, tal como o próprio nome indica, identificar os/as inquiridos/as, em aspetos como a idade e o sexo. E as perguntas de informação, que tinham como objetivo recolher dados sobre factos e opiniões dos/as inquiridos/as, que neste caso eram relativos a mitos/crenças nas relações de namoro.

Para além disso, as perguntas ainda se dividem numa tipologia fechada e/ou aberta, consoante a liberdade de resposta que se pretende dar ao inquirido (Sousa & Batista, 2011). As perguntas são fechadas quando o inquirido tem que optar por uma lista tipificada de respostas (Almeida & Pinto, 1982), isto é, quando dispõe de um conjunto de alternativas de resposta de forma que possa escolher a que melhor representa a sua situação ou ponto de vista (Gil, 1999). E são abertas quando este pode responder livremente (Almeida & Pinto, 1982), em que geralmente se apresenta a pergunta e se deixa um espaço em branco para responder (Gil, 1999).

É ainda destacado por Gil (1999), outro tipo de pergunta que existe, que é a dependente. Esta aplica-se quando uma questão depende da resposta dada a uma outra. No caso do inquérito por questionário aplicado neste projeto, este teve maioritariamente perguntas fechadas. No entanto, teve ainda uma pergunta aberta e dependente.

4.2. Observação

A observação direta foi utilizada com vista a recolher dados subjetivos, tendo presente que é considerada uma das melhores técnicas para compreender o comportamento humano. Esta consiste essencialmente na recolha de informação, de modo sistemático e intencional, através do contacto direto com situações específicas (Adler & Adler, 1994, citados em Aires, 2011).

Segundo Chizzotti (2001)

A observação direta ou participante é obtida por meio do contacto direto do pesquisador com o fenómeno observado, para recolher as ações dos atores em seu contexto natural, a partir de sua perspectiva e seus pontos de vista. (p. 90)

A observação participante apresenta algumas vantagens, entre as quais, o facto de o investigador puder estabelecer uma relação mais íntima e informal com os sujeitos que está a observar, tendo em conta que os estudos observacionais requerem bastante tempo. Além disso, esta técnica de recolha de dados é particularmente adequada quando se pretende estudar o comportamento não-verbal (Bisquerra, 1989) e “permite-nos obter uma visão mais completa da realidade de modo a articular a informação proveniente da comunicação intersubjectiva entre os sujeitos com a informação de carácter objectivo.” (Olabuenaga, 1996, citado em Aires, 2011, p. 24).

No entanto, também são lhe apontadas algumas críticas, destacando-se que

Os dados são subjetivos, podem ser enviesados, muitas vezes são simples impressões, são idiosincráticos, carecem de medidas quantificáveis, carecem de validade interna e externa. (Bisquerra, 1989, p. 264, tradução nossa⁴)

Não obstante isso, este tipo de técnica de recolha de dados permitiu, no presente projeto, uma análise mais profunda, das crenças, comportamentos e atitudes dos/as jovens durante o período de implementação do projeto, nomeadamente nas sessões, pelo que foi feito um esforço ao nível da descrição e observação, no sentido de recolher o máximo de informações possíveis. Estas informações foram registadas num diário de campo.

⁴ Los datos son subjetivos, pueden estar sesgados, muchas veces se trata de simples impresiones, son idiosincráticos, carecen de medidas cuantificables, carecen de validez interna y externa.

4.2.1. Notas de Campo

De acordo com Bogdan e Biklen (1991) as notas de campo são “o relato escrito daquilo que o investigador ouve, vê, experiencia e pensa no decurso da recolha e reflectindo sobre os dados de um estudo qualitativo” (p. 150). Esta técnica de recolha de dados pode ainda, ajudar “o investigador a acompanhar o desenvolvimento do seu projeto, bem como a visualizar como é que o plano de investigação foi afetado pelos dados recolhidos” (p. 151).

As respetivas notas de campo do presente projeto foram registadas em computador num programa de processamento de texto, pois segundo Bogdan e Biklen (1991), é a forma mais fácil de registar dados. Teve-se ainda em conta algumas sugestões dadas por estes autores, quando se utiliza as notas de campo como técnica de recolha de dados. Referem que, não se deve deixar passar muito tempo entre a observação e o registo das notas, e que não se deve falar da observação antes de registar pois pode torná-la mais difusa. Salientaram ainda que, se deve escrever as notas de campo num local sossegado e com equipamento adequado para as registar. Sugerem que, as notas de campo sejam feitas de forma cronológica.

Algumas das vantagens desta técnica de recolha de dados, segundo Bogdan e Biklen (1991) é que ajuda o investigador a

Reviver a experiência linha a linha à medida que escreve as notas intensifica ainda mais a concentração. O tomar notas encoraja o observador a rever os acontecimentos: ver e ouvir as coisas pela segunda vez deve aumentar a recordação. O processo também ajuda o observador a interiorizar, a memorizar aquilo que foi observado. O computador preserva os dados, mas a mente do investigador armazena o processo de pensamento utilizado para relembrar dados. É como se tivéssemos uma fonte extra de dados. (pp.171-172)

Neste projeto, no diário de campo, procurou-se detalhar, em cada uma das sessões que foram realizadas, aspetos como: a adesão dos/as jovens na realização das atividades em termos de interesse e motivação; o desempenho dos/as jovens na realização das atividades, em termos de facilidade e dificuldades encontradas; as dificuldades encontradas pela dinamizadora no decorrer da sessão; alguns dos comentários realizados pelos/as jovens que se revelem interessantes, entre outros.

Capítulo III – Conceção e Implementação do Projeto “(Des)Construir”

Neste Capítulo, será apresentada a caracterização da entidade acolhedora do estágio, no qual decorreu a implementação do projeto de estágio denominado “(Des)Construir”. Será ainda feita uma descrição do projeto e da sua conceção, quanto à planificação das sessões, bem como os resultados referentes à avaliação do mesmo.

1. Caracterização da entidade acolhedora do estágio/projeto

A entidade acolhedora do estágio/projeto é a “Sê Mais Sê Melhor – Associação para a Promoção do Potencial Humano”, uma Associação Juvenil sem fins lucrativos, com sede em Faro, constituída a 11 de junho de 2012 (Estatutos, 2012), por parte da iniciativa de um grupo de jovens recém-licenciados/as, e com vontade de enveredar pelo empreendedorismo social jovem (Dossier de Caracterização, 2020). O seu âmbito de atuação e intervenção estende-se a toda a região do Algarve, embora se focalize mais no Concelho de Faro (Estatutos, 2012; Regulamento Interno, 2012).

Desde 2014, que a Sê Mais Sê Melhor tem utilizado a “Casa das Associações” da Direção Regional do Algarve do IPDJ – Instituto Português do Desporto e da Juventude, um espaço de *coworking* associativo, partilhado com outras associações locais, para o funcionamento da sua sede e muitas vezes para a realização de atividades (Dossier de Caracterização, 2020).

Por se tratar de uma Associação Juvenil, encontra-se inscrita no Registo Nacional das Associações Juvenis (RNAJ), é membro da Federação Nacional das Associações Juvenis (FNAJ) e membro fundador da Federação das Associações Juvenis do Algarve (FAJLG) (Dossier de Caracterização, 2020).

O objeto social da Associação passa por promover o desenvolvimento pessoal, considerando a sua natureza multifacetada (Estatutos, 2012). O seu objetivo é assim, intervir com a população jovem com a finalidade de apoiá-la nas suas necessidades e desenvolver os seus *skills* e competências, com foco principal na construção de um projeto pessoal e profissional para um futuro mais bem-sucedido. A ideia subjacente passa por consciencializar os/as jovens sobre a importância de agir, participar e serem proativos/as em várias esferas da

vida, capacitando-os/as nesse sentido ao mesmo tempo que são disponibilizadas oportunidades para concretizarem os seus projetos e ideias (Dossier de Caracterização, 2020).

Assim, a visão da Sê Mais Sê Melhor é querer contribuir para a construção de projetos de vida positivos e bem-sucedidos, quer a nível pessoal como profissional, que promovam, por sua vez o envolvimento responsável e ativo dos/as jovens na sociedade (Dossier de Caracterização, 2020).

A sua atuação tem por base princípios e valores como equidade para todos/as, sem qualquer discriminação; respeito pela diversidade e individualidade; responsabilidade social, fazendo parte de um todo; e ação sustentável e integrada, alicerçados em valores de Igualdade e Equidade; Respeito e valorização da diversidade étnica e cultural; Reconhecimento e valorização da individualidade; Responsabilidade Social; Ativismo e Civismo; Integridade e Transparência; Liberdade de opinião e expressão; Respeito pela pessoa humana e pela sua dignidade; Respeito pela confidencialidade; Sustentabilidade da ação; e Gestão democrática (Estatutos, 2012).

Sendo a Sê Mais Sê Melhor uma Associação Juvenil, o seu principal foco são os/as jovens, não só enquanto destinatários/as, mas também como agentes ativos/as e dinamizadores/as das atividades. Ou seja, todos os projetos e atividades são pensados, sempre, tendo em conta a comunidade juvenil, as suas necessidades e motivações, com vista ao seu desenvolvimento e empoderamento. Igualmente, os/as jovens abrangidos pertencem a diferentes contextos socioeconómicos e apresentam características e vulnerabilidades diversas, o que permite contactar com diferentes jovens e respeitar o princípio da equidade e da igualdade de oportunidades que rege a atuação da Sê Mais Sê Melhor (Dossier de Caracterização, 2020).

A juntar-se a isto e considerando a natureza multifacetada do indivíduo e os diferentes sistemas onde o/a jovem se insere, nenhum projeto ou atividade na Sê Mais Sê Melhor é exclusivo da comunidade juvenil, intervindo também junto das famílias, dos/as professores/as, de técnicos/as de diferentes áreas e da população geral. Nesse sentido, a Associação intervém em contextos como escolas, associações, organizações não-governamentais, comunidade e outros espaços que contemplem o contacto com a população jovem e/ou com figuras de referência da mesma, com o objetivo final de envolver todos/as os/as agentes que possam de alguma forma influenciar os percursos de vida dos/as jovens e sensibilizá-los e/ou capacitá-los com vista à facilitação do apoio, respostas e ferramentas adequadas ao real perfil dos/as jovens com quem contactam ou intervêm (Dossier de Caracterização, 2020).

Ao longo dos seus nove anos de existência, a Sê Mais Sê Melhor tem tido como base da sua atuação metodologias de Educação Não Formal e métodos ativos, dinâmicos e *in loco*,

visando o desenvolvimento e empoderamento dos/as jovens. A este nível, a Associação intervém tanto a nível grupal como individual (Dossier de Caracterização, 2020), nos diferentes contextos acima mencionados, destacando-se como principais projetos:

a) Projeto de Promoção e Sensibilização “Abordando Cenas e Coisas”

Este projeto visa consciencializar e mobilizar os/as jovens e a comunidade para as temáticas dos Direitos Humanos, Associativismo e Sustentabilidade. Nesse âmbito, contempla campanhas e ações de sensibilização no âmbito destas temáticas, recorrendo frequentemente a datas comemorativas. Envolve ainda iniciativas para ocupação positiva dos tempos livres, onde se destaca a atividade Booktinder, que se centra na cedência de livros reutilizados. Para além disso, destaca-se ainda dentro deste projeto a participação em iniciativas de outras entidades que promovam as temáticas dos Direitos Humanos, Associativismo e Sustentabilidade (Plano de Atividades e Orçamento, 2021).

b) Projeto “Atreve-te: Um desafio para a Igualdade”

Este projeto procura sensibilizar, consciencializar e envolver os/as jovens e a comunidade para as questões da igualdade e discriminação, sobretudo através de campanhas e ações de sensibilização e da participação em redes, iniciativas e processos de decisão locais, nomeadamente com a integração no Grupo de Trabalho da Área da Igualdade do Município de Faro e dando contributos para o desenvolvimento de iniciativas e planos estratégicos na área da igualdade (Plano de Atividades e Orçamento, 2021).

c) Projeto para a Promoção do Voluntariado “Se queres, podes!”

Este projeto pretende promover a realização de atividades de voluntariado por parte dos/as jovens e fomentar a existência e criação de oportunidades de voluntariado para os/as mesmos/as. Para isso, pressupõe a existência de um grupo de voluntariado composto por jovens e a disponibilização aos/às mesmos/as de um espaço, recursos e apoio para que dinamizem e reflitam sobre as suas necessidades, interesses e motivações quanto ao voluntariado, de forma a que possam executar os respetivos planos, com o acompanhamento e apoio de uma equipa técnica. Estão também delineadas dentro deste projeto ações de voluntariado, como atividades de limpeza e de renaturalização da área envolvente da Ria Formosa, bem como outras ideias que podem surgir por parte de jovens (Plano de Atividades e Orçamento, 2021);

d) Projeto Ludo Pedagógico “Jogar Mais para Ser Melhor”

Este projeto pretende fomentar a utilização de jogos de tabuleiro, dinâmicas e outros jogos para *gamificar* um conjunto diversificado de temas, bem como promover momentos informais lúdico-pedagógicos em torno de jogos, dinâmicas e jogos de tabuleiro. Destaca-se dentro deste projeto a realização das Tardes de Jogos de Tabuleiro, que podem decorrer em vários locais e em vários horários dependendo das necessidades, motivações e pedidos realizados (Plano de Atividades e Orçamento, 2021)

e) Projeto de Intervenção em Contexto Escolar “Na Primeira Pessoa”

Este projeto é dirigido à comunidade escolar, e dispõe de duas tipologias de atividades, direcionadas a públicos-alvo específicos (Plano de Atividades e Orçamento, 2021):

- Ações direcionadas à família, pessoal docente e não docente, realizadas individualmente ou em grupo, em que, através de estratégias de Educação Não Formal se abordam e trabalham diversas temáticas do universo jovem, respondendo às necessidades mais prementes destes agentes.

- Ações dirigidas aos/às jovens, como Educação Sexual, Orientação Sexual e Identidade de Género, Direitos Humanos, Igualdade e Violência de Género, *Bullying* e *Cyberbullying*, Associativismo, Voluntariado, Motivação para o Estudo, Empregabilidade, Autoconhecimento e Promoção do Bem-Estar, entre outras.

f) Projeto “Faz acontecer”

Este projeto pressupõe a utilização da metodologia de Educação de Pares, onde os/as jovens para além de serem beneficiários/as são também agentes multiplicadores. Inicialmente os/as jovens educadores/as recebem formação, com o principal propósito de adquirirem informações, conhecimentos e ideias práticas de atividades sobre diversas temáticas consideradas pertinentes pelos/as próprios/as, assim como sobre as metodologias de Educação de Pares e Educação Não Formal, com o objetivo final de desenharem e construírem iniciativas a implementar junto dos seus pares. No decorrer de todo o processo, é prestado ainda apoio e acompanhamento aos/às jovens educadores/as, quer individualmente quer em grupo (Plano de Atividades e Orçamento, 2021).

g) Projeto “Geek Culture Fest”

Este projeto pretende dinamizar o panorama cultural da região algarvia através do envolvimento dos jovens nas várias fases de preparação, elaboração e conclusão, num processo de interação, brainstorming e construção conjunta. Destaca-se neste projeto a realização de um evento anual, que reúne diversas atividades em torno de uma temática da cultura geek, que deverá decorrer, preferencialmente, de forma presencial e com atividades cooperativas e de resolução de enigmas (Plano de Atividades e Orçamento, 2021).

h) #StandOut - Projeto para a Promoção do Potencial Jovem

O projeto #StandOut encontra-se inserido no Programa +COESO Emprego – Empreendedorismo Social (GAL), cofinanciando pelo CRESO Algarve 2020, Portugal 2020 e União Europeia - Fundo Social Europeu, e pretende intervir na empregabilidade e integração profissional dos/as jovens, entre os 16 e os 30 anos, que estejam em situação (ou em risco) de exclusão social na cidade de Faro, tendo como foco prioritário combater a dificuldade que estes/as jovens têm na inserção no mercado de trabalho e em terem experiências profissionais consistentes, regulares e duradoras (Plano de Atividades e Orçamento, 2021).

A equipa da Sê Mais Sê Melhor é constituída por uma técnica contratada com formação em Psicologia da Educação, que exerce o cargo de Coordenadora de Projetos e por uma técnica contratada com formação em Psicologia Social e das Organizações, que exerce funções enquanto Psicóloga e Coordenadora do #StandOut - Projeto para a Promoção do Potencial Jovem. Possui ainda, uma Psicóloga Clínica e uma Assistente Social, que foram ambas contratadas no âmbito do projeto #StandOut.

Quanto aos Órgãos Sociais para o biénio 2020-2022 todos os seus 13 elementos, divididos entre Direção (5 pessoas), Mesa de Assembleia (4 pessoas) e Conselho Fiscal (4 pessoas), assumem a sua função de forma voluntária (Ata nº5/2020 da Tomada de Posse, 2020).

Relativamente a fontes de financiamento, considerando a execução do seu Plano Anual de Atividades, a Associação conta com os seguintes candidaturas e linhas de financiamento (Dossier de Caracterização, 2020):

- Instituto Português do Desporto e da Juventude, que contribui monetariamente, de forma regular, para a realização de atividades anuais (PAJ - Programa de Apoio Juvenil), para aquisição de equipamentos (PAI - Programa de Apoio Infraestrutural), para a realização de Campos de Férias (Programa Férias em Movimento) e para a dinamização de programas de voluntariado (Geração Z; Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas; e Campo de

Trabalho Internacional). Apóia igualmente na cedência das instalações da Direção Regional do Algarve do IPDJ para o funcionamento e realização de atividades da Associação;

- Câmara Municipal de Faro, que contribui monetariamente, de forma regular, para a realização de atividades através de uma candidatura anual ao Apoio ao Associativismo do Concelho de Faro. Contribui ainda na divulgação de atividades e na disponibilização de espaços e recursos materiais;

- União das Freguesias de Faro (Sé e São Pedro) e Freguesia de Montenegro, que contribuem monetariamente, de forma regular, para a realização de atividades, bem como na divulgação de atividades e na disponibilização de espaços e recursos materiais;

- Instituto de Emprego e Formação Profissional, que contribui monetariamente, de forma pontual, no âmbito de medidas de apoio aos recursos humanos, tendo já a este nível a Associação usufruído da Medida Estágio Profissional e da Medida Contrato Emprego-Inserção.

Destaca-se ainda, como fonte de financiamento, o apoio do CRESC Algarve 2020 na tipologia +CO3SO Emprego – Empreendedorismo Social (GAL) para a dinamização do projeto #StandOut, e o apoio do Programa Erasmus+ no âmbito da candidatura a um Youth Exchange, cuja execução terá lugar em 2022 (Dossier de Caracterização, 2020).

São também fontes de receita quotas dos/as associados/as, donativos a título anónimo por pessoas participantes nas atividades, candidaturas a prémios e distinções nas áreas de trabalho da Associação e a dinamização de atividades de autofinanciamento, das quais se destacam a cedência de serviços de formação e a realização de eventos e atividades cujas receitas revertem para a sustentabilidade do funcionamento da Associação e das suas atividades e projetos (Regulamento Interno, 2012; Dossier de Caracterização, 2020).

A par das entidades com que estabelece parcerias no âmbito de apoios financeiros, a Sê Mais Sê Melhor tem igualmente protocoladas parcerias com diversas entidades locais e regionais que colaboram ao nível da divulgação de projetos e de atividades, do encaminhamento de jovens para os programas, projetos, atividades e respostas da Associação, da facilitação de espaços, materiais e de apoio logístico e do acolhimento de jovens no âmbito de iniciativas e atividades (Dossier de Caracterização, 2020).

São essas entidades Agrupamentos de Escolas (Agrupamento de Escolas João de Deus, Agrupamento de Escolas Tomás Cabreira, Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa, Agrupamento de Escolas de Montenegro), Associação de Pais (Associação de Pais e Encarregados de Educação de Montenegro) Universidade do Algarve, Câmaras Municipais (Câmara Municipal de Faro e Câmara Municipal de Lagos), Comissões de Proteção de Crianças

e Jovens (CPCJ Faro e CPCJ Olhão), Associações Juvenis (Potencial Jovem, MOJU - Associação Movimento Juvenil em Olhão e AXAL – Academia de Xadrez do Algarve), Entidades Privadas (FNAC – Faro e PsicoTraining) e Grupos Informais (Clube MTG de Olhão).

Além destas parcerias, a Associação prima pelo estabelecimento de redes de trabalho em conjunto com outras entidades, destacando-se a este nível a integração e participação no Grupo de Trabalho para a Área da Igualdade do Conselho Local de Ação Social de Faro, o Plano Municipal para a Igualdade de Género e de Oportunidades de Faro, o Conselho Municipal da Juventude, a Rede MOVE, e o Grupo de Trabalho em Psicologia Educacional (Dossier de Caracterização, 2020).

A Associação já foi agraciada com alguns prémios, entre os quais, o Prémio Nacional “Jovens pela Igualdade” em 2014 e 2016, o Prémio “Boas Práticas – Associativismo Juvenil” na região do Algarve em 2015, 2016 e 2019, e o Prémio “Boas Práticas – Voluntariado Jovem” na região do Algarve em 2019. Todos estes prémios foram promovidos pelo IPDJ - Instituto Português do Desporto e da Juventude (Dossier de Caracterização, 2020).

2. Descrição do Projeto

O projeto “(Des)Construir”, surge após a identificação da violência doméstica como problemática presente no concelho de Faro e a necessidade de intervenção nesta área específica. De acordo com a “Carta Social do Concelho de Faro: Diagnóstico e Plano de Desenvolvimento Social 2014-2022”, a Violência Doméstica é uma realidade no território do concelho, sendo inclusive uma das preocupações do Contrato Local de Segurança o facto dos/as jovens serem expostos a situações de violência no seu seio familiar. Igualmente, essas formas de violência são muitas vezes demasiadamente toleradas e até mesmo reproduzidas com maior frequência nos escalões etários mais jovens na forma de Violência no Namoro. Sendo este, um dos temas que têm vindo a ganhar contornos importantes no Concelho de Faro, torna-se, portanto, importante sensibilizar a população, sobretudo as camadas mais jovens, para as temáticas e questões envolventes a este fenómeno.

A Violência no Namoro tem-se assumido como um fenómeno preocupante e merecedor de atenção, considerando que temos vindo a assistir, nos últimos anos, a um aumento do número de jovens que vivenciam situações de violência nas suas relações. Além disso, tem-se constatado que a violência nesta faixa etária, representa um potencial precursor de relações violentas entre parceiros/as íntimos/as na fase adulta, e é tão grave quanto essa, em termos de prevalência, lesões e danos (Caridade, 2011). E que,

A falta de experiência relacional, associada à necessidade de emancipação e de independência dos jovens nesta fase, nem sempre facilitam o reconhecimento de uma condição de vitimação, nem tão-pouco a identificação de eventuais recursos para a gerir. (Matos et al., 2006, citados em Caridade, 2011, p. 99)

Num ano marcado pela pandemia da COVID-19, também a Violência no Namoro assumiu especial destaque. Isto porque, nem com as regras de confinamento e distanciamento social o número de casos se fez diminuir. Os dados divulgados pelo Projeto Violência contra as Mulheres e Violência Doméstica em Tempos de Pandemia (APAV, 2020b), referente ao período de confinamento decretado pelo Governo Português - entre 22 de março a 3 de maio de 2020 - demonstraram que 34,1% das agressões ocorreram num contexto de relações de intimidade, essencialmente na faixa etária entre os 21 e os 44 anos, tanto em mulheres (43,4%) como em homens (21,4%).

Aliado a isto, assiste-se também a uma falta de informação por parte dos/as jovens na forma como se lida com as situações de violência, sendo que muitos/as não sabem o que devem fazer nem a quem se devem dirigir quando situações destas acontecem. Paralelamente a isto,

muitos/as dos/as jovens acreditam em certos mitos e crenças relativamente às relações de namoro, que tendem a resultar na naturalização e legitimação da violência, tais como: que o ciúme é uma prova de amor; que controlar o telemóvel do/a parceiro/a é um sinal de preocupação; que os rapazes nunca são vítimas de violência; que uma bofetada não faz mal a ninguém; que não existe violência sexual no namoro; que muitas vezes a agressão acontece porque o outro provoca, entre outros.

Indo ao encontro do que nos diz Ramalho (2020), uma das melhores formas de combater a violência consiste em

Identificar e produzir mudanças ao nível das crenças socioculturais e das atitudes que sustentam e legitimam as relações violentas e os estereótipos de género. Isto pode ser possível educando crianças e jovens sobre o que consiste uma relação abusiva, quais são as suas formas, quais são os efeitos provocados na vítima e quais são as dinâmicas utilizadas pelo agressor, incluindo o ciclo da violência nas relações íntimas (aumento da tensão – ataque violento – lua-de-mel). Outra dimensão importante é dotar a população juvenil de competências para gerir uma situação de violência pelo parceiro e conhecer os recursos da comunidade onde está inserida (parágrafo 7)

O projeto implementado vai ainda ao encontro de um dos objetivos estratégicos do Plano de Ação para a prevenção e combate à violência contra as mulheres e à violência doméstica (PAVMVD), que foi falado anteriormente e que procura “Prevenir — erradicar a tolerância social às várias manifestações da VMVD, conscientizar sobre os seus impactos e promover uma cultura de não violência, de direitos humanos, de igualdade e não discriminação” (p. 2227). Uma das suas medidas passa pela promoção de programas e mecanismos de prevenção e estratégias de apoio a crianças e jovens, ao nível da prevenção primária e secundária, sendo que este projeto atua principalmente ao nível da prevenção primária. A prevenção primária destina-se a “trabalhar com os indivíduos que não tiveram contacto com realidades violentas ou experiências de vitimação, procurando ajudá-los a manter essa condição” (Matos et al., 2006, p. 57).

E é exatamente sobre este tipo de questões que o Projeto “(Des)Construir” pretende atuar, desmistificando e desconstruindo alguns destes mitos e crenças e consciencializando os/as jovens para o fenómeno da Violência no Namoro. Assim, este projeto de intervenção, através de um conjunto total de cinco sessões, de 90 minutos cada, tem como objetivo principal contribuir para a consciencialização dos/as jovens para a temática da Violência no Namoro. E

como objetivos específicos, promover a aquisição de conhecimentos gerais acerca do fenômeno da Violência no Namoro; capacitar para o reconhecimento de situações de conflito e violência nas suas relações de namoro; desenvolver competências para gerir uma situação de Violência no Namoro; informar acerca dos recursos existentes na comunidade.

O Projeto “(Des)Construir” teve como público-alvo jovens entre os 15 e os 18 anos, sendo a sua maioria destinatários/as das atividades da Associação, voluntários/as e associados/as. A opção por estas idades, deveu-se a ser a uma etapa da vida em que a grande maioria destes/as jovens dá início às suas relações amorosas e que começa a apreender padrões de relacionamento que podem perdurar na idade adulta (Múrias, 2019).

Black e Weiz (2003, citados em Caridade, 2011) acrescentam ainda que,

É na adolescência que se podem intensificar as diferenças entre papéis de género, que se pode consolidar a normalização da violência como uma versão do amor ou como algo “tolerável” em certas circunstâncias e é ainda neste período que se podem consolidar alguns mitos “perigosos” sobre as relações “românticas”. (p. 124)

Somando-se a isso, alguns estudos nacionais realizados, têm demonstrado que o fenómeno da Violência no Namoro se manifesta quer no ensino secundário (UMAR, 2018), quer no ensino superior (Neves et al., 2018), daí a escolha destas idades.

O projeto decorreu no contexto da Educação Não Formal, pois segundo O’Keefe (2005) os programas de prevenção da Violência no Namoro precisam de ser incorporados nos sistemas e instituições que servem os jovens, incluindo escolas, programas recreativos, programas de justiça juvenil, sistema de acolhimento, entre outras, tais como numa Associação Juvenil. Entre algumas das vantagens da Educação Não Formal apontadas por Quadra e D’Ávila (2016), quando comparada com outros tipos de educação, tais como a educação formal, destaca-se o facto de poder ser realizada em qualquer ambiente, “desde que apresente uma dinâmica diferente de aulas expositivas, não priorize a memorização e utilize ferramentas didáticas diversificadas e atrativas” (p. 22). Estes autores, salientam ainda, que na Educação Não Formal “existe uma maior liberdade para ensinar e aprender, o que facilita o atendimento às necessidades individuais, que são naturais de cada ser humano” (pp. 22-23), e que os espaços de Educação Não Formal devem ser locais prazerosos, que valorizem as emoções e motivações

Adicionalmente às sessões, foram ainda efetuadas um conjunto de publicações nas redes sociais da Associação, com vista a consciencializar e informar os/as jovens para algumas questões relativas à Violência no Namoro (Anexo 9). Isto porque, segundo Bernet (2003) “os

media geram aprendizagens importantes e efetivas sem mediação pedagógica alguma: geram processos de educação informal” (p.143) - principalmente, num contexto onde as crianças e jovens desenvolvem diversas aprendizagens utilizando os *media* e as tecnologias de informação e comunicação como fonte de informação. Desta forma, utilizar as redes sociais pareceu a estratégia mais adequada para passar a mensagem do Projeto “(Des)Construir” a um número elevado de pessoas, especialmente aos/às jovens, que são os/as grandes utilizadores destas plataformas e os principais destinatários deste projeto. Adicionalmente, permitiu ainda chegar a pais e profissionais da área social e educação que pudessem ter interesse pelo tema da Violência no Namoro.

Seguidamente, apresenta-se o cronograma de atividades do Projeto “(Des)Construir”, na Tabela 3.1.

Tabela 3.1- Calendarização das tarefas/atividades

Tarefas/Atividades	Calendarização (meses)												
	2020				2021								
	Set	Out	Nov	Dez	Jan.	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set
Recolha e Pesquisa Bibliográfica													
Planeamento do Estágio													
Construção do Inquérito por Questionário													
Planeamento e preparação das sessões													
Realização de contactos com os/as jovens													
Implementação do Inquérito por Questionário aos jovens (antes da intervenção)													
Análise estatística descritiva dos dados do Inquérito por Questionário antes da intervenção													
Implementação do Projeto “(Des)Construir”													
Avaliação das Sessões e do Projeto “(Des)Construir”													
Diário de Campo (Notas de Sessão)													
Implementação do Inquérito por Questionário aos jovens (após a intervenção)													
Análise estatística descritiva dos dados do Inquérito por Questionário após a intervenção													
Análise de conteúdo do Diário de Campo (Notas de Sessão)													
Publicações nas redes sociais													
Avaliação Final com a equipa técnica da Sê Mais Sê Melhor													
Elaboração do Relatório de Estágio													

3. Conceção do Projeto – Planificação das Sessões

De forma a atingir os objetivos propostos, foram elaborados cinco planos de sessão, que se encontram no Anexo 4. Os conteúdos e as atividades abordadas nas sessões, bem como os respetivos objetivos estão sumariamente descritos na Tabela 3.2.

Face às medidas e recomendações da Direção-Geral da Saúde decorrentes da pandemia COVID-19, em que se encontraram suspensas todas as atividades presenciais, surgiu a necessidade de se adequar o respetivo projeto para ser implementado em formato online. Antes de qualquer sessão online, garantiu-se se existia uma boa conexão com a internet, de forma a evitar quedas e interrupções no decorrer das mesmas. Preparou-se o ambiente, no sentido de se estar num local tranquilo, fechado e silencioso, sem ter pessoas a chegar e a sair constantemente. Verificou-se ainda se a câmara e o áudio do computador estavam a funcionar corretamente, na plataforma ZOOM. E por fim, se os recursos/ferramentas online que se utilizaram para criar as atividades, tais como o *Canva*, *Padlet*, *Google Jamboard*, *Wordwall* e *Mentimeter*, estavam a funcionar de forma adequada e estavam logo acessíveis, prontos a utilizar e a disponibilizar aos/às jovens.

As atividades que estão descritas nos planos de sessão têm por base metodologias ativas e dinâmicas, embora em alguns momentos se tenha recorrido a metodologias expositivas e interrogativas. Algumas das atividades foram criadas especificamente para as respetivas sessões, e outras foram adaptadas de recursos já existentes.

De forma geral, procurou-se sempre que fossem os/as jovens os/as construtores e principais sujeitos do seu conhecimento, e que fossem introduzidas atividades que incentivassem e dependessem do envolvimento e participação ativa dos/as mesmos/as. Para isso, foram utilizadas diversas ferramentas e técnicas, tais como o recurso a dinâmicas de apresentação e quebra-gelo, vídeos/imagens, discussão de dilemas, dinâmicas de grupo, perguntas abertas, brainstorming, *role-playing*, exercícios de reflexão em grupo, entre outros.

Todas estas ferramentas e técnicas, características da Educação Não Formal, constituíram uma estratégia crucial para cativar a atenção dos/as jovens e para os/as fazer refletir sobre as mais variadas questões, aliando a vertente lúdica à pedagógica. Isto, numa altura em que os/as jovens estão saturados/as de informação e necessitam de novas formas e ferramentas que os/as cativem, proporcionando experiências que geralmente não têm espaço no currículo educativo tradicional.

Estas sessões foram divididas em três momentos-chave. Num primeiro momento, era realizado uma pequena dinâmica quebra-gelo, com uma duração máxima de 5/10 minutos, que

tinha como objetivo motivar e descontraír o grupo de jovens, quebrar a formalidade, aproximar o grupo e prepará-los/as para as atividades subseqüentes. Este momento inicial foi bastante importante para que os/as jovens se conhecessem um pouco melhor e se reforçasse o espírito de grupo, de modo que houvesse uma partilha mais descontraída e significativa, e em que estes/as se sentissem à vontade para discutir um tema tão sensível como a Violência no Namoro.

Numa segunda parte, trabalhava-se a temática e as atividades eram desenvolvidas através de ferramentas da Educação Não Formal, em conformidade com o referido acima. E por fim, um momento de reflexão e clarificação de dúvidas sobre o que se havia discutido na sessão, no sentido de perceber se a temática teria ficado bem compreendida.

Num terceiro momento, foi realizado uma atividade de avaliação, que permitiu recolher dados sobre o que os/as jovens mais gostaram e o que menos gostaram, bem como comentários e sugestões de melhoria, no sentido de melhorar as sessões seguintes. Nesta avaliação, foi ainda dado espaço para que os/as jovens manifestassem a sua vontade em trabalhar alguma temática específica, dentro da Violência no Namoro, dando-lhes desta forma também algum controlo no que eles/as pretendiam do projeto.

Tabela 3.2- Descrição das sessões de sensibilização e informação realizadas no âmbito do Projeto “(Des)construir”

Sessão	Conteúdos/Atividades	Objetivos	Duração
1	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação da Associação e do Projeto - Dinâmica de Apresentação “Quem sou eu?” - Dinâmica “Árvore das Expectativas, Necessidades e Contributos” - Brainstorming sobre o tema “Relação de Namoro” - Dinâmica “Relação Saudável vs Relação Não Saudável” - Conceito de Violência no Namoro - Avaliação da Sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentar a Associação e o Projeto “(Des)construir”; - Conhecer os/as jovens participantes; - Perceber a expectativa dos/as jovens em relação ao projeto que irá ser realizado; - Definir em grupo o conceito de “Relação de Namoro”; - Diferenciar relação saudável de relação não saudável; - Compreender o conceito de Violência no Namoro; - Clarificar dúvidas; - Avaliar a sessão. 	1h30
2	<ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica Quebra-Gelo “Contar até 20” - Dinâmica “Escala de violência” - Tipos de Violência - Ciclo da Violência - Dinâmica “Roda do Poder e Controlo” - Avaliação da Sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar as principais formas de expressão da Violência no Namoro; - Compreender e reconhecer as dinâmicas utilizadas pelo agressor para manutenção das vítimas nas relações abusivas (Ciclo da Violência e Roda do Poder e do Controlo); - Clarificar dúvidas; - Avaliar a sessão. 	1h30
3	<ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica Quebra-gelo “Bingo da Quarentena” - Visualização de um Vídeo – “Sunshine Don’t Confuse Love & Abuse – Day One” - História “O Cavaleiro do Cavalo Branco” - Sinais de alerta de uma situação de Violência no Namoro - Dinâmica “A violência deixa marcas” - Consequências e impactos da violência - Avaliação da Sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar sinais de alerta de uma situação de Violência no Namoro; - Refletir sobre as consequências e os impactos da Violência no Namoro na vítima; - Clarificar dúvidas; - Avaliar a sessão. 	1h30
4	<ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica Quebra-gelo “Rasga o Papel” - Dinâmica “Keep Calm” - Dinâmica “Dilemas” - Estratégias para resolver conflitos - Dinâmica “Mitos ou Realidades?!” - Avaliação da Sessão 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a capacidade de regulação emocional e de resolução de problemas; - Estimular uma comunicação não violenta nas relações de namoro; - Promover mudanças ao nível dos mitos e das crenças socioculturais que sustentam a Violência no Namoro; - Clarificar dúvidas; - Avaliar a sessão. 	1h30
5	<ul style="list-style-type: none"> - Dinâmica Quebra-Gelo “Fun Fact” - Dinâmica “O que farias?” - O que a vítima e testemunha devem fazer - Avaliação da Sessão - Avaliação do Projeto - Questionário Final “Mitos e Crenças associados às Relações de Namoro” 	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender o que fazer e como intervir em situações de Violência no Namoro; - Informar e apresentar instituições de apoio às vítimas de violência nas relações de intimidade; - Clarificar dúvidas; - Avaliar a sessão; - Avaliar o projeto “(Des)construir”; - Aplicar o Questionário “Mitos e Crenças associados às Relações de Namoro”. 	1h30

4. Avaliação do Projeto

A avaliação do Projeto “(Des)Construir” foi sendo realizada ao longo da sua implementação, incluindo não só as avaliações das sessões, mas também os registos detalhados de cada sessão, a avaliação final do projeto e o preenchimento de um questionário online antes e após a intervenção, para avaliar a melhoria de conhecimento e de eventuais mudanças de mitos e crenças. Neste sentido, recorreu-se tanto a uma avaliação qualitativa como quantitativa.

Avaliação das sessões

Os resultados globais da avaliação das sessões, em ambos os grupos, em que se recorreu à plataforma online *Padlet*, permitiram constatar que os/as jovens participantes apreciaram positivamente as atividades desenvolvidas e as metodologias utilizadas, como ficou patente em algumas referências. Podemos destacar ainda que os/as jovens gostaram da interação e comunicação, e sentiram que as suas vozes eram ouvidas, tal como referiu um/a dos/as jovens “Gostei da interação e de sermos nós a darmos a nossa opinião para ver se coincide e para percebermos se entendemos realmente o que é”.

Na sessão nº1 salientaram que o que mais gostaram foi da interação, da comunicação e das dinâmicas da sessão. E outros destacaram que gostaram da atividade em grupo. Na sessão nº2, a maioria disse que gostou de tudo no geral, e alguns destacaram que gostaram de falar em grupo, bem como dividir por salas na plataforma *Zoom*, de analisar os casos, do trabalho em grupo da escala da violência. Houve ainda quem referiu que foi “Muito interessante. Muito importante para informar a juventude atual para não praticar este tipo de ação. Divertido”, o que destaca aí a importância de falar sobre a Violência no Namoro junto dos/as jovens, e que esse processo pode ser realizado de forma “divertida”. Na sessão nº3, os/as jovens participantes mencionaram que o mais gostaram nesta sessão foi o teatro, em que os/as mesmos/as tiveram que pensar e criar uma história que retratasse uma situação de violência e apresentá-la em forma de teatro. Relativamente ao teatro, evidenciaram que o mesmo foi divertido e bastante dinâmico. No entanto, há também quem referisse que gostasse de tudo na sessão. Na sessão nº4, referiram que foi uma boa sessão, interativa e muito dinâmica. Um/as dos/as jovens destacou que tiveram a oportunidade de partilhar as suas opiniões e discutir ideias, e outro/a que adorou ter falado sobre as várias situações no dia a dia. Nesta sessão ficou patente que os/as jovens gostam de atividade em que se sintam escutados e que possam expressar as suas opiniões e ideias. Por fim, na sessão nº5, alguns/algumas aludiram que gostaram da discussão e debater em grupo.

Quanto ao que menos gostaram, em todas as sessões de forma geral os/as jovens não apontaram nada em específico, sendo que a maioria nem chegou a responder a esta questão. Isso demonstra que, os/as jovens apreciaram as sessões, não havendo nada que pudessem alterar e acrescentar. Apenas na sessão nº1 referiram “As minhas colegas deviam participar mais”, que também se pode justificar por ser a primeira sessão, e os/as jovens não se sentirem suficientemente à vontade para participarem.

Relativamente a comentários e sugestões para as próximas sessões, na sessão nº1 os/as jovens participantes mencionaram que gostariam de falar mais sobre agressão psicológica em namoros, de analisar casos existentes e de realizar mais dinâmicas/atividades. Um/a dos/as jovens referenciou que gostaria de fazer questionários. Nas restantes sessões, destacaram sempre para “continuar assim”, pois estavam a gostar muito e a achar interessante, bem como da forma interativa e divertida de como se estava a explorar o tema. Apenas na sessão nº2 referiram para fazer mais salas em grupo, e na sessão nº3 para fazer mais atividades de teatro e em grupo, salientado ainda que a dinamização deveria continuar sempre assim, pois a interação era muito importante. Na sessão nº5 referiram que, as sessões foram bastante dinâmicas e esclarecedoras, e que acharam que foi um projeto necessário e muito bem-apresentado, não se referindo especificamente à sessão em si mas ao projeto.

Avaliação Final do Projeto “(Des)Construir”

Além da avaliação das sessões, foi realizada uma avaliação do final do Projeto “(Des)Construir” (Anexo 8), em que se recorreu à plataforma online *Google Jamboard* de forma a que a avaliação fosse mais dinâmica e não tão exaustiva, não seguindo o modelo tradicional do inquérito por questionário. Esta plataforma funciona assim como um quadro branco, que permitiu que os/as jovens participantes, ao mesmo tempo, utilizassem em simultâneo uma série de ferramentas, como post-its, texto, imagens, formas, entre outras, para expressar a sua opinião relativamente a diversas perguntas.

Uma das perguntas colocadas foi se as sessões tinham ido ao encontro das suas expectativas, sendo que a maioria respondeu que sim, e alguns/algumas que até foi melhor que as suas expectativas pois pensavam que ia ser algo secante. Algo que se pode justificar pelo facto de os/as jovens estarem habituados/as a estruturas mais rígidas e expositivas, típicas do contexto escolar.

Quanto ao que mais gostaram, constatou-se que a maioria dos/as jovens gostou de tudo, isto é, das atividades na sua generalidade, sendo que alguns/algumas destacaram as que eram

realizadas em grupo e em que podiam debater os assuntos com os colegas. Outros/as salientaram ainda, que gostaram das atividades quebra-gelo, da diversidade de atividades, do à vontade da dinamizadora em falar com os/as jovens participantes e de ser esclarecedora e da interação e dinamismo das sessões.

Relativamente ao que menos gostaram no projeto, a maioria salientou que gostou de tudo e que não tinha nada a apontar. No entanto, houve quem referisse que não gostou das falhas da internet e que gostava que fosse presencial em vez de online, o que representa fatores externos ao projeto que nem sempre possível controlar. Houve ainda quem apontasse que, a última sessão fosse muito rápida.

Quanto à “bagagem” mais importante que os/as jovens consideravam que levavam consigo, as respostas foram variadíssimas, tal como se pode verificar na Tabela 3.3, que destacam a importância e a pertinência do projeto junto dos/as jovens.

Tabela 3.3- Avaliação do Projeto (Qual consideras a "bagagem" mais importante que levas contigo?)

<p>Qual consideras ser a “bagagem” mais importante que levas contigo?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “Saber lidar com vários aspetos da violência no namoro” - “Digo que foi tudo em geral, porque tudo é importante para o nosso futuro” - “Como agir numa situação de violência no namoro” - “saber como lidar caso eu ou alguém que conheço estiver em uma relação assim” - “Acho que tudo porque me fez entender muito melhor a distinção de uma relação saudável de um relação abusiva” - “O que devo fazer em caso de violência no namoro, e como posso ajudar algum amigo/a meu” - “Fiquei a conhecer mais tipos de violência no namoro, e atitudes que não considerava serem tão graves” - “o saber fazer quando/se entrar em uma relação tóxica” - “Percebi que algumas situações não são assim tão normais nas relações” - “As coisas que podia achar normal agora aprendi que não é normal” - “Conheci os vários tipos de violência que existem” - “Trouxeram coisas que podemos aplicar no nosso dia-a-dia” - “Os diferentes tipos de violência que existem e saber identificá-los” - “Aprendi que o namoro tem que ser à base confiança e não na base do controlo” - “Aprender a identificar melhor as situações de violência” - “Se experienciar uma situação de violência sei o que fazer” - “Passei a saber como distingui uma relação saudável de uma não saudável.” - “aprendi a diferença entre uma relação saudável e não saudável” - “Aprendi que a comunicação é a base de tudo” - “Aprendemos onde podemos pedir ajuda caso precisemos” - “O que fazer numa situação de violência e quem me dirigir” - “Aprendi diferentes maneiras de ajudar alguém que precisa”
--	--

Ao pedir para que descrevessem as sessões com uma palavra, todas as palavras que os/as jovens disseram foram sempre com uma conotação positiva, tais como: “incríveis”, “interativas”, “esclarecedoras”, “agradáveis”, “maravilhosas”, “TOP”. “divertidas”, “fantásticas” e “interessantes”, e nunca referindo-se a aspetos negativos.

Quanto a comentários e sugestões para ações futuras, alguns e algumas dos/as jovens mencionaram para “ser presencial e sempre com atividades”, “abordar outros temas sem ser a violência”, “continuar com atividades tanto individuais como em grupo”, “continuar com as atividades no *padlet* e no *jamboard*.” e que o tempo da sessão estava ideal, nem muito curto nem muito longo. No entanto, grande parte destes/as não sugeriu nada em específico,

salientando que não tinha nada a apontar e para continuar assim, e para continuarmos a abordar estes temas junto dos jovens.

No sentido de perceber que temas gostariam de ver desenvolvidos em futuras sessões, dentro da temática da violência no namoro apenas um/a dos/as jovens referiu “Como consolar e ajudar as vítimas”. Relativamente a outros temas, surgiu: “Comunidade LGBT”, “*Bullying*”, “A vida de um universitário”, “Como nos desenvolvemos na pandemia fechados em casa”, “Violência na amizade”, “Processo de estagiar”, “Relações com a família ou com os amigos”, “Processo das crianças com deficiência na escola”, “Preconceito na comunidade LGBTQIA+”, “Processos de transformação”. Esta questão foi muito relevante pois permitiu perceber que temas poderiam ser revelantes e do interesse dos/as jovens, e que a Associação poderia mais tarde trabalhar com os/as mesmos/as (Anexo 8).

A avaliação, embora de cariz não-formal, possibilitou verificar aspetos positivos e aspetos a melhorar em futuras sessões, permitindo melhorar o Projeto “(Des)Construir”, sendo uma forma de se obter uma maior aproximação entre as metodologias do projeto e as dinâmicas valorizadas pelos/as jovens participantes.

Análise dos registos das sessões

Da análise dos registos das sessões, nas notas de campo, pode-se constatar que as respetivas sessões do Projeto “(Des)Construir” ficaram marcadas pela participação ativa, interesse e motivação por parte dos/as jovens participantes. Segundo Bernet (2003), estes sentimentos devem-se, sobretudo, ao facto de a participação nas atividades de Educação Não Formal serem de carácter voluntário, o que pressupõe uma maior motivação e interesse por parte dos/as participantes. Adicionando-se a isso, as próprias dinâmicas de apresentação, na sessão nº1, e as atividades quebra-gelo no início de cada sessão também foram muito importantes para a presença destes sentimentos, pois permitiu que os/as jovens se conhecessem melhor entre si e que desenvolvessem um sentimento de proximidade e pertença, de modo a criar um ambiente descontraído em que todos/as se sentissem à vontade em falar e dar a sua opinião.

É importante referir que as dinâmicas, no geral, foram valorizadas pelos/as jovens participantes ao longo das sessões, no entanto para alguns/algumas era necessário dar outro acompanhamento. De facto, sentimos que alguns participantes nem sempre percebiam o que era pedido, principalmente quando tinham de utilizar uma plataforma online para fazer a atividade. No entanto, como as atividades foram realizadas em grupo, os participantes

acabavam por se ajudar mutuamente e, com isto, facilitavam o colmatar das necessidades uns/umas dos/as outros/as.

Podemos ainda verificar que algumas mudanças foram alcançadas com o projeto. Surgiram situações em que os/as jovens se aperceberam que certas situações nas suas relações não eram “normais”, e que podiam estar a vivenciar uma situação de violência (Anexo 6). Assim estas sessões foram constituídas não só por momentos de transmissão de informação, mas também de debate e de partilha de experiências, de tal modo que foi possível detetar e sinalizar alguns casos de Violência no Namoro. Apesar destas mudanças não se puderem quantificar, são a meu ver, as mais importantes e que refletem a importância deste projeto junto dos/as jovens.

O projeto mostrou ainda que o perfil do/a responsável pela dinamização das sessões é muito importante. Deve ser alguém com capacidade de escuta e de mediação, facilitando a participação de todos/as os/as jovens participantes. É ainda conveniente que tenha capacidade de adaptar-se às diferentes situações que possam surgir, tendo em conta que por vezes surgem intervenções ou respostas imprevistas, por parte dos/as jovens. Além disso, surgem também obstáculos, tal como se verificou em algumas sessões, em que a conexão da internet era fraca ou os/as jovens tinham mais dificuldade em fazer alguma atividade em específico, assim como foi necessário controlar muito bem o tempo de cada uma das atividades, pois caso se atrasasse um pouco mais, teria de haver um ajuste.

Análise do Inquérito por Questionário

Em termos quantitativos, como referido, foi entregue um inquérito por questionário online, antes e após a intervenção, composto exatamente pelas mesmas questões.

Quanto à caracterização sociodemográfica, as idades dos/as jovens participantes estão compreendidas entre os 15 e os 18 anos, com uma média de idade de 17 anos. Participaram no estudo 21 raparigas (63,6%) e 12 rapazes (36,4%).

Do total de jovens participantes inquiridos/as, 11 (33,3%) afirmaram estar atualmente numa relação de namoro, 16 (48,5%) que não estavam atualmente numa relação de namoro, mas que já tinha estado anteriormente, e 6 (18,2%) que nunca tinham estado numa relação de namoro. No inquérito por questionário após a intervenção, houve algumas alterações, sendo que 12 (36,4%) afirmaram estar atualmente numa relação de namoro, 17 (48,5%) que não estavam atualmente numa relação de namoro, mas que já tinha estado anteriormente, e 4 (18,2%) que nunca tinham estado numa relação de namoro. Assim, dois dos/as jovens

participantes que nunca tinham estado numa relação passaram mais tarde a namorar, e um/a que estava atualmente numa relação passou a não estar.

Quando se perguntou se os/as jovens já tinham sido vítimas de Violência no Namoro, somente 2 (6,1%) destes/as responderam que sim. No entanto, quando se voltou a aplicar o mesmo questionário após a intervenção, 3 (9,1%) disseram que sim, 26 (78,8%) que não e 4 (12,1%) responderam que não tinham certeza. Os dados demonstram assim, que houve mais um jovem que referiu que tinha sido vítima de Violência no Namoro, o que pode estar de alguma forma relacionado com a pergunta anterior referente à situação relacional, após a intervenção, em que um/a dos/as jovens que estava numa relação de namoro passou a não estar. Além disso, o facto de muitos responderem que não tinham certeza, também é de extrema importância, pois significa que o projeto pode ter tido algum impacto nos/as jovens e os levou a pensar sobre determinadas situações de violência que estavam a ocorrer ou que tinham ocorrido nas suas relações de namoro e que não tinham noção.

No Inquérito por Questionário, antes da intervenção, na pergunta “Sabes a quem e/ou onde pedir ajuda no caso de Violência no Namoro?” 24 (72,7%) dos/as jovens responderam que sim e 9 (27,3%) que não. Após a intervenção, houve uma subida do número de jovens que responderam sim, para 31 (93,9%), e uma descida dos que disseram não, para 2 (6,1%).

Caso respondessem que sim nesta questão, poderiam responder à pergunta seguinte: “Se sim, a quem e/ou onde pedirias ajuda?”. Antes da intervenção, dos 24 jovens que disseram que sim, 38,2% pediria ajuda a uma entidade policial, 29,4% a familiares, 14,7% a amigos, 8,8% a instituições de apoio à vítima, 5,9% à escola e 2,9% ao psicólogo.

Pode-se assim verificar que no questionário aplicado antes da intervenção, a maioria das respostas dos/as jovens foram direcionadas às entidades policiais. Estas respostas vêm a contradizer alguns estudos realizados, ou seja, que os/as jovens quando pedem ajuda tendem a priorizar amigos/as e familiares (Sabina & Ho, 2014, citados em Pinheiro & Caridade, 2019). No entanto, no caso dos familiares, os/as jovens ainda os referenciaram bastante.

No questionário aplicado após a intervenção, dos 26 jovens que responderam, 28,9% pediria ajuda a instituições de apoio à vítima, 26,7% a entidades policiais, 20% a familiares, 11,1% à escola, 8,9% a amigos, 2,2% a psicólogos e 2,2% recorreria a queixas eletrónicas.

Neste questionário aplicado após a intervenção, denota-se que os/as jovens referiram com maior frequência instituições de apoio à vítima, ao contrário do que verificou no questionário entregue antes da intervenção. Continuaram também a referir as entidades policiais, a família, a escola, os amigos e psicólogos, e houve ainda quem acrescentasse as queixas eletrónicas. Para além disso, neste questionário ainda se verificou que alguns apesar de terem dito que sim, que

sabiam a quem e/ou onde pediriam ajuda no caso de Violência no Namoro, não chegaram a responder a essa pergunta em específico, pois eram 31 e só 26 responderam.

Seguidamente, são apresentados os resultados da segunda parte do inquérito por questionário relativo às crenças e mitos associados às relações de namoro.

No questionário inicial, antes da intervenção, no mito 1 – “O ciúme é sinal de amor”, vinte e um dos/as jovens responderam que era realidade e doze que era mito (Gráfico 3.1). Após a intervenção, houve um aumento do número de jovens a dizerem que era mito, para vinte e nove. Apenas quatro passaram a dizer que era realidade (Gráfico 3.2).

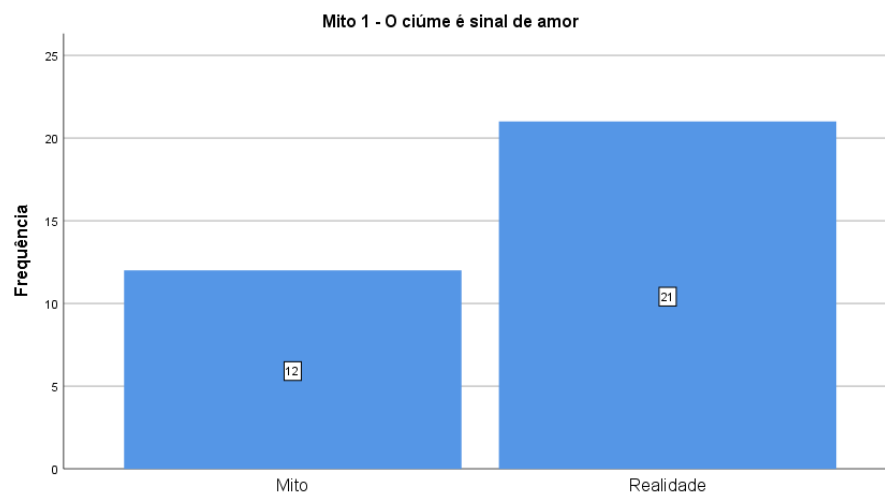


Gráfico 3.1- Mito 1 (antes da intervenção)

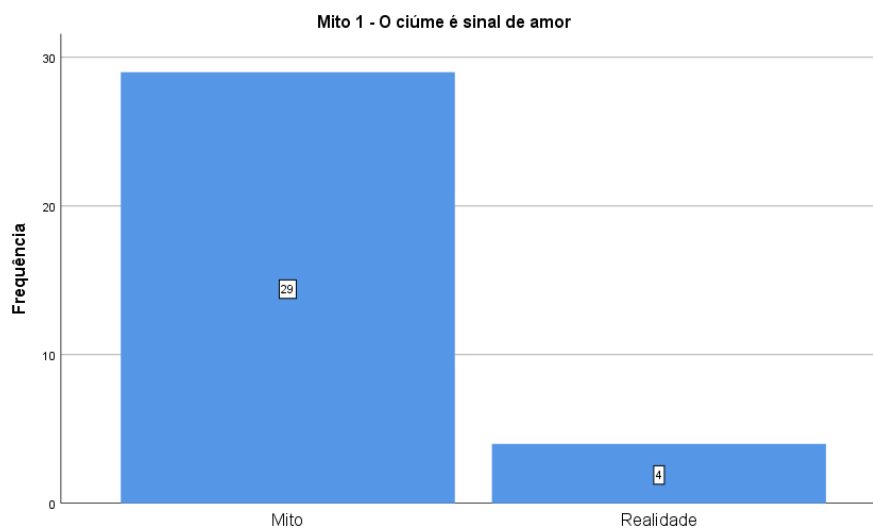


Gráfico 3.2- Mito 1 (após a intervenção)

Relativamente ao mito 2 – “Muitas vezes, a agressão acontece porque o outro provoca”, no questionário antes da intervenção vinte e sete jovens disseram que era mito e seis que era realidade (Gráfico 3.3). Após a intervenção, todos/as passaram a dizer que era mito (Gráfico 3.4).

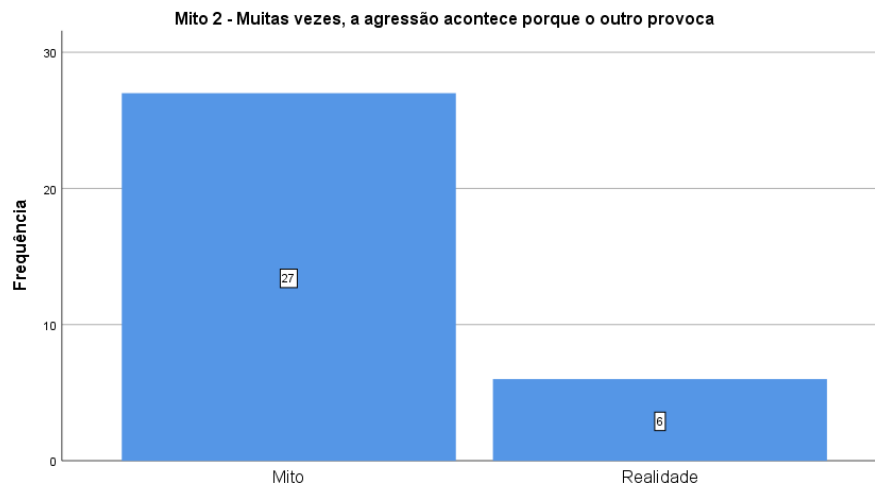


Gráfico 3.3- Mito 2 (antes da intervenção)



Gráfico 3.4- Mito 2 (após a intervenção)

No mito 3 – “Os rapazes nunca são vítimas de violência” trinta e um dos/as jovens afirmaram que mito, e somente dois que era realidade (Gráfico 3.5). No segundo questionário, todos/as os/as jovens responderam que era um mito (Gráfico 3.6).



Gráfico 3.5- Mito 3 (antes da intervenção)



Gráfico 3.6- Mito 3 (após a intervenção)

No mito 4 – “Não existe violência sexual no namoro”, cinco dos/as jovens responderam que era realidade (Gráfico 3.7). Após a intervenção, todos/as os/as jovens disseram que esta afirmação era um mito (Gráfico 3.8).

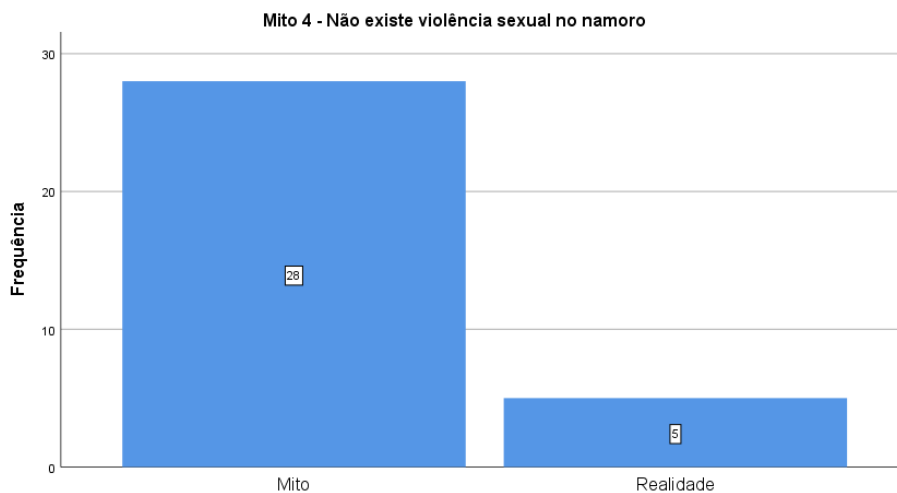


Gráfico 3.7- Mito 4 (antes da intervenção)



Gráfico 3.8- Mito 4 (após a intervenção)

No mito 5 – “Uma bofetada não faz mal a ninguém”, trinta e um dos/as jovens mencionou que era mito e dois que era realidade (Gráfico 3.9). Mais uma vez, na aplicação do segundo questionário, estes/as afirmaram que era um mito e não uma realidade (Gráfico 3.10).

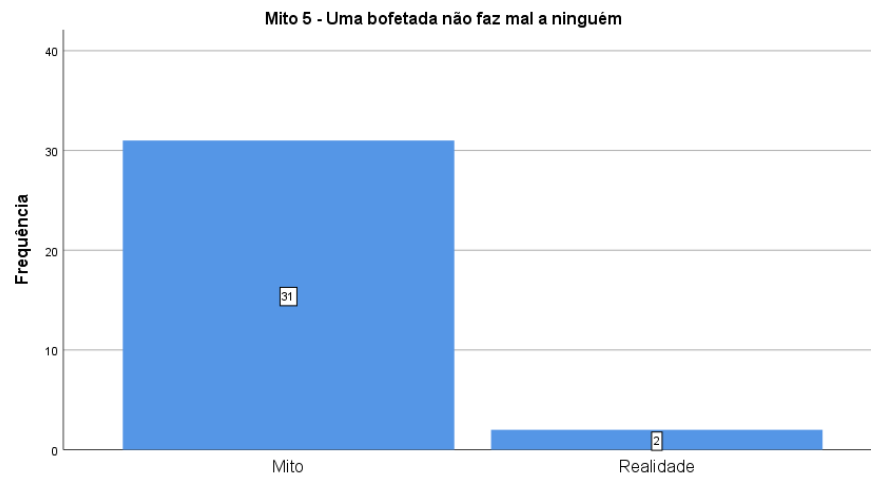


Gráfico 3.9- Mito 5 (antes da intervenção)



Gráfico 3.10- Mito 5 (após a intervenção)

No mito 6 – “Quando se namora, devemos fazer aquilo que agrada ao outro”, no início, dezoito dos/as jovens disseram que esta afirmação era mito, e quinze que era realidade (Gráfico 3.11). No entanto, após a intervenção, houve um decréscimo significativo do número de jovens que disseram que era realidade, que desceu de quinze para três (Gráfico 3.12).

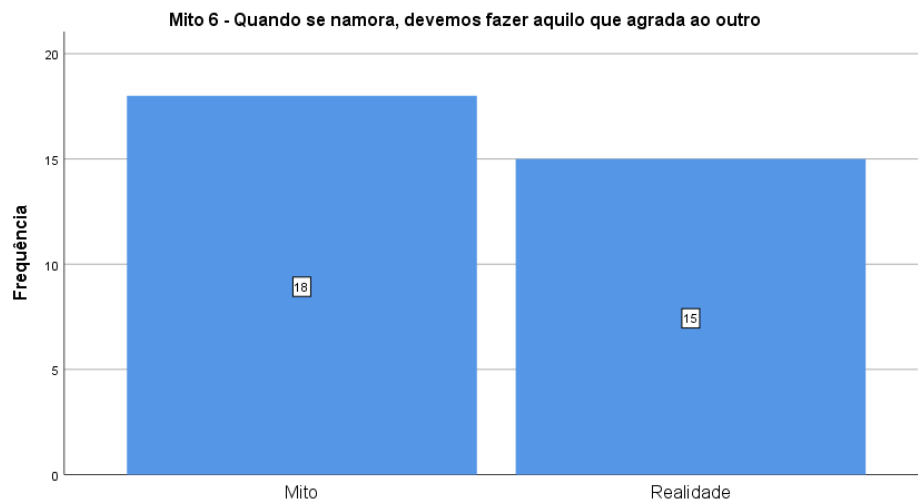


Gráfico 3.11- Mito 6 (antes da intervenção)

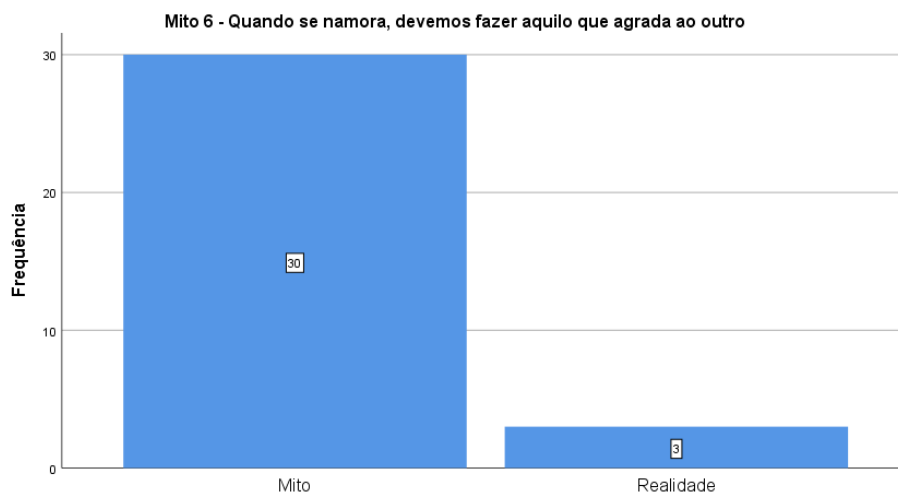


Gráfico 3.12- Mito 6 (após a intervenção)

No mito 7 – “Entre marido e mulher não se mete a colher”, vinte e cinco dos/as jovens afirmaram que era mito e oito que era uma realidade (Gráfico 3.13). Após a intervenção, os/as 33 jovens disseram que era mito (Gráfico 3.14).

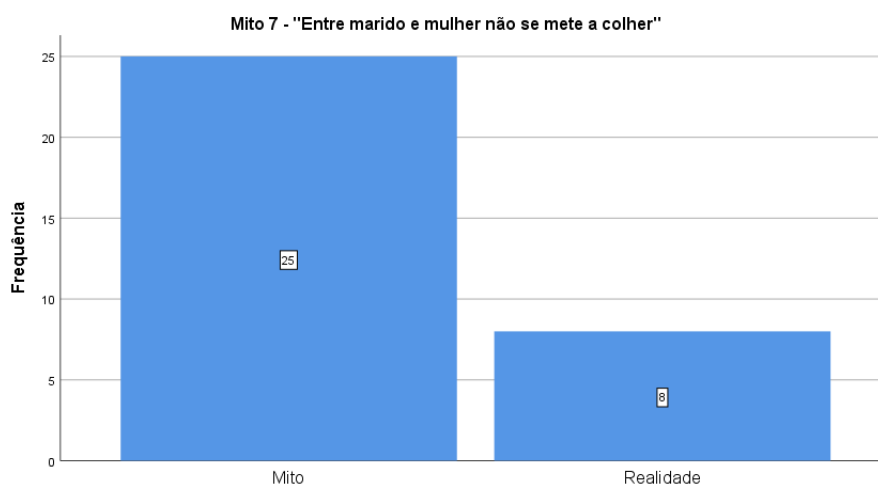


Gráfico 3.13- Mito 7 (antes da intervenção)



Gráfico 3.14- Mito 7 (após a intervenção)

No mito 8 – “As pessoas só estão em relações violentas porque querem”, a maioria dos/as jovens respondeu que esta afirmação era um mito. No entanto, quatro afirmaram que era realidade (Gráfico 3.15). Já no segundo questionário, trinta e dois disseram que era mito e um que era realidade (Gráfico 3.16).

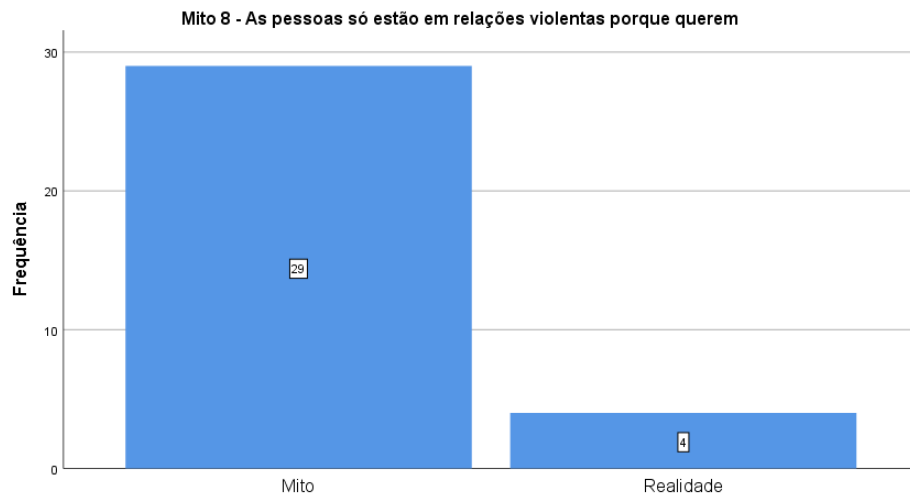


Gráfico 3.15- Mito 8 (antes da intervenção)

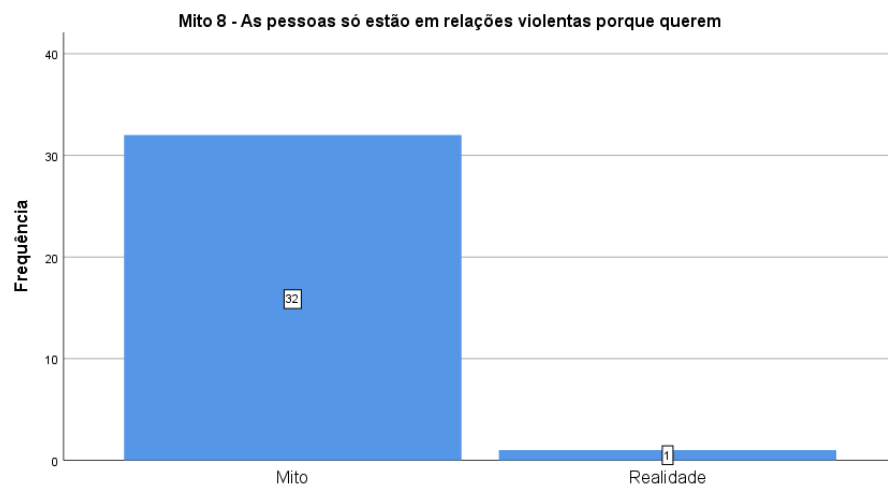


Gráfico 3.16- Mito 8 (após a intervenção)

No mito 9 – “A violência no namoro não é um crime punível pela lei portuguesa”, foram trinta os/as jovens que responderam que esta afirmação era um mito, e três que era realidade (Gráfico 3.17). No segundo questionário, só houve mais um/a jovem que passou a dizer que era mito, ou seja, de trinta jovens passaram a ser trinta e um. Dois destas/as responderam que era realidade (Gráfico 3.18).



Gráfico 3.17- Mito 9 (antes da intervenção)



Gráfico 3.18- Mito 9 (após a intervenção)

No mito 10 – “Controlar o telemóvel do/a parceiro/a é um sinal de preocupação”, no questionário inicial, também houve uma grande diferenciação entre os/as que responderam que era mito e os/as que responderam que era realidade, sendo que vinte responderam que era mito e treze que era realidade (Gráfico 3.19). No questionário final, trinta dos/as jovens passaram a responder que era mito, e apenas três que era realidade (Gráfico 3.20).

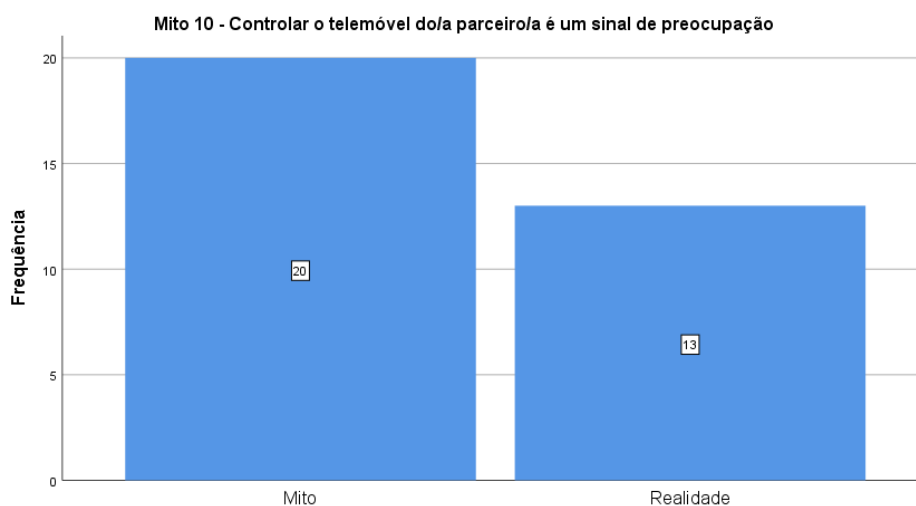


Gráfico 3.19- Mito 10 (antes da intervenção)

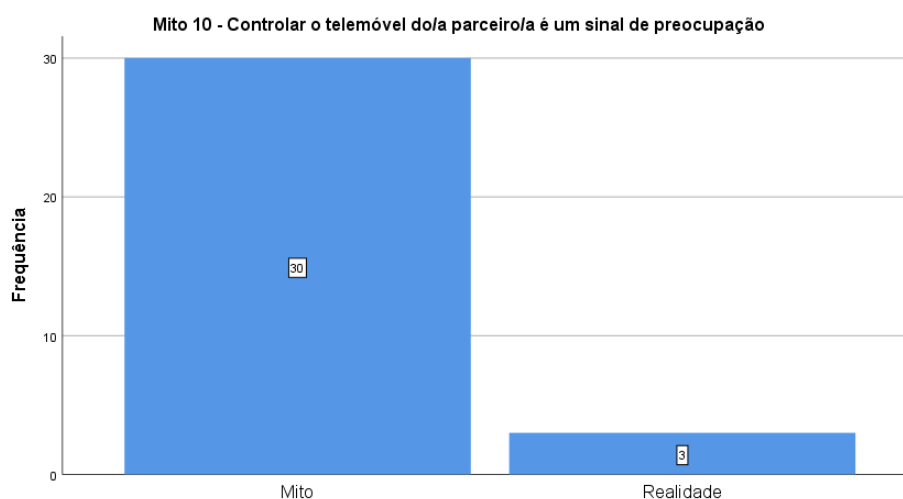


Gráfico 3.20- Mito 10 (após a intervenção)

No mito 11 – “O álcool e as drogas são a principal causa de violência no namoro”, verificou-se que dos trinta e três jovens que responderam, dezassete afirmaram que era um mito e dezasseis que era uma realidade (Gráfico 3.21). Após a intervenção e implementação do segundo questionário, somente quatro passaram a dizer que era uma realidade (Gráfico 3.22).

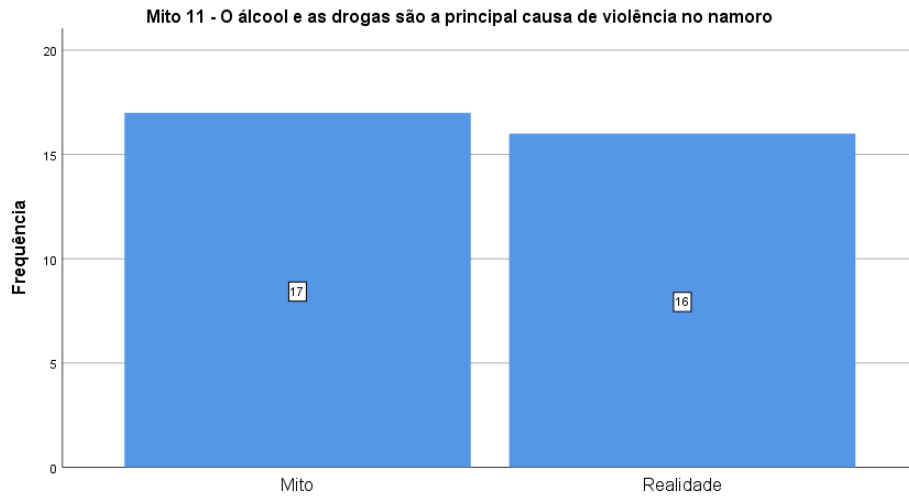


Gráfico 3.21- Mito 11 (antes da intervenção)

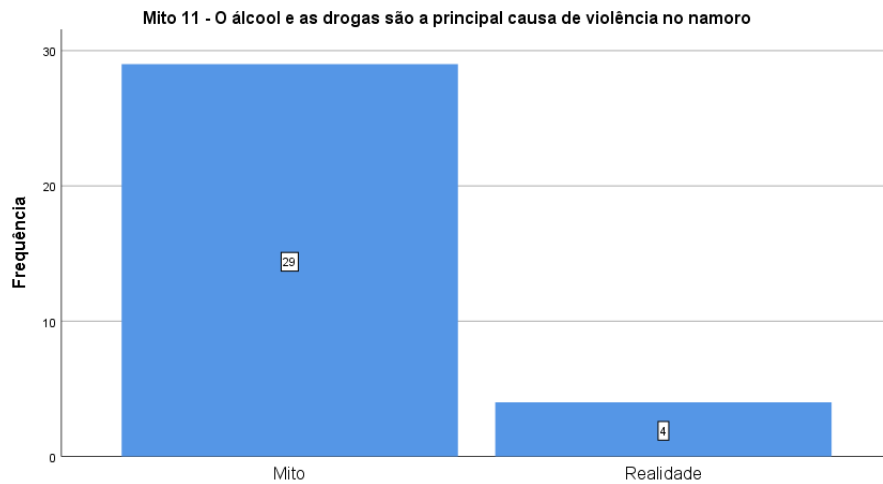


Gráfico 3.22- Mito 11 (após a intervenção)

No mito 12 – “A violência no namoro só aparece nos estratos sociais baixos”, vinte e sete respondeu que era mito e seis que era uma realidade (Gráfico 3.23). No questionário final, apenas um/a dos/as jovens respondeu que esta afirmação era realidade (Gráfico 3.24).

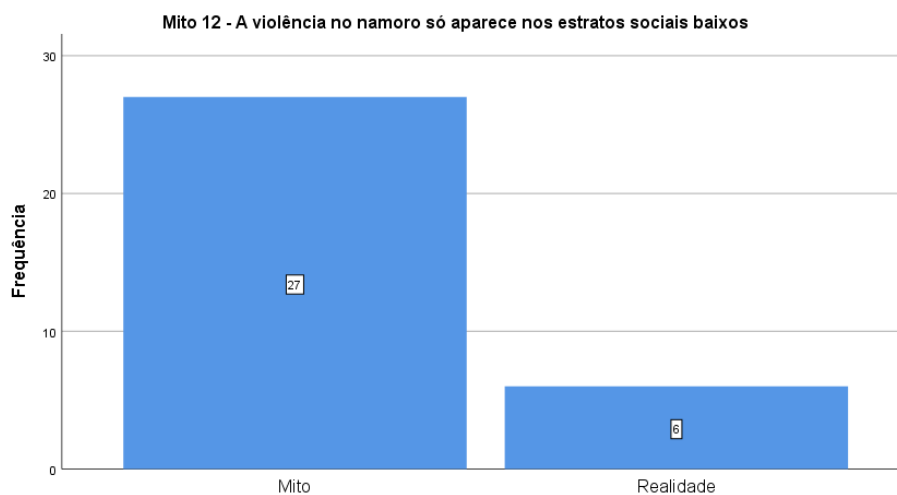


Gráfico 3.23- Mito 12 (antes da intervenção)

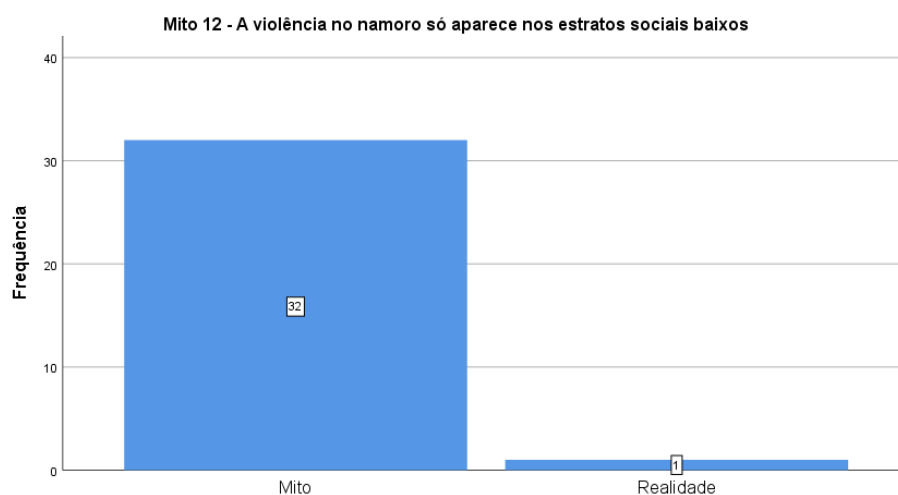


Gráfico 3.24- Mito 12 (após a intervenção)

No mito 13 – “O fim da relação de namoro significa o fim da violência”, vinte seis dos/as jovens afirmaram que era um mito, e sete que era realidade (Gráfico 3.25). No entanto, mais tarde, trinta e um destes/as passaram a dizer que era mito, e apenas dois que era realidade (Gráfico 3.26).

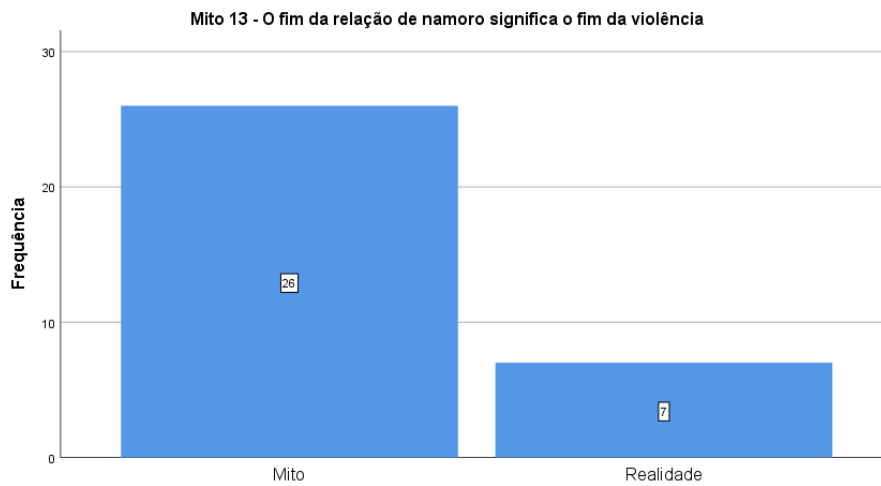


Gráfico 3.25- Mito 13 (antes da intervenção)

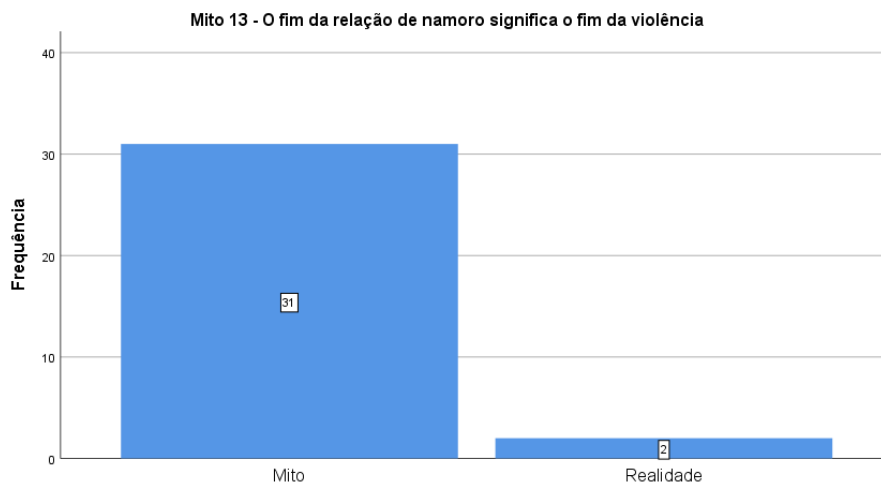


Gráfico 3.26- Mito 13 (após a intervenção)

No mito 14 – “A violência no namoro só tem consequências físicas”, no primeiro questionário, trinta dos/as jovens responderam que era mito e três que era realidade (Gráfico 3.27). No segundo questionário aplicado, trinta e dois passaram a dizer que era mito e um que era realidade (Gráfico 3.28).

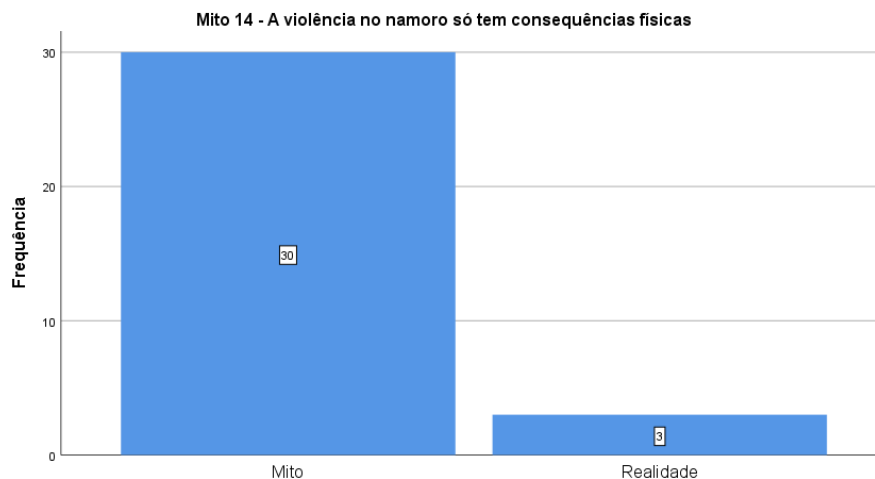


Gráfico 3.27- Mito 14 (antes da intervenção)



Gráfico 3.28- Mito 14 (após a intervenção)

No mito 15 – “É melhor ter namorado/a violento/a do que estar sozinho/a”, o número de jovens que responderam que era mito e realidade foi igual, quer no questionário antes como após a intervenção. Ou seja, trinta um responderam que a afirmação era mito e dois que era realidade. Não houve nenhuma alteração de um questionário para o outro (Gráfico 3.29 e 3.30).

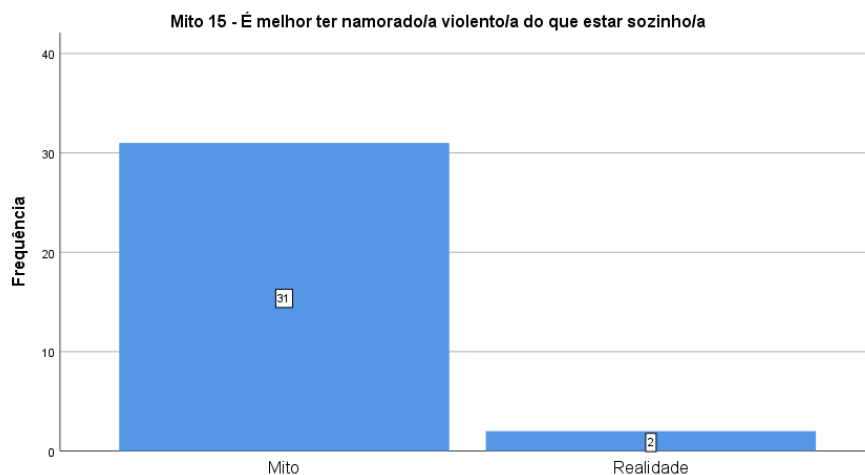


Gráfico 3.29- Mito 15 (antes da intervenção)

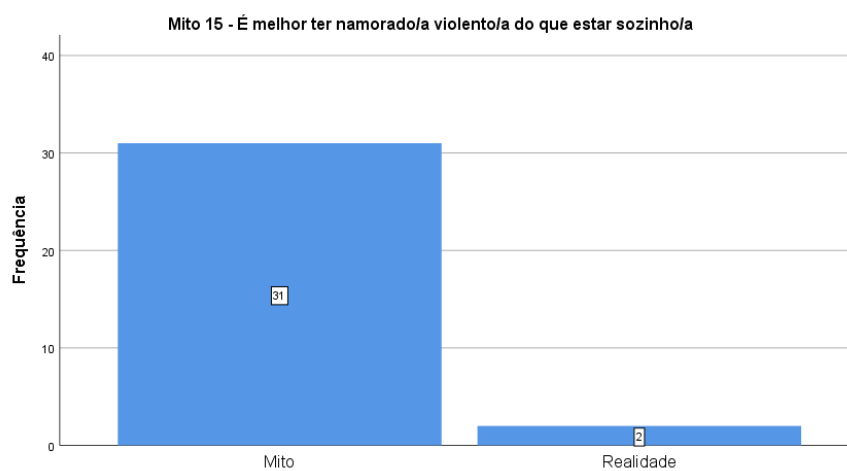


Gráfico 3.30- Mito 15 (após a intervenção)

No mito 16 – “Quanto mais me bates, mais eu gosto de ti!”, trinta e um dos/as jovens responderam que era mito e dois que era realidade (Gráfico 3.31). No segundo questionário, já todos/as afirmaram que esta afirmação era um mito (Gráfico 3.32).

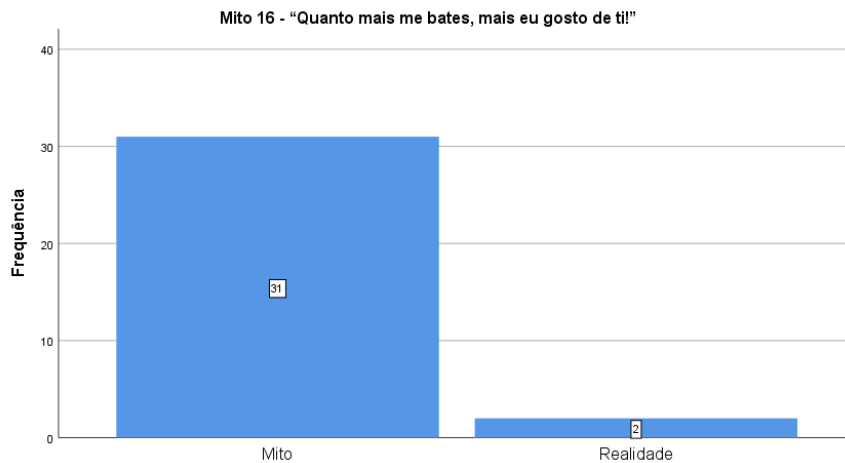


Gráfico 3.31- Mito 16 (antes da intervenção)



Gráfico 3.32- Mito 16 (após a intervenção)

Após uma análise dos dados recolhidos através deste inquérito por questionário, podemos delinear algumas notas conclusivas. Os dados obtidos antes da intervenção, demonstraram que na maioria das afirmações, os/as jovens conseguiram identificar que se tratavam de mitos e crenças. No entanto, algumas afirmações geraram maior controvérsia, nomeadamente:

- O ciúme é sinal de amor (63,6%)
- Quando se namora, devemos fazer aquilo que agrada ao outro (45,5%)
- “Entre marido e mulher não se mete a colher” (24,5%)
- Controlar o telemóvel do/a parceiro/a é sinal de preocupação (39,4%)
- O álcool e as drogas são a principal causa da violência no namoro (48,5%)
- O fim da relação de namoro significa o fim da violência (21,2%)

Após a intervenção, os resultados dos questionários demonstram uma melhoria relativamente às respostas dadas antes da implementação do projeto. As afirmações que todos/as os/as jovens concordaram que era mito, foram: Muitas vezes, a agressão acontece porque o outro provoca; Os rapazes nunca são vítimas de violência; Não existe violência sexual no namoro; Uma bofetada não faz mal a ninguém; “Entre marido e mulher não mete a colher”; “Quanto mais me bates mais eu gosto de ti!”.

Apesar de terem sido somente cinco sessões, com dois grupos diferentes, verificaram-se mudanças muito significativas. Estes resultados podem-se também justificar, por não existirem situações extremamente preocupantes no questionário efetuado antes da implementação do projeto, o que se tornou mais passível de melhorar.

Capítulo IV – Outras atividades desenvolvidas no decorrer do Estágio

Durante o período de estágio, para além de todo o planeamento do Projeto “(Des)Construir e respetiva operacionalização e avaliação, foi ainda possível estabelecer contacto com os distintos projetos e programas da Associação. Isto permitiu um acompanhamento de toda a dinâmica da Associação, percebendo o seu real funcionamento, missão e valores, bem como que fosse desenvolvido um maior número de atividades e aprendizagens.

Surgiu ainda a oportunidade de participação em formações/workshops dentro das áreas de atuação da Sê Mais Sê Melhor e de trabalhar em articulação com várias entidades parceiras da Associação, possibilitando entender a importância da colaboração e do trabalho em rede, bem como, as vantagens que se obtêm com essa forma de trabalhar.

A pandemia Covid-19 exigiu novas alterações e adaptações a uma nova forma de trabalho. Assim, apesar de a base de trabalho administrativo da Sê Mais Sê Melhor se tivesse mantido na Casa das Associações da Direção Regional do Algarve do Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ, IP), a maior parte dos projetos e atividades dos recursos humanos da Associação teve que ser realizado em modalidade de teletrabalho. Isto também, por imposição legal e por consideração dos Órgãos Sociais, nomeadamente da Direção, de que seria a forma de funcionamento mais segura para todas as pessoas envolvidas no trabalho da Associação.

Assim, perante os desafios impostos por confinamento e obrigação de distanciamento social as atividades sofreram adaptações e muitas decorreram com base em videoconferência, redes sociais e outros recursos online.

Relativamente à avaliação das atividades que foram desenvolvidas em cada projeto, a maioria delas não teve uma avaliação formal, pensada e estruturada, sendo que a maioria destas apenas foi avaliada com base no número de participantes, bem como no número de visualizações em cada publicação realizada nas redes sociais. Somente em alguns projetos e atividades, nomeadamente aqueles em que se recorreu ao apoio do IPDJ, realmente prevaleceu a importância da avaliação, como forma de obter informação sobre o que correu bem ou não, as aprendizagens adquiridas, o que se podia melhorar, entre outras. Esta informação serviu de base ao processo de avaliação, por parte do IPDJ, bem como de adaptação do projeto/atividade às expectativas e necessidades dos/as participantes, caso futuramente se voltem a executar.

Assim, de forma geral, seguiu-se os procedimentos normalizados da Associação, pelo que o feedback que foi realizado em cada um dos projetos/atividades tem por base os dados que estavam disponíveis.

Em seguida, descrevem-se os projetos onde existiu participação e as respetivas atividades desenvolvidas no decorrer do estágio na Sê Mais Sê Melhor.

a) Projeto de Promoção e Sensibilização “Abordando Cenas e Coisas”

Neste projeto foram desenvolvidas diferentes atividades e ações em torno de celebrações de datas comemorativas, em temas diversos relacionados aos direitos humanos, paz, cultura, promoção da leitura, associativismo, meio ambiente, proatividade, entre tantos outros, nos quais foram criadas campanhas de sensibilização e publicações informativas, para envolver a comunidade na sua generalidade, mas com um foco específico na população juvenil.

Na Tabela 4.1, estão mencionadas as datas comemorativas que fiquei responsável, dentro deste projeto, sendo que a maioria se realizou em formato online, através das redes sociais da Associação. Para estas datas, salientou-se a criação de publicações com texto e imagem, bem como a realização de vídeos, em que se pediu a colaboração de jovens.

Tabela 4.1- Datas comemorativas do Projeto de Promoção e Sensibilização “Abordando Cenas e Coisas”

05/12/2021	Dia Internacional do Voluntariado	21/03/2021	Dia Internacional para a Eliminação da Discriminação Racial
01/01/2021	Dia Mundial da Paz	26/03/2021	Dia do Livro Português
11/01/2021	Dia Internacional do Obrigado	01/04/2021	Dia das Mentiras "Pense antes de Partilhar"
18/01/2021	Dia Internacional do Riso	07/04/2021	Dia Mundial da Saúde
24/01/2021	Dia Internacional da Educação	15/04/2021	Dia Mundial da Arte
28/01/2021	Dia Internacional da Privacidade de dados	16/04/2021	Dia Mundial da Voz
30/01/2021	Dia Escolar da Não Violência e da Paz	17/04/2021	Dia Europeu da Informação para Jovens
04/02/2021	Dia Mundial da Luta contra o Cancro	22/04/2021	Dia Mundial da Terra
09/02/2021	Dia da Internet Mais Segura	23/04/2021	Dia Mundial do Livro e dos Direitos de Autor
13/02/2021	Dia Mundial da Rádio	25/04/2021	Dia da Liberdade
14/02/2021	Dia do Amor	30/04/2021	Dia do Associativismo Jovem
22/02/2021	Dia do Pensamento	02/05/2021	Dia do Parque Natural da Ria Formosa
01/03/2021	Dia da Discriminação Zero	04/05/2021	Vídeo do Dia Internacional do Bombeiro
03/03/2021	Dia Internacional da Vida Selvagem	05/05/2021	Dia Mundial da Higiene das Mãos
11/03/2021	Dia Europeu em Memória das Vítimas de Terrorismo	08/05/2021	Dia Mundial da Segurança Social
15/03/2021	Dia Mundial dos Direitos do Consumidor	09/05/2021	Dia da Europa
16/03/2021	Dia da Liberdade de Informação	25/05/2021	Dia Internacional das Crianças Desaparecidas
20/03/2021	Dia Internacional da Felicidade	28/05/2021	Comemorações dos 30 Anos do Centro de Juventude da Direção Regional do Algarve

Algumas datas comemorativas e atividades que se destacaram foram:

- Dia do Associativismo Jovem

No âmbito das Comemorações do Dia do Associativismo Jovem, celebrado a 30 de abril de 2021, o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), a Federação Nacional das Associações Juvenis (FNAJ) e o Conselho Nacional de Juventude (CNJ) uniram-se com o objetivo de assinalar e valorizar a iniciativa e participação jovem, através da criação do evento “Palco Jovem”.

Esta evento integrou cinco emissões online de programas nas cinco regiões do país - Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Algarve - e um programa de emissão a nível nacional, que foram emitidos de 25 a 30 de abril de 2021, às 21h30, no Facebook do IPDJ, da FNAJ e da CNJ. O objetivo deste evento passou assim, por promover o talento, o empreendedorismo e o movimento associativo juvenil, bem como a capacidade de superação do associativismo jovem, que teve que se adaptar e reinventar numa altura desafiante devido à pandemia Covid-19. Neste sentido, através de vários palcos de teatros e auditórios espalhados por várias regiões do país, foram apresentadas performances artísticas e recolhidos testemunhos de projetos empreendedores de associações juvenis, numa mostra associativa nacional

Deste modo, no seguimento destas comemorações, foi realizado um convite à Sê Mais Sê Melhor para se juntar a este evento. Após reunião de equipa, decidiram que deveria ser eu a apresentar o meu Projeto “(Des)Construir”, por se adaptar melhor ao objetivo do evento e por ser algo novo na Associação. Para isso, tive que me dirigir à Direção Regional do Algarve do IPDJ, para ser entrevistada e filmada, e apresentar assim o projeto, de forma a ser transmitido num dos dias do evento, que neste caso teve lugar no dia 26 de abril de 2021.

Foi uma experiência muito interessante e enriquecedora, uma vez que pude sair da minha zona de conforto, sobretudo porque não me sinto muito à vontade em ser filmada a falar. Para além disso, senti que a equipa técnica da Sê Mais Sê Melhor valorizou o meu trabalho e confiou em mim para representar a Associação neste grande evento, o que foi muito gratificante.

- Comemorações dos 30 Anos do Centro de Juventude da Direção Regional do Algarve

No âmbito das comemorações dos 30 Anos do Centro de Juventude da Direção Regional do Algarve, foi feito um convite de parceria por parte do IPDJ para a Sê Mais Sê Melhor se associar a este programa através da apresentação ou acolhimento de uma iniciativa ou evento que pudesse ser integrado nas comemorações destes 30 anos, em prol dos jovens e do associativismo juvenil e desportivo. Assim, no dia 25 de maio de 2021, fiquei responsável

por ajudar a dinamizar uma atividade na Direção Regional do Algarve do IPDJ, o *Booktinder*. Esta atividade consiste em reutilizar livros doados, que por sua vez se encontram embrulhados em jornal e que contém uma frase que dá pistas sobre o seu conteúdo. Assim, as pessoas com base nessa frase devem escolher o livro com o qual mais se identificam, só o devendo abrir em casa.

Esta atividade foi muito bem acolhida, pois verificou-se que as pessoas que participaram neste evento gostaram da iniciativa, e que ficaram muito surpreendidas por puderem levar um livro para casa, ainda por cima de forma gratuita. Além disso, foi uma atividade ótima para estimular a leitura, em particular nas faixas etárias jovens, em que os hábitos de leitura não estão tão presentes.

b) Projeto “Atreve-te: Um desafio para a Igualdade”

As atividades que realizei neste projeto integram em parte o Plano Municipal para a Igualdade, uma vez que a *Sê Mais Sê Melhor* faz parte do Grupo de Trabalho na Área da Igualdade da Câmara Municipal de Faro. Assim, dentro deste projeto destacou-se algumas datas comemorativas importantes, que foram: o Dia Municipal para a Igualdade, o Dia Internacional do Homem, o Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres, o Dia Internacional das Mulheres e Meninas na Ciência, o Dia Internacional da Mulher, o Dia Internacional da Luta contra a Homofobia, Transfobia e Bifobia, e o Dia Internacional da Saúde Feminina. Para além disso, a Associação foi ainda convidada por outras entidades a participar em eventos, tais como no 5.º ERVAA JOVEM – Encontro Regional de Voluntariado Ambiental para a Água.

De forma geral, dentro deste projeto, pude abordar questões variadas no âmbito da igualdade, violência e discriminação, tendo sido realizadas sessões de esclarecimento e envolvidos/as jovens na promoção de atividades, debatidas questões, apresentadas experiências e feitas novas atividades na área. Seguidamente, descrevem-se com maior detalhe as atividades desenvolvidas.

- Dia Municipal para a Igualdade

No âmbito do Dia Municipal para a Igualdade que se assinalou no dia 24 de outubro de 2020, que comemorou na presente edição 10 anos de existência, a *Sê Mais Sê Melhor* enquanto parceira do Grupo de Trabalho na Área da Igualdade, decidiu fazer parte de um conjunto de

iniciativas a nível nacional, que este ano foram sobretudo realizadas em formato online, entre os dias 17 e 27 de outubro de 2020. Neste sentido, fiquei responsável pelas atividades que se realizaram durante toda esta semana, mais concretamente, na conceção de publicações para as redes sociais da Associação. Para além disso, ainda fizemos parte da organização da Ação GTAI "ConversaS sobre parentalidadeS" no dia 26 de outubro de 2020, cujo objetivo foi gerar um debate acerca das questões de género e do exercício da parentalidade, em tempos de pandemia. Partilhou-se ainda, a perspetiva de duas instituições que trabalham com famílias e que vivenciam e vivenciam esta situação, e deu-se a desconstrução do tema – sobrecarga dos elementos femininos no apoio à família e às crianças e jovens, em particular.

- Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres

Para assinalar o Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres, no dia 25 de novembro de 2021, acompanhei duas turmas, uma da Escola Profissional D. Francisco Gomes Avelar (3º ano de Técnico de Ação Educativa) e outra da Escola Secundária Pinheiro e Rosa (3º ano de Técnico Auxiliar de Saúde), durante cerca de duas semanas, no sentido de os/as ajudar a pensar e a preparar uma atividade para este dia.

Neste dia, os/as alunos/as da turma do 3º ano de Técnico de Ação Educativa da Escola Profissional D. Francisco Gomes Avelar, optaram por realizar uma atividade que retrataria o ciclo da violência, através de t-shirts com diversas frases, entre as quais: “Quem é que te telefonou?”, “Não quero que saias assim vestida!”, “Onde pensas que vais?”, “Prometo não voltar a fazer” e “És o amor da minha vida!”. E por fim, uma t-shirt rasgada e com marcas de mãos com tinta vermelha, a imitar sangue, como se a vítima tivesse sido assassinada.

Quanto à turma do 3º ano de Técnico Auxiliar de Saúde da Escola Secundária Pinheiro e Rosa, os/as alunos/as decidiram construir um mural, em que qualquer pessoa podia escrever uma mensagem positiva, no sentido de apoiar as mulheres que sofrem de violência. Optaram também, por vestir t-shirts com o hashtag - #proudtobeawomen, que os/as mesmos/as criaram, para depois marcá-las com mãos com tinta, a simbolizar a violência. Para além disso, decidiram colocar músicas, relacionadas com a violência contra as mulheres em papel A4 e pendurá-las com molas num fio junto ao bar da escola.

Ambas as turmas se mostraram envolvidas com a atividade, e demonstraram interesse em querer fazer atividades deste género.

Realizei ainda um vídeo, com as imagens que recolhi de ambas as atividades, para publicar nas redes sociais da Associação, relativamente às atividades que foram realizadas na

Escola Secundária Pinheiro e Rosa e na Escola Profissional Francisco Gomes Avelar, para assinalar o Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres.

- 5.º ERVAA JOVEM - Encontro Regional de Voluntariado Ambiental para a Água

No dia 15 de dezembro de 2020 participei no 5.º ERVAA JOVEM - Encontro Regional de Voluntariado Ambiental para a Água, promovido pela Agência Portuguesa do Ambiente através da Administração da Região Hidrográfica do Algarve. Em colaboração com diversas entidades, esta iniciativa tem como objetivo levar a temática dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) às escolas básicas do Algarve, este ano sob o tema “Reimagina o futuro. Faz a tua parte!”

Tendo em conta, a situação pandémica que atravessamos, o evento realizou-se em formato online, entre as 9 horas e as 17 horas. De manhã, estivemos com a Escola EB 2/3 Poeta Emiliano da Costa, e à tarde com a Escola EB 2/3 Dr. Neves Júnior, ambas do Agrupamento de Escolas Pinheiro e Rosa. No total do evento, foram realizadas 189 sessões zoom com uma duração de 20 minutos, onde 575 alunos do 3º ciclo (27 turmas) puderam refletir e “Reimaginar o Futuro”, através de uma viagem com várias paragens pelos diversos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), onde só foram abordados 10 dos 17 objetivos.

A Sê Mais Sê Melhor, que foi uma das entidades parceiras deste evento, ficou responsável pelas sessões sobre o ODS 5, que aborda a temática da Igualdade de Género. Neste sentido, fiquei responsável por preparar e dinamizar as sessões com os/as alunos/as do 3º ciclo de ambas as escolas, sobre esse mesmo ODS. Como só tinha 20 minutos em cada sessão, preparei um Quiz, em que os/as alunos/as tinham de comunicar entre si, trabalhando em equipa, e responder adequadamente às questões que lhes eram colocadas. De forma geral, tentei que esse Quiz abordasse as várias dimensões da desigualdade de género, nomeadamente no trabalho, dinheiro, violência, tempo, poder, saúde e educação. Ao final do dia, realizei um total de treze sessões, com turmas do 6º ano, 7º ano, 8º ano, 9º ano e PIEF’s (Programa Integrado de Educação e Formação).

No início houve alguns contratemplos, sendo que as escolas estavam com problemas de ligação da internet, e alguns dos computadores nem sempre dispunham de câmara e microfone, pelo que foi um pouco mais difícil de interagir com estes/as alunos/as. Apesar disso, sinto que soubemos ultrapassar os obstáculos e adaptar-nos à situação. De um modo geral as sessões correram bem e tivemos um feedback bastante positivo por parte dos/das alunos/as.

- Dia Internacional da Mulher

Sendo o Dia Internacional da Mulher, uma data de extrema importância para a Associação, e que faz inclusive parte do plano de atividades da Associação, a equipa da Sê Mais Sê Melhor atribuiu-me a função de ficar responsável por elaborar e realizar uma atividade para assinalar esta data.

Assim, tive a ideia de juntar alguns jovens da Associação e realizar um vídeo em que davam a conhecer algumas das mulheres, nacionais e internacionais, responsáveis por grandes feitos e invenções que tiveram um grande impacto nas nossas vidas até os dias de hoje, e que nem sempre viram o seu trabalho reconhecido. Para além disso, ainda se realizou pequenos *Reels* para colocar na rede social Instagram da Sê Mais Sê Melhor.

Para esta atividade tive de procurar e selecionar mulheres que tiveram algum impacto, quer estas fossem portuguesas ou estrangeiras. Fiquei ainda responsável por estabelecer os contactos com os/as jovens para participarem no vídeo. Após realizado o contacto, entreguei uma pequena descrição a cada um/a dos/as jovens, relativamente às mulheres que tínhamos selecionado. Por fim, efetuei a montagem do vídeo e dos pequenos *Reels* para depois colocar na rede social Instagram.

A atividade teve um grande impacto e um grande alcance, ao nível de interações e visualizações, sobretudo os pequenos *Reels* no Instagram, que pela vantagem de serem mais curtos, as pessoas acabaram mais por aderir.

- Dia Internacional da Luta contra a Homofobia, Transfobia e Bifobia

Para assinalar o Dia Internacional da Luta contra a Homofobia, Transfobia e Bifobia, ajudei uma outra estagiária do Curso Profissional de Técnico/a Auxiliar de Saúde da Escola Secundária Pinheiro e Rosa, que tinha chegado recentemente à Associação, a preparar uma atividade para este dia. Assim, através da realização de reuniões, videochamadas e chamadas telefónicas fui ajudando-a a colocar o seu plano em prática, que consistiu em realizar uma atividade na sua escola.

Assim, no dia 17 de maio de 2021, às 10 horas, realizou-se uma dinâmica de grupo - "Step Forward", no campo de jogos exterior com duas turmas. Nesta dinâmica foi solicitado a todos/as os/as alunos/as que se alinhassem em paralelo e distribuído uma tira de papel a cada um/a. Todos os papéis continham o perfil de uma pessoa com características específicas (sendo que a grande maioria pertencia à comunidade LGBTQIA+), ao qual era pedido que interiorizassem essas características em si, como uma personagem, sem revelar aos/às outros/as, e que dessem um passo em frente sempre que o/a dinamizador referisse uma situação que

considerassem possível ou exequível para a sua personagem. Caso contrário, deveriam permanecer no mesmo lugar. No final da dinâmica, falou-se ainda sobre o preconceito e discriminação que existe relativamente à comunidade LGBTQIA +.

Às 11h, deu-se o hastear da bandeira LGBTQIA + na entrada da Escola Secundária Pinheiro e Rosa. Foi ainda lançado nesse dia um site, que procura proporcionar um ambiente seguro para todos/as os/as alunos pertencentes à comunidade LGBTQIA + e aos membros da comunidade escolar, de forma a que estes/as encontrem informações sobre o que devem fazer, como devem ou não reagir, entre outras questões. Foi ainda colocado neste dia cartazes informativos em vários pontos da escola e distribuído flyers a todos/as os/as funcionários/as e professores/as da escola.

c) Projeto de Promoção do Voluntariado “Se queres, podes!”

No âmbito deste projeto, fiquei responsável por criar e ajudar a desenvolver atividades de voluntariado, que fossem ao encontro dos interesses dos/as jovens, destacando-se algumas iniciativas, tais como:

- Projeto "Eco-Sport - Recolha de lixo através do Desporto"

O Projeto "Eco-Sport – Recolha de lixo através do Desporto”, foi uma ideia que surgiu por parte de um jovem do Corpo Europeu de Voluntariado que estava a realizar o voluntariado internacional na ECOS - Cooperativa de Educação, Cooperação e Desenvolvimento, e que foi reencaminhado para a Sê Mais Sê Melhor para que o pudéssemos ajudar a desenvolver o seu projeto. Isto porque, nos últimos tempos, a Associação tem vindo a desenvolver algum trabalho na área ambiental, no qual se destaca o Campo de Trabalho Internacional "The FORMOSA Project", e o Programa de Voluntariado Jovem para a Natureza e as Florestas com as iniciativas "Pé-Ante-Pé" e "Cuida do teu Planeta".

Assim, fui a pessoa da Associação que ficou responsável por prestar apoio a este jovem, na concretização do seu projeto e nas respetivas atividades, bem como no estabelecer os contactos com as outras entidades como a Câmara Municipal de Faro, o Centro Náutico da Praia de Faro, a Junta de Freguesia de Montenegro e a ECOS - Cooperativa de Educação, Cooperação e Desenvolvimento.

Este projeto teve como objetivo juntar o desporto e o ambiente, e convidar a comunidade a limpar a Ria Formosa e outros locais em Faro e no Algarve, uma vez por semana, no mês de

maio. Para além disso, permitiu ainda educar crianças, jovens e adultos sobre a importância de serem ecológicos, através da prática do desporto e dos valores que este representa em termos de um estilo de vida saudável e de uma prática respeitosa com a natureza.

Foi um projeto que teve uma adesão muito boa e de que os/as jovens gostaram muito, uma vez que demonstraram interesse em dar continuidade a esta atividade futuramente. Foi nessa ocasião que surgiu a ideia de fazer uma candidatura ao Programa Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas do IPDJ, para dar continuidade à iniciativa, tendo em conta que a Associação não tem meios próprios para sustentar esse tipo de atividades.

- Atividade de remoção de plantas invasoras (Chorão-da-Praia)

Esta atividade é relativamente recente na Associação, emergiu a partir de outros programas como o Campo de Trabalho Internacional "The FORMOSA Project" e os projetos "Pé-Ante-Pé" e "Cuida do teu Planeta", integrados no Programa de Voluntariado Jovem para a Natureza e as Florestas, nos quais os/as voluntários/as que participaram se mostraram interessados/as em dar continuidade a esta atividade.

Assim, fiquei responsável por toda a preparação e organização desta atividade, que se realizou maioritariamente por email e chamadas telefónicas, e que incluiu:

- o pedido de autorização à Agência Portuguesa do Ambiente quanto ao local de remoção do chorão-da-praia;

- o pedido de ocupação de espaço público e isenção de taxa à Câmara Municipal de Faro, para a colocação dos contentores no estacionamento à entrada da Praia de Faro, junto ao aeroporto;

- o pedido à FAGAR para a colocação de contentores e a respetiva isenção de taxa da deposição de resíduos indiferenciados;

- o pedido de colaboração à Junta de Freguesia de Montenegro na cedência de lanches para os/as voluntários;

- o contacto com outras entidades, para se juntarem às ações, onde se destaca a Associação de Saúde Mental do Algarve (ASMAL), a Cooperativa ECOS, a Grupo de Voluntariado UALG V+ e a Associação Liláz.

Para além disso, ainda coordenei e participei nas atividades que se realizaram no dia 22 de abril e 3 de maio, das 9h30 às 12h30, garantindo que tudo decorria da melhor forma.

- Encontro Rede MOVE

A Rede MOVE é formada por uma rede de parcerias, que reúne grupos informais, organizações, municípios e entidades com objetivos comuns, da qual a Sê Mais Sê Melhor faz parte. Esta rede pretende divulgar e apoiar o acesso a oportunidades de formação e mobilidade no contexto regional, nacional e internacional, estimulando uma cultura de participação jovem e uma atitude de respeito pelos Direitos Humanos e pelo Ambiente. Para além disso, permite ainda o desenvolvimento de atividades e projetos conjuntos em prol da juventude do Algarve.

Assim, este ano surgiu a ideia de se realizar um primeiro encontro da Rede Move, no mês de outubro, com o objetivo de juntar jovens com mais de 18 anos, e que já estejam envolvidos/as em atividades das entidades parceiras da Rede Move, no destes/as trocarem ideias e perspetivas. Neste sentido, fiz parte da preparação deste encontro, participando nas respetivas reuniões de brainstorming de ideias, planificação e organização do mesmo.

d) Projeto Ludo Pedagógico “Jogar Mais para Ser Melhor”

- Algarve CON – Convenção de Jogos de Tabuleiro do Algarve

Entre o dia 3 e 30 de outubro, prestei auxílio na preparação e no desenvolvimento de algumas das atividades da segunda edição da Algarve CON – Convenção de Jogos de Tabuleiro do Algarve, organizado pela Sê Mais Sê Melhor e pelo Clube MTG Olhão, que pretendeu divulgar e dinamizar os jogos de tabuleiro na região do Algarve, e reunir uma série de entusiastas dos jogos de tabuleiro.

Tendo em conta toda a situação que vivemos relativamente à pandemia COVID-19, tivemos que alterar toda a programação do evento e cumprir com as diretrizes da Direção-Geral de Saúde. Desta forma, o que era para ter acontecido em apenas dois dias, na Direção Regional do Algarve do IPDJ, teve que ser estendido ao longo do mês de outubro e ocorrer em diversos espaços, como a Associação de Músicos de Faro, Ginásio Clube de Faro, FNAC, Clube MTG Olhão e Loja Ponto Já na Direção Regional do Algarve do IPDJ.

Fazer parte deste evento mostrou-me que, os jogos de tabuleiro proporcionam inúmeras vantagens, sobretudo em tempos de excessiva dependência das tecnologias digitais. E que é possível juntar a vertente lúdica com a vertente mais pedagógica, procurando desenvolver as competências e *soft skills* dos/as participantes, quer sejam estes/as crianças, jovens e/ou adultos. Para além disso, como tinha acabado de chegar à Associação, foi uma ótima oportunidade para

conhecer melhor a equipa técnica da Sê Mais Sê Melhor, e alguns/algumas jovens, associados/as e voluntários/as da Associação.

No final do evento tivemos um feedback bastante positivo dos/as participantes, os/as quais nos congratularam pela iniciativa e por promover este tipo de evento no Algarve, pela receptividade, e pela diversidade de jogos de tabuleiro e de atividades incluídas. Trata-se sem dúvida de um evento que a Associação pretende dar continuidade nos próximos anos, esperando aumentar a dimensão e a visibilidade da Algarve Con a nível regional, nacional e internacional, e tornando-o um evento de referência a Sul de Portugal de Encontro de Jogos de Tabuleiro.

- Tardes de Jogos de Tabuleiro “Jogando e Aprendendo”

Esta atividade encontra-se inserida no projeto “Jogar Mais para Ser Melhor” e baseia-se na filosofia do “*gamify your life*”, o qual pretende recorrer a atividades lúdico-pedagógicas para trabalhar diferentes questões da sociedade e necessidades da população jovem.

Assim, fiz parte destas tardes de jogos de tabuleiro, que decorreram uma vez por semana na Direção Regional do Algarve do IPDJ na Loja Ponto Já, e ajudar na sua dinamização. Nestas tardes de jogos foram selecionados conjuntos de 20 a 30 jogos dependendo do objetivo estabelecido para cada momento. Podendo estes jogos ser orientados para quebra-gelo, ou para temáticas ou competências específicas, sendo sempre complementados com as estratégias da Educação Não Formal na sua aplicação.

Embora não tenha assumido verdadeiramente um papel ativo na atividade, foi muito importante participar. Tive a oportunidade de conhecer melhor o projeto e a atividade em si, bem como as potencialidades dos jogos de tabuleiro, nomeadamente no desenvolvimento de competências como o trabalho em equipa, a cooperação, resolução de problemas, entre outros, e na promoção de relações sociais e troca de experiências.

Para além disso, tive ainda oportunidade de conhecer alguns e algumas jovens e outros/as participantes que compareceram às tardes de jogos, bem como algumas entidades que também participaram, tais como a Associação de Saúde Mental do Algarve (ASMAL) e a Associação Movimento Juvenil em Olhão (MOJU).

e) Projeto de Intervenção em Contexto Escolar “Na Primeira Pessoa”

Dentro deste projeto, em colaboração com outras técnicas e estagiários/as da Associação, procurámos sempre que fosse possível, dar resposta às necessidades da

comunidade escolar em áreas de sensibilização e consciencialização que não eram suportadas pelos recursos da escola, em temáticas como o *bullying* e *cyberbullying*, motivação para o estudo, igualdade de género, promoção do bem-estar e autoconhecimento, LGBTI, trabalho em equipa/cooperação, entre outros.

No entanto, devido ao surgimento da pandemia Covid-19, grande maioria das ações que estavam marcadas em contexto escolar tiveram que ser canceladas. Isto porque, os estabelecimentos de ensino se encontravam fechados devido ao confinamento, e mesmo as aulas sendo online os/as professores/as tinham dificuldade em disponibilizar tempo para as sessões, pois os horários haviam sido reduzidos. Além disso, quando as escolas voltaram a abrir não deixaram ninguém externo entrar, o que nos colocou alguns obstáculos. Apesar destes constrangimentos, conseguimos organizar algumas sessões, embora tivessem sido na sua maioria online.

A participação neste projeto foi muito positiva, uma vez que me permitiu conhecer melhor o funcionamento deste, bem como as áreas de atuação da Sê Mais Sê Melhor, em temáticas como as que referi anteriormente. Foi ainda possível ter contacto com jovens e organizar sessões, o que de alguma forma me preparou para a construção do Projeto “(Des)Construir”.

Adicionalmente às sessões, participei ainda em alguns webinares, tais como os que são descritos a seguir. Apesar dos webinares pressuporem que quem assiste não pode intervir, ou seja, não pode fazer perguntas nem falar, tentou-se quebrar um pouco essa tendência. Assim, apesar de ter sido transmitido em direto no Youtube, procurou-se utilizar ferramentas online interativas, tais como o *Mentimeter*, para que os/as jovens pudessem participar de alguma forma e ver algumas das suas perguntas respondidas no final.

- Webinar "*Cyberbullying*: este problema é meu?"

No âmbito das comemorações do Dia Mundial da Saúde, foi dirigido um convite à Sê Mais Sê Melhor por parte da Federação Nacional das Associações Juvenis (FNAJ), para participar no 2º Webinar “*Cyberbullying*: este problema é meu?”, do Ciclo de Webinars “E tu, estás ON?”, no dia 7 de abril de 2021, das 10h 30m às 12h.

Este webinar esteve inserido numa série de webinars que comemoraram a Semana da Saúde, de 6 a 9 de abril de 2021, e que foram organizados pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS) e pela Direção-Geral de Educação (DGE), em parceria com a Federação Nacional das Associações Juvenis (FNAJ), abrangendo alunos/as de várias escolas do país.

Estes webinários e debates visaram contribuir para a construção da Agenda da Juventude para a Saúde na Próxima Década, para a qual a FNAJ tem vindo a contribuir em diferentes ações, construindo um documento que reflete as prioridades dos jovens para as políticas de saúde.

Neste sentido, fiquei responsável por representar a Associação neste webinar e partilhar um pouco da nossa experiência no Projeto “Na Primeira Pessoa”, onde abordamos muitas vezes a temática do *bullying* e *cyberbullying*. Apesar de todo o nervosismo inicial, principalmente porque nunca tinha estado exposta à frente de tantas pessoas, o webinar correu muito bem e tivemos um feedback bastante positivo. No final, foi-nos solicitado o nosso contacto por parte de uma técnica do Conselho Nacional de Saúde (CNS) para futuras iniciativas, o que demonstra que gostaram da nossa intervenção.

- Webinar "Olhos nos olhos, sem violência, sem preconceito - Educar para a cidadania com afetos"

O Webinar “Olhos nos olhos, sem Violência e sem preconceito - Educar para a cidadania com afetos” centrou-se no tema do *Bullying* Homofóbico, e contou com a presença da Raquel António (Investigadora do ISPA com trabalho e doutoramento na área) e do Rui Maria Pego (locutor de rádio, ator e apresentador). Além disso, foi endereçado um convite à Sê Mais Sê Melhor, por parte da Coordenadora dos domínios da Sexualidade e Igualdade de Género da Direção-Geral de Educação, que declarou ter ficado bastante agradada em nos ouvir no webinar anterior - “*Cyberbullying: este problema é meu?*”, e que gostaria que mais uma vez partilhássemos o trabalho que desenvolvemos junto dos/as jovens, mas relativamente ao *bullying* homofóbico.

Neste sentido, estive presente neste webinar e colaborei na preparação do mesmo. Em conjunto com duas estagiárias da Associação, criámos uma listagem de pontos pertinentes para debater, tendo em conta a nossa experiência no tema e o público a quem o webinar se dirigia, que eram sobretudo jovens e professores/as das escolas.

Foi um tema bastante pertinente, uma vez que infelizmente ainda é uma temática com alguma invisibilidade e que algumas pessoas menosprezam, afetando particularmente as camadas mais jovens da população.

f) Projeto “Faz Acontecer”

- Projeto de sensibilização sobre Adoção

Este projeto surgiu por parte do interesse de duas jovens, que já conheciam o trabalho da Associação e que já estavam integradas em algumas atividades, e que tinham o interesse de implementar atividades e campanhas de sensibilização relativamente à temática da adoção. Isto por se tratar de um tema que lhes era próximo e que queriam falar com outros jovens. Neste sentido, como o Projeto “Faz Acontecer” tem como objetivo principal fomentar a educação pelos pares enquanto metodologia essencial para o trabalho com jovens através da formação e/ou capacitação e acompanhamento de jovens "educadores/as" em diversas temáticas, estive neste âmbito a capacitar e auxiliar estas duas jovens no planeamento das suas atividades dentro do projeto que queriam implementar com outros jovens. No entanto, como esta ideia de projeto só surgiu no final do estágio, apenas consegui auxiliar no seu planeamento, e não na sua efetiva execução.

g) “Geek Culture Fest”

- "Geek Culture Fest - Mystery Edition"

O *Geek Culture Fest - Mystery Edition* é uma atividade lúdico-pedagógica que visa a promoção de eventos culturais, bem como a utilização de elementos narrativos para trabalhar as competências pessoais e sociais dos/das participantes, entre as quais o trabalho em equipa, a utilização de pensamento dedutivo e a capacidade de comunicação com os outros membros do grupo.

Assim, pretende-se que grupos de 4-5 pessoas utilizem os elementos do espaço de forma a desvendar o mistério que lhes é dado inicialmente. No decorrer da atividade, vão encontrando pistas que os/as a desvendar o mistério.

Nesta atividade, ajudei sobretudo no brainstorming de ideias para a preparação desta atividade e a encontrar um local que fosse adequado. Infelizmente, como a atividade estava planeada para acontecer depois do final do estágio, não foi possível participar na sua execução e dinamização, participando apenas na sua preparação.

h) Programa de Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas

- Projeto “Cuida do teu Planeta”

O Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas é um programa de voluntariado juvenil, que decorre todo o ano, no âmbito da preservação da natureza, florestas e respetivos ecossistemas, apoiado pelo IPDJ. No ano 2020, a Sê Mais Sê Melhor concorreu com o Projeto “Cuida do teu Planeta”, que decorreu de setembro a outubro. Apesar deste projeto se ter iniciado em setembro, pude ainda participar no mês de outubro, apoiando as técnicas da Associação na sua dinamização.

Os principais objetivos do projeto “Cuida do teu Planeta” foram: aumentar o conhecimento e consciência acerca dos fatores/comportamentos com mais impacto na preservação da Natureza e ecossistemas e na redução da pegada ecológica; empoderar jovens para educação de outros/as jovens na adoção de comportamentos ambientalmente responsáveis; promover a replicação de atitudes e comportamentos ecologicamente responsáveis junto de outros/as jovens e da população geral; e executar ações efetivas de limpeza do lixo e remoção de plantas invasoras.

Os/As jovens voluntários/as do projeto realizaram assim, a limpeza de espaços da Ria Formosa, como a Praia de Faro e a Mata do Ludo, da Doca de Faro, e de parques de lazer, como o Jardim da Alameda e o Passeio Ribeirinho, limpando lixo e removendo plantas invasoras (chorão-da-praia). Simultaneamente, pretendeu-se que o impacto do projeto fosse para além do seu término, sendo promovida a educação por pares e a sensibilização ambiental da população em geral, através da realização de campanhas de sensibilização nas redes sociais da Associação.

Este projeto teve de cumprir com todas as recomendações e medidas associadas à prevenção da COVID-19, pelo que tivemos de reduzir o número de jovens voluntários/as, e assegurar que todos/as cumpriam com as regras de distanciamento físico, a higienização das mãos, e a limpeza e desinfeção dos espaços quando fossem utilizados.

Apesar destes condicionalismos, este projeto teve um impacto muito positivo tanto junto dos/as jovens voluntários/as como na comunidade. Através da aplicação de um questionário com perguntas abertas, os/as jovens voluntários/as referiram que adquiriram um conjunto de competências e conhecimentos que lhes permitiram tornarem-se cidadãos mais conscientes, críticos e ativos, face às questões relativas ao meio ambiente. Que se sentiram úteis, no sentido em que puderam contribuir para um mundo melhor, e que as pessoas com quem contactaram no decorrer das ações ficaram sensibilizadas com o que estavam a fazer. Foi também referido

que, a melhor experiência que puderam retirar do voluntariado foi sobretudo conhecer pessoas novas, trocar histórias e/ou experiências, e o trabalhar para deixar o mundo melhor com outras pessoas, o que lhes deu uma enorme sensação de satisfação.

- Projeto “Formosa em Movimento!”

No seguimento do Projeto "Cuida do teu Planeta", que teve uma adesão e um impacto muito positivo junto dos/as jovens e da comunidade, decidimos dar continuidade ao mesmo recorrendo novamente ao Programa de Voluntariado Jovem para a Natureza e as Florestas, apoiado pelo IPDJ. Assim, surgiu o “Formosa em Movimento!”, que teve como objetivo promover a limpeza de espaços da Ria Formosa (Praia de Faro e Parque de estacionamento da Praia de Faro), seja pela limpeza de lixo, como pela remoção de plantas invasoras (chorão-da-praia). Simultaneamente pretendeu-se que os/as jovens usufríssem dos benefícios inerentes à prática de desporto através de atividades ao ar livre, nomeadamente da prática de caminhadas e de canoagem. No projeto foi ainda delineado, que não se pretendia que o impacto se esgotasse nos limites do mesmo, sendo para ainda promovido a educação por pares e a sensibilização da comunidade em geral, através de gravação de um episódio *podcast* e da realização de uma exposição com materiais retirados da praia/sapal de modo a demonstrar à comunidade local a importância de defender e preservar a Ria Formosa.

Apesar de a sua concretização efetiva só ter iniciado em junho, ou seja, quando já tinha finalizado o estágio, tive um papel bastante ativo no seu planeamento e construção.

i) Projeto de Sensibilização para os Direitos Humanos “Direitos ou Tortos?”

O Projeto de Sensibilização para os Direitos Humanos “Direitos ou Tortos?” surgiu no âmbito da candidatura ao Programa de Apoio Juvenil, na modalidade pontual, e decorreu entre 10 de novembro e 30 de dezembro de 2020. Este projeto teve como objetivo consciencializar a população jovem acerca dos Direitos Humanos e dos Direitos da Juventude, e temáticas relacionadas, através de um leque variado de atividades, tanto teóricas como práticas, e promover a sua participação em prol da defesa e aplicação dos seus direitos.

Relativamente a este projeto, fiquei responsável por efetuar o seu logotipo do projeto e por preparar uma atividade para o Dia Internacional dos Direitos Humanos, o dia em que a Assembleia Geral da ONU adotou a Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH), um

dos documentos mais importantes que proclama os 30 direitos inalienáveis de todos os seres humanos. Para celebrar este dia, desafiei os/as jovens a representarem um dos artigos da Declaração através de uma forma de expressão, como o desenho, a fotografia, a escultura, o vídeo, a música, o texto, entre outras, que resultou na montagem de uma exposição na Delegação Regional do Algarve do Instituto Português do Desporto e da Juventude, na cidade de Faro, entre o dia 10 e 28 de dezembro de 2020, e na construção de um Manual dos Direitos Humanos com os respetivos trabalhos.

Para preparar esta atividade, entrei em contacto com a Delegação Regional do Algarve do IPDJ, em Faro, no sentido de nos disponibilizarem um espaço para realizar a exposição. Divulguei a atividade nas redes sociais da Associação (Facebook e Instagram), entrei em contacto com os/as jovens associados/as e com as escolas do concelho de Faro, para garantir que os/as jovens aderiam à atividade e, posteriormente, no sentido de realizar o seu acompanhamento – de forma a sensibilizá-los para a temática dos Direitos Humanos e a ajudá-los a preparar os materiais para a exposição. Já no final da atividade, enviei email para a rede de contactos da Sê Mais Sê Melhor, entre os/as quais associados/as, parceiros, escolas, entre outros, de forma a divulgar a exposição, e enviei uma descrição da exposição para a Direção Regional do Algarve do IPDJ, para a divulgarem na sua *newsletter* de dezembro.

Contámos com a participação de aproximadamente 110 jovens com idades compreendidas entre os 11 e os 18 anos, e de duas escolas do concelho de Faro, nomeadamente a Escola EB 2/3 Santo António, do Agrupamento de Escolas João de Deus, e a Escola Profissional D. Francisco Gomes Avelar, da Santa Casa da Misericórdia de Faro, aos/às quais atribuímos um Certificado de Participação, e um prémio ao melhor trabalho realizado, que consistiu na entrega de um vale de 50 euros na Papelaria Sagres.

Este projeto permitiu que a Associação desenvolvesse um projeto novo e com uma agregação inovadora de estratégias em prol da promoção dos Direitos Humanos e da Juventude. Embora a Associação trabalhe os Direitos Humanos há vários anos, nunca tinha desenhado um projeto específico a pensar igualmente nos Direitos da Juventude. Para além disso este projeto ajudou a dinamizar um Grupo de Voluntariado Específico "Direitos ou Tortos" e a produção de um conjunto de materiais que serão benéficos para as futuras intervenções da Sê Mais Sê Melhor.

a) Preparação de Formações

- Formação "Recursos Online para a Educação e a Formação"

De forma a colmatar algumas necessidades que se fizeram sentir durante a pandemia Covid-19, a Sê Mais Sê Melhor criou a formação em modalidade e-learning sobre o tema "Recursos Online para a Educação e Formação". Isto porque, se verificou que alguns/e algumas profissionais da área social e que trabalham diretamente com jovens, sentiam a necessidade de reforçar e desenvolver conhecimentos/competências sobre recursos online para a educação e formação. Esta necessidade também se fez sentir por parte dos/as estagiários/as que tinham acabado de entrar na Associação, e dos/as voluntários/as e associados/as.

Assim, fiquei responsável, juntamente com outra técnica da Sê Mais Sê Melhor, em organizar e dinamizar as respetivas sessões, privilegiando sempre dinâmicas ativas e participativas. O objetivo geral da formação foi desenvolver conhecimentos e competências sobre um conjunto de recursos online para a educação e formação, assumindo também como objetivos específicos:

- Apresentar ferramentas e recursos online;
- Apresentar formas alternativas e diferentes de usar recursos no contexto educativo e formativo;
- Explorar o uso dos recursos da ótica do educador/as ou formador/a.

No mês de fevereiro tivemos dois grupos, um maioritariamente composto por estagiários/as, voluntários/as e associados/as, e outro grupo por formadores/as, professores/as e outros/as profissionais da área social. No total foram desenvolvidas 15 horas de formação (10 horas síncronas + 5 horas assíncronas), distribuídas por 2 semanas (4 sessões x 2h30);

No mês de maio, voltámos a organizar outra formação semelhante, mas desta vez com profissionais da Câmara Municipal de Albufeira. O tempo de formação foi diferente, uma vez que tivemos de ajustar às necessidades do grupo. No total executaram-se 14 horas de formação (12 horas síncronas + 2 horas assíncronas), distribuídas por 2 semanas (4 sessões x 3 horas). Ao contrário dos dois grupos anteriores, nesta formação inserimos uma avaliação inicial de necessidades, conhecimentos e competências de formação de forma a adequarmos os conteúdos e a metodologia ao grupo. Apesar de termos algo estruturado ao nível das sessões, tivemos que ir fazendo ajustes ao longo do decorrer das sessões, porque cada participante tinha ritmos e necessidades diferentes.

b) Oportunidades de Formação

Para além das diversas atividades de que fiz parte e do projeto que implementei, foi-me dada a oportunidade de participar em formações específicas dentro das áreas de intervenção da entidade acolhedora do estágio, Sê Mais Sê Melhor, que encontraram descritas na Tabela 4.2.

Tabela 4.2- Formações realizadas

Data	Nome da Ação	Entidade Formadora	Duração
24/10/2021	Sessão do Dia Municipal para a Igualdade “Concretizar localmente a igualdade entre mulheres e homens”	Projeto Capacitar para Agir em Rede II da Animar – Associação Portuguesa para o Desenvolvimento Local	2h30min.
29/10/2021	Webinar “Importância de falar sobre sexualidade com jovens”	Projeto ARTTHEMIS+ e Projeto VIVA da UMAR – União de Mulheres Alternativa e Resposta	1h30min.
06/11/2021	Laboratório Online sobre Violência no Namoro	Projeto “para além do amor” do MDM – Movimento Democrático de Mulheres (MDM)	1h30min.
09/12/2020	Webinar “Educação e Cidadania: Dimensões Separáveis?”	Projeto ARTTHEMIS+ da UMAR – União de Mulheres Alternativa e Resposta	1h30min.
13/01/2021	Webinar “Educação Não Formal na Comunicação com os Jovens”	APP Juventude – Associação Portuguesa de Profissionais de Juventude	2h30min.
07/03/2021	Mini-curso online “Kit Básico de Saúde Mental”	ManifestaMente e DGS	4h
18/01/2021 a 10/02/2021	Formação de Técnicos/às Educativos/às “Prevenção da Violência em Contexto Escolar”	Projeto ARTTHEMIS+ da UMAR – União de Mulheres Alternativa e Resposta	15h
23/01/2021	Formação “Criatividade e Inovação Social”	FNAJ – Federação Nacional das Associações Juvenis	4h
25/03/2021	Ação “Género e Linguagem Inclusiva”	Associação Plano i	2h30
31/03/2021	Sessão “A agenda 2030 da ONU para o desenvolvimento sustentável: ODS - um caminho de ação”	SOFA – Sessões Online de Formação Ativa	3h

Conclusões

A minha inserção na dinâmica da própria Associação permitiu um acompanhamento e participação em diversos projetos e atividades, nos quais se destaca: Projeto de Promoção e Sensibilização “Abordando Cenas e Coisas”; Projeto “Atreve-te: Um desafio para a Igualdade”; Projeto de Promoção do Voluntariado “Se queres, podes!”; Projeto ludopedagógico “Jogar Mais para Ser Melhor”; Projeto de Intervenção em Contexto Escolar “Na Primeira Pessoa”; Projeto “Faz acontecer” e “Geek Culture Fest”. E ainda, outros projetos/programas, como o Programa de Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas “Cuida do Teu Planeta” e “Formosa em Movimento!”; Projeto de Sensibilização para os Direitos Humanos “Direitos ou Tortos?”.

A participação nestes projetos possibilitou um contacto com atividades de cariz muito diverso, o que foi uma mais-valia enquanto estagiária, permitindo a aquisição de novos conhecimentos e competências, que serão certamente indispensáveis para o meu futuro profissional, enquanto Educadora Social, e respetiva integração no mercado de trabalho. Destaca-se o desenvolvimento de competências e conhecimentos teóricos e práticos no âmbito das temáticas de trabalho da Sê Mais Sê Melhor, através de frequência de formações, acompanhamento do trabalho da equipa técnica e voluntária, trabalho de pesquisa individual e outras oportunidades de aprendizagem; o desenvolvimento e aprimoramento da capacidade de conceber projetos e candidaturas, bem como de apoiar no planeamento, organização e execução do plano de atividades dentro dos objetivos pré-estabelecidos; o desenvolvimento e aplicação de atividades lúdicas para ocupação de tempos livres, de educação e/ou formação dos/as jovens; e o apoio na gestão corrente da atividade da Associação, incluindo a gestão da divulgação e comunicação externa, organização e gestão da rede de voluntariado e de parcerias, apoio na organização documental associada aos projetos.

Neste sentido, concluo que as minhas expectativas para a realização deste estágio na Sê Mais Sê Melhor foram claramente superadas, o que se deveu também à possibilidade de ter vivenciado esta experiência, com um acompanhamento e disponibilidade permanente por parte da equipa técnica da Associação, bem como dos próprios órgãos sociais e voluntários. Além disso, a orientadora acompanhou de perto todas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio, esteve sempre disponível para discutir e esclarecer todas as questões tidas como relevantes.

Considerando os objetivos definidos e a finalidade deste projeto de estágio, pode-se afirmar que estes foram alcançados de forma muito satisfatória, dado que, a) foram identificados mitos e crenças associados às relações de namoro; e) se sensibilizaram os/as jovens para a Violência no Namoro.

Relativamente aos mitos e crenças associados às relações de namoro que foram identificados no inquérito por questionário, verificou-se uma mudança significativa nas respostas dos/as jovens após a intervenção, sendo que a maioria destes/as discordou das afirmações. Assim, pode-se verificar quanto ao nível de discordância dos mitos e crenças:

- O ciúme é sinal de amor (87,9%)
- Muitas vezes, a agressão acontece porque o outro provoca (100%)
- Os rapazes nunca são vítimas de violência (100%)
- Não existe violência sexual no namoro (100%)
- Uma bofetada não faz mal a ninguém (100%)
- Quando se namora, devemos fazer aquilo que agrada ao outro (90,9%)
- “Entre marido e mulher não se mete a colher” (100%)
- As pessoas só estão em relações violentas porque querem (97%)
- A violência no namoro não é um crime punível pela lei portuguesa (93,9%)
- Controlar o telemóvel do/a parceiro/a é um sinal de preocupação (90,9%)
- O álcool e as drogas são a principal causa de violência no namoro (87,9%)
- A violência no namoro só aparece nos estratos sociais baixos (97%)
- O fim da relação de namoro significa o fim da violência (93,9%)
- A violência no namoro só tem consequências físicas (97%)
- É melhor ter namorado/a violento/a do que estar sozinho/a (93,9%)
- “Quanto mais me bates, mais eu gosto de ti!” (100%)

Uma outra conclusão interessante, foi que na questão “Alguma vez foste vítima de violência no namoro?”, após a intervenção, três dos/as jovens afirmaram que sim, que já tinham sido vítimas., havendo assim um aumento do número de jovens que tinham sido vítimas quando comparado com o questionário implementado antes da intervenção. Além disso, quatro dos/as jovens responderam que não tinham a certeza. Isto, veio assim demonstrar que o projeto teve algum impacto nos/as jovens, e que os/as fez perceber que existiam situações de violência nas suas relações.

Somando-se a isso, verificou-se nas sessões que houve envolvimento, interesse e aprendizagem pelos/as jovens participantes, através das dinâmicas realizadas e assentes na temática em questão. O facto de se ter utilizado metodologias ativas e dinâmicas na execução deste projeto também foi uma mais-valia, no sentido em que proporcionou uma maior empatia, aproximação e confiança entre os/as jovens participantes e a dinamizadora, o que fez com que houvesse uma maior abertura nas dinâmicas e nas reflexões. Além disso, numa altura em que os/as jovens estão saturados/as de informação, considerando que passam a maior parte do tempo na escola, a utilização destas metodologias foram muito importantes, pois permitiu que adquirissem aprendizagens de uma forma mais cativante e interativa.

No questionário de avaliação do estágio entregue a dois elementos da equipa técnica da Sê Mais Sê Melhor (Anexo 10), foi também possível conhecer as suas perceções relativamente ao desempenho profissional da estagiária e o nível de consecução das tarefas desempenhadas durante o estágio. A avaliação global do desempenho foi muito elevada e a avaliação global das atividades foi excelente, o que veio demonstrar que o estágio e o respetivo projeto foram bem-sucedidos. Foi ainda referido, por uma das técnicas, a pertinência do projeto de estágio para a Associação e do impacto que este teve junto de um conjunto considerável de jovens, nomeadamente no que diz respeito à promoção de crenças e atitudes positivas em relação aos relacionamentos amorosos e a melhor identificação e intervenção por parte dos/as mesmos/as perante as relações abusivas em contraste com as saudáveis. Outra das técnicas, salientou o interesse, motivação, dedicação, responsabilidade e proatividade, que foram demonstradas desde o início do estágio, bem como a ótima adaptação à equipa e empatia demonstrada. E ainda, que a Sê Mais Sê Melhor ganhou imenso com o estágio, nomeadamente pelo apoio no desenvolvimento de novas atividades que possibilitaram atingir o objeto social da Associação, e por ter aumentado o impacto da intervenção junto da população-alvo que a mesma preconiza.

O Projeto “(Des)Construir” veio ainda demonstrar que foi um projeto de extrema importância para a Associação. Isto porque, sendo uma Associação sem fins lucrativos e ao não dispor de recursos humanos e/ou financeiros suficientes, nem sempre é possível ter projetos deste tipo, que implicam uma ação contínua e disponibilização de recursos, pelo que se acaba maioritariamente por privilegiar ações mais pontuais.

Apesar do balanço positivo aportado pela realização deste projeto de estágio, sublinha-se igualmente algumas dificuldades e constrangimentos sentidos durante a sua concretização, nomeadamente o facto do mesmo ter que decorrer em formato online, devido ao surgimento da pandemia COVID-19 e a imposição de algumas restrições pelo Governo. Isto fez com que, o projeto tivesse que ser repensado para a vertente online, nomeadamente na procura de

ferramentas em contexto online que pudessem de igual forma ser cativantes para os/as jovens, tal como se este fosse em formato presencial, mas daí emergiram também algumas dificuldades, como as falhas no sinal da internet e alguns problemas com as plataformas de videochamada. Para além disso, sentiu-se a necessidade de haver mais tempo para as sessões, uma vez que algumas atividades exigiam um pouco mais de tempo para reflexão. Assim, em vez de serem cinco sessões podiam ser seis ou sete, ou cada sessão ter uma duração superior a 90 minutos. Ao nível da avaliação das sessões e do projeto, em que se recorreu a ferramentas online como o *Padlet* e *Jamboard*, também estas trouxeram algumas desvantagens, principalmente pelo facto de todos verem as respostas uns dos outros, o que pode ter limitado algumas respostas mais aprofundadas e íntimas dos/as jovens. Apesar de ninguém saber quem tinha escrito exatamente, constatou-se que tinham a tendência a copiar as respostas uns dos outros, e a não a pensar por si próprios. Desta forma, considera-se que se a avaliação tivesse sido realizada individualmente, poderia ter sido mais vantajosa em termos de recolha de dados.

Quanto ao Inquérito por Questionário, considera-se que poderá ter algumas falhas, isto na pergunta aberta - “Se sim, a quem e/ou onde pedirias ajuda?”, pois segundo Ghiglione e Matalon (1993) corre-se o risco que “... uma pessoa, perante uma questão aberta, esqueça certos aspectos e dê a primeira resposta que lhe ocorra, sem que essa “escolha” possa ser considerada como significativa. Uma lista de respostas que cubra a totalidade do campo permite evitar estes enviesamentos” (p. 129). Neste sentido, pode-se ter corrido o risco de que os/as jovens não tenham dito aquilo que realmente achavam ou fariam. Para além disso, estes autores dizem-nos ainda que, por outro lado, “... podemos recear que certas respostas sobre as quais a pessoa não teria pensado espontaneamente lhe pareçam, no momento, sedutoras e que as escolha sem grande reflexão” (p. 30), que foi um pouco a reflexão no momento em que se efetuou o inquérito por questionário. No entanto, caso se pudesse alterar alguma coisa nesse questionário ter-se-ia optado exatamente por isso, ou seja, alterar a questão aberta para fechada, pois tem a vantagem de que “todas as pessoas utilizem a mesma nomenclatura e o mesmo grau de perfeição e de pormenor nas suas descrições” (p. 131). Assim, ao dar-se uma lista de respostas aos/às jovens evitar-se-ia estes problemas referidos anteriormente e serviria, de alguma forma, para recordar estes/as sobre as opções que existiriam, sendo que quanto mais completa esta lista fosse melhor seria para evitar certos esquecimentos.

Relativamente a sugestões futuras, isto no que diz respeito a outras temáticas, na avaliação do projeto “(Des)Construir” deixou-se a pergunta que temas gostariam de ver desenvolvidos em futuras ações, e que podem ser de extrema importância para a Associação, tendo sido salientado o *Cyberbullying*, comunidade LGBT, inclusão na escola, violência na

amizade, processo das crianças com deficiência na escola, relações com a família ou com os amigos e processos de transformação.

O Projeto “(Des)Construir”, apesar de ter sido aplicado no contexto de uma Associação juvenil, pode ser aplicado em diferentes contextos educativos, como escolas, centros de atividades de tempos livres, entre outros. Por isso, futuramente, espera-se poder aplicar este projeto, principalmente em contexto escolar, pois a meu ver seria uma mais-valia, por ser um espaço onde os/as jovens passam a maioria do seu tempo e também, pela maior facilidade em atingir um elevado número de jovens.

Apesar das dificuldades e constrangimentos identificados, que conduzirão a uma reformulação de alguns aspetos do projeto em implementações futuras, mantem-se a perceção acerca da importância que teve junto dos/as jovens, nomeadamente na consciencialização para a problemática da Violência no Namoro e na desconstrução de alguns mitos e crenças associados às relações de namoro que estes/as detinham anteriormente ao projeto.

Referências Bibliográficas

- Aires, L. (2011). *Paradigma Qualitativo e Práticas de Investigação Educacional*. Universidade Aberta. <http://hdl.handle.net/10400.2/2028>
- Almeida, J. & Pinto, J. (1986). *A Investigação nas Ciências Sociais*. Editorial Presença.
- APAV. (2011). *Manual Crianças e Jovens vítimas de violência: compreender, intervir e prevenir*. https://www.apav.pt/pdf/Manual_Crianças_Jovens_PT.pdf
- APAV. (2015). *Folha Informativa Violência no Namoro*. https://apav.pt/apav_v3/images/folhas_informativas/fi_violencia_no_namoro.pdf
- APAV. (2020a). *Estatísticas APAV - Relatório Anual 2019*. https://apav.pt/apav_v3/images/pdf/Estatisticas_APAV-Relatorio_Anual_2019.pdf
- APAV. (2020b). Newsletter Violência contra as Mulheres e Violência Doméstica (VMVD) em Tempos de Pandemia: caracterização, desafios e oportunidades no apoio à distância (AaD). https://apav.pt/apav_v3/images/press/VMVD_newsletter_2.html
- Baptista, I. (2013). *Prevenção da Violência nas Relações de Intimidade Juvenil – Kit Pedagógico*. Câmara Municipal de Cascais.
- Bernet, J. (2003). *La educación fuera de la escuela: ámbitos no formales y educación social*. Ariel.
- Beserra, M., Leitão, M., Fernandes, M., Sctena, L., Vidinha, T., Silva, L. & Ferriane, M. (2015). Prevalência de Violência no Namoro entre Adolescentes de Escolas Públicas de Recife/Pe – Brasil. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(7), 91-99.
- Bisquerra, R. (1989). *Metodos de Investigacion Educativa: Guia Pratica*. CEAC.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.
- Cardoso, A. (s/d). *Alguns desafios que se colocam à Educação Social*. Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti.
- Caridade, S., & Machado, C. (2006). Violência na intimidade juvenil: Da vitimação à perpetração. *Análise Psicológica*, 24(4), 485-493. <https://doi.org/10.14417/ap.541>
- Caridade, S. & Machado, C. (2008). Violência sexual no namoro: Relevância da prevenção. *Psicologia*, 22(1), 77-104.
- Caridade, S. (2011). *Vivências íntimas violentas: Uma abordagem científica*. Edições Almedina.
- Caridade, S., Saavedra, R. & Machado, C. (2012). Práticas de prevenção da violência nas relações de intimidade juvenil: Orientações gerais. *Análise Psicológica*, 130, 131-142.

- Caridade, S., & Machado, C. (2013). Violência nas relações juvenis de intimidade: Uma revisão da teoria, da investigação e da prática. *Psicologia*, 27(1), 91-113. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v27i1.244>
- Carvalho, A. & Baptista, I. (2004). *Educação Social: Fundamentos e Estratégias*. Porto Editora.
- Chizzotti, A. (2001). *Pesquisa em ciências humanas e sociais* (5ª ed.). Cortez Editora.
- Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. (2020). *Guia de requisitos mínimos para Programas e Projetos de Prevenção Primária da violência contra as mulheres e violência doméstica*. https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2020/06/172-20_GUIA_REQUISITOS_MINIMOS.pdf
- Coutinho, C.P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M.J., Vieira, S. (2009). Investigação acção: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Psicologia, Educação e Cultura*, 13(2), 455-379.
- Díaz, A. (2006). Uma Aproximação à Pedagogia - Educação Social. *Revista Lusófona de Educação*, 7, 91-104.
- Direção Geral de Saúde (2003). *Estratégias de combate à violência doméstica. Manual de recursos*. Ministério da Saúde.
- Duluth (s/d.). *Understanding the Power and Control Wheel*. Domestic Abuse Intervention Programs: Home of The Duluth Model. <https://www.theduluthmodel.org/wheels/faqs-about-the-wheels/>
- Félix, D. (2012). *Crenças de legitimação da violência de género e efeitos de campanhas de prevenção: um estudo exploratório*. [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/6891>
- Ferreira, M., Abreu, A. L., & Neves, S. (2019). *Guião para a Prevenção da Violência no namoro em Contexto Universitário*. Associação Plano i. <https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2019/09/Prevenção-da-violência-no-namoro-em-contexto-univers.pdf>
- Ferriani, M., Campeiz, A., Martins, J., Aragão, A., Roque, E., & Carlos, D. (2019). Understanding and contextualizing teen dating violence. *Escola Anna Nery*, 23(3), 1–9. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2018-0349>
- Ghiglione, R. & Matalon, B. (1993). *O Inquérito – Teoria e Prática* (2ª ed.). Celta.
- Gil, A. (1999). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social* (6ª ed.). Atlas.
- Godoy, A. S. (1995). Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. *Revista de Administração de Empresas*, 35(2), 57-63.
- Gohn, M. G. (2006). *Educação Não - Formal na Pedagogia Social*. Congresso Internacional de Pedagogia Social.

- Gohn, M. G. (2009). Educador Não-Formal, Educador(a) Social e Projetos Sociais de Inclusão Social. *Revista Meta: Avaliação*, 1(1), 28-43.
- Gohn, M.G. (2014). Educação Não-Formal, Aprendizagens e Saberes em Processos Participativos. *Investigar em Educação*, 2(1), 35-50.
- Guerreiro, A., Pontedeira, C., Sousa, R., Magalhães, M. J., Oliveira, E., & Ribeiro, P. (2015). Intimidade e violência no namoro: refletir a problemática nos/as jovens. *Atas do Colóquio Internacional @s jovens e o crime - transgressões e justiça tutelar*, 14–26. www.ces.uc.pt/publicacoes/cescontexto/ficheiros/cescontexto_debates_x.pdf
- Hébert, M., Blais, M., & Lavoie, F. (2017). Prevalencia de victimización entre adolescentes en una muestra representativa de estudiantes de Secundaria de Quebec. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(3), 225-233. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.06.001>
- Hedge, J., Sianko, N., & McDonell, J. (2017). Professional help-seeking for adolescent dating violence in the rural south: The role of social support and informal help-seeking. *Violence Against Women*, 23(12), 1442-1461. <https://doi.org/10.1177/1077801216662342>
- Herrman, J. (2009). There's a fine line... adolescent dating violence and prevention. *Pediatric Nursing*, 35(3), 164–170.
- Krug, E., Dahlberg, L., Mercy, J., Zwi, A. & Lozano, R. (2002). *World report on violence and health: summary*. WHO. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42512>
- Kuhne, G. & Quigley, B. (1997). Understanding and using Action Research in Practice Settings. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 73, 23-40.
- Machado, C., Caridade, S., & Martins, C. (2009). Violence in juvenile dating relationships: Self-reported prevalence and attitudes in a Portuguese sample. *Journal of Family Violence*, 25, 43-52. <https://doi.org/10.1007/s10896-009-9268>.
- Magalhães, T. (2010). *Violência Escolar - prevenir, detectar e intervir*. EAPN - Rede Europeia Anti-Pobreza / Portugal. [https://www.cidadaniaemp Portugal.pt/wp-content/uploads/recursos/eapn/Violência Escolar - prevenir_ detectar e intervir.pdf](https://www.cidadaniaemp Portugal.pt/wp-content/uploads/recursos/eapn/Violência%20Escolar%20-%20prevenir_%20detectar%20e%20intervir.pdf)
- Magalhães, M. J., Rodrigues, A., Beires, A., Guerreiro, A., Teixeira, A. M., Dias, A. T., Nunes, A., Iglesias, C., Teixeira, C., Gouveia, C., Pontedeira, C., Cordeiro, J., Martins, J., Silva, M., Ribeiro, P., Mendes, T., Ferreira, V., & Martelo, V. (2019). *Estudo Nacional sobre a Violência no Namoro 2019*. Art`Themis. http://www.umarfeminismos.org/images/stories/noticias/Estudo_Nacional_VN_2019_da_UMAR.pdf
- Magalhães, M. J., Rodrigues, A., Beires, A., Maia, A. M., Teixeira, A. M., Dias, A. T., Iglésias, C., Gouveia, C., Pontedeira, C., Jasmins, C., Martins, J., Ribeiro, P., Mendes, T., & Ferreira, V. (2020). *Estudo Nacional sobre Violência no Namoro 2020*. Art`Themis.

https://www.researchgate.net/publication/339273894_Estudo_Nacional_sobre_Violencia_no_Namoro_2020

- Martins, E. (2013). A Pedagogia Social/ Educação Social nos meandros da Comunidade e da Escola. *Educareducere*, 2 (15), 5-24.
- Mateus, M. (2012). O educador social na construção de pontes socioeducativas contextualizadas. *EDUSER: Revista de Educação*, 4 (1), 60-71.
- Matos, M. (2006). *Violência nas relações de intimidade: estudo sobre a mudança psicoterapêutica na mulher*. [Tese de doutoramento, Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho]. Repositório Institucional da Universidade do Minho. <http://hdl.handle.net/1822/5735>
- Matos, M., Machado, C., Caridade, S. & Silva, M.J. (2006). Prevenção da violência nas relações de namoro: Intervenção com jovens em contexto escolar. *Psicologia: Teoria e Prática*, 8(1), 55-75.
- Múrias, C. (2019). *Relações in: Igualdade no Namoro. Manual de Educação de Pares para a Erradicação da Violência no Namoro*. Associação Portuguesa de Cidadania Activa.
- Neves, S., Ferreira, M., Borges, J., Correia, M., Abreu, A. L., Correia, A., Topa, J., & Silva, E. (2020). *Observatório da Violência no Namoro – Resultados de 2019*. Associação Plano i. <https://drive.google.com/file/d/1RNTCbW9DJ1X5D9aqRKnM64zVacwmczJz/view>
- Neves, S., Jamal, S., Peixoto, S., & Borges, J. (2021a). *Observatório da Violência no Namoro – Resultados de 2020*. Associação Plano i. https://drive.google.com/file/d/1udsjKrq_ulQWD7h1pMA5KBkM5aLxQncq/view
- Neves, S., Jamal, S., Peixoto, S., & Borges, J. (2021b). *Estudo Nacional sobre a Violência no Namoro no Ensino Superior: Crenças e Práticas – 2017/2021*. Associação Plano i. https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2021/02/EstudoNacional_2017_21.pdf
- Noguero, F. e Solís, L. (2003). *El educador social como educador no formal: un gestor de grupos*. Universidad de Huelva.
- O’Keefe, M. (2005). Teen Dating Violence: A Review of Risk Factors and Prevention Efforts. *National Online Resource Center on Violence Against Women*, 1-14.
- Organização Mundial Saúde. (2014). Relatório Mundial sobre a Prevenção da Violência 2014. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/145086/9789241564793_por.pdf?sequence=5
- Oudekerk, B., Blachman-Demner, D., & Mulford, C. (2014). Teen dating violence: How peers can affect risk & protective factors. *Teen Dating: Perspectives on Relationships and Violence*, 95–116.

- Perdigão, A., Menezes, B., Almeida, C., Machado, D., Silva, M. C. & Prazeres, V. (2016). *Violência interpessoal: abordagem, diagnóstico e intervenção nos serviços de saúde*. Direção Geral de Saúde.
- Pinheiro, I., & Caridade, S. (2019). Pedido de ajuda em vítimas de violência no namoro: Revisão sistemática. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 5(2), 68-84. <https://doi.org/10.31211/rpics.2019.5.2.124>
- Quadra, G. & D'Ávila, S. (2016). Educação Não-Formal: Qual a sua importância?. *Revista Brasileira de Zociências*, 17(2), 22-27.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. (1995). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Gradiva.
- Ramalho, V. (2020). *Violência no namoro: uma questão de direitos humanos*. Público. <https://www.publico.pt/2020/12/02/impar/noticia/violencia-namoro-questao-direitos-humanos-1941230>
- Saavedra, R. (2010). Prevenir antes de remediar: Prevenção da violência nos relacionamentos íntimos juvenis. [Tese de doutoramento, Escola de Psicologia da Universidade do Minho]. Repositório Institucional da Universidade do Minho. <http://hdl.handle.net/1822/14248>
- Saavedra, R., & Machado, C. (2013). Programas de prevenção primária da violência nos relacionamentos íntimos: Uma revisão sistemática da prática internacional e portuguesa. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 4(1), 65-93.
- Sebastião J., Alexandre, A., & Ferreira, J. (2010). *Adolescência, violência e género no concelho de Cascais*. Centro de Investigação e Estudos de Sociologia.
- Seimer, B. (2004). Intimate Violence in Adolescent Relationships Recognizing and Intervening. *MCN: The American Journal of Maternal Child Nursing*, 29(2), 117-121. <https://doi.org/10.1097/00005721-200403000-00011>
- Soares, J., Lopes, M. & Njaine, K. (2013). Violência nos relacionamentos afetivo-sexuais entre adolescentes de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil: busca de ajuda e rede de apoio. *Cadernos de Saúde Pública*, 29(6), 1121-1130.
- Surface, J., Stader, D., Graca, T., & Lowe, J. (2012). Adolescent Dating Violence: How Should Schools Respond? *Journal of Inquiry and Action in Education*, 4(3), 27-43.
- Timóteo, I. & Bertão, A. (2012). Educação social transformadora e transformativa: clarificação de sentidos. *Sensos*, 2(1), 11-26.
- Viegas, H. (2018). Contributos da educação social em contexto escolar. In Rossana Barros & António Fragoso (Eds.), *Investigação em Educação Social- prática e reflexão* (pp. 81-98). Universidade do Algarve.
- Walker, L. (2009). *The Battered Woman Syndrome* (3rd ed.). Springer Publishing Company. <http://yunus.hacettepe.edu.tr/~cin/Criticism%20of%20the%20Western%20Society%20>

&%20Civilization%20-%20Collection%205/Domestic%20Violence/Walker%20-%20The%20Battered%20Woman%20Syndrome%20(2009).pdf

White, J. (2009). A gendered approach to adolescent dating violence: Conceptual and methodological issues. *Psychology of Women Quarterly*, 33, 1-15.

Legislação consultada

Decreto-lei n° 48/95 de 15 de março. Diário da República n° 63/1995 – I Série A. Lisboa: Ministério da Justiça.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 61/2018 de 21 de maio de 2018. Diário da República n° 178/2018 – Série II, 2018 - Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação 2018 - 2030 — Portugal + Igual (ENIND)

Carta Social do Concelho de Faro: Diagnóstico e Plano de Desenvolvimento Social 2014-2022

Documentos Institucionais

Sê Mais Sê Melhor – Estatutos, 2012

Sê Mais Sê Melhor – Regulamento Interno, 2012

Sê Mais Sê Melhor – Plano de Atividades e Orçamento, 2021

Sê Mais Sê Melhor – Dossiê de Caracterização, 2020

Sê Mais Sê Melhor – Ata n°5/2020 da Tomada de Posse, 2020

Sê Mais Sê Melhor – Ata n°6/2020 da Assembleia Geral Ordinária, 2020

Anexos

Anexo 1 – Inquérito por Questionário (antes e após a intervenção)

02/06/2021

Questionário – Mitos e Crenças associados às Relações de Namoro

Questionário – Mitos e Crenças associados às Relações de Namoro

Eu, Andreia Pontes Filipe, aluna do Mestrado em Educação Social da Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve, encontro-me a realizar uma investigação-ação intitulada “Violência no Namoro: Desconstrução de Mitos e Crenças junto dos/as Jovens”, no âmbito do estágio académico que me encontro a realizar na Sê Mais Sê Melhor – Associação para a Promoção do Potencial Humano.

Este questionário é constituído por duas partes: na primeira, pretendemos conhecer alguns dados genéricos acerca de ti e, na segunda, vais encontrar um conjunto de afirmações associadas às relações de namoro. Lê atentamente e avalia cada uma, colocando um (X) na opção que consideres mais adequada. Não existem respostas certas nem erradas, por isso pedimos-te que respondas da forma mais sincera possível.

Todos os dados são recolhidos apenas para efeitos da Investigação-ação "Violência no Namoro: Desconstrução de Mitos e Crenças junto dos/as jovens", estando garantida a confidencialidade do seu tratamento e a exclusiva utilização pela Universidade do Algarve, com um período de retenção dos dados sendo o mínimo necessário para a realização do estudo, e sendo o seu tratamento realizado nos termos e condições da Política de Protecção de Dados que se encontra acessível em www.ualg.pt.

Caso pretendas informar o responsável da investigação sobre algum eventual efeito colateral que possas sentir no decurso da investigação ou se necessitares de algum esclarecimento adicional em relação à participação ou ao preenchimento do questionário, contacta a responsável, através do seguinte endereço de e-mail: a54843@ualg.pt.

Agradecemos desde já a tua colaboração!

***Obrigatório**

1. Declaro, ter lido e concordado com todos os aspetos e aceito ser participante da investigação.

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

2. Confirmando que conheço e aceito as condições gerais ou os termos das Políticas de Proteção de Dados do Google Forms utilizado para a realização deste inquérito. *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não (se responder "Não" pode consultar <https://policies.google.com/privacy?hl=pt-BR>)

Dados sociodemográficos

3. 1. Sexo

Marcar apenas uma oval.

Masculino

Feminino

4. 2. Idade

5. 4. Situação relacional *

Marcar apenas uma oval.

Estou atualmente numa relação de namoro

Não estou atualmente numa relação de namoro, mas já estive

Nunca estive numa relação de namoro

6. 5. Alguma vez foste vítima de violência no namoro? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Não tenho a certeza

7. 6. Sabes a quem e/ou onde pedir ajuda no caso de violência no namoro? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

8. 7. Se sim, a quem e/ou onde pedirias ajuda?

Mitos e Crenças associados às Relações de Namoro

9. Nesta secção, são listadas várias afirmações. Pedimos-te que identifies aquelas que julgas serem mitos e as que refletem a realidade. Para tal, deverás assinalar com um (X) no quadrado correspondente.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Mito	Realidade
1. O ciúme é sinal de amor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Muitas vezes, a agressão acontece porque o outro provoca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Os rapazes nunca são vítimas de violência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Não existe violência sexual no namoro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Uma bofetada não faz mal a ninguém	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Quando se namora, devemos fazer aquilo que agrada ao outro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. "Entre marido e mulher não se mete a colher"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. As pessoas só estão em relações violentas porque querem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. A violência no namoro não é um crime punível pela lei	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Controlar o telemóvel do/a parceiro/a é um sinal de	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. O álcool e as drogas são a principal causa de violência no namoro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. A violência no namoro só aparece nos estratos sociais baixos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. O fim da relação de namoro significa o fim da violência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. A violência no namoro só tem consequências físicas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. É melhor ter namorado/a violento/a do que estar sozinho/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. "Quanto mais me bates, mais eu gosto de ti!"

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Anexo 2 – Email a divulgar o Projeto “(Des)Construir”

18/02/2021

Gmail - Projeto "(Des)construir"



Sê Mais Sê Melhor <cmaiscmelhor@gmail.com>

Projeto "(Des)construir"

1 mensagem

Associação Sê Mais Sê Melhor <cmaiscmelhor@gmail.com>

18 de fevereiro de 2021 às 11:40

Bcc: "Ana Catarina Reis M. Silva Almeida" <anacatarinarmsilva@gmail.com>, Ana Cristina do Nascimento Pires <as1133544@sapo.pt>, Davide José Neves Monteiro <davide_m@hotmail.com>, Filipa Lucas <filipamlucas@gmail.com>, Hugo Alexandre Pereira <hgp.amp@gmail.com>, Inês Alexandra Costa dos Santos <inesantos1986@gmail.com>, Isa Flora Ribeiro <isa_ribeiro8@hotmail.com>, Isabel Cadilha <isabelcadilha@gmail.com>, Ivan Paulo Santos <mg_ivanpaulo@hotmail.com>, Jorge Martins <jorge.martins85@gmail.com>, João Tito Vieira Coutinha <joao.tito.coutinha@gmail.com>, "Iarabarao@gmail.com" <Iarabarao@gmail.com>, Lídio Mendonça da Costa Miguel <lmcmiguel1986@hotmail.com>, Mariana Barão <marianaipaivabarao@gmail.com>, Marina Pires <marina.rp.pires@gmail.com>, marta costa lima <Costalima.marta@gmail.com>, Miguel Carapucinha Martins <sorrow-healer@hotmail.com>, Milene Lacão <milene_alexandra@hotmail.com>, Mónica Pereira <monicaxpereira@gmail.com>, Mónica Pereira <monicacnpereira@live.com>, Neuza Cristina Nunes Palrós <neuzapalros@net.sapo.pt>, "neves_andrea@msn.com" <neves_andrea@msn.com>, Nuno Gomes <nunno_gommes@hotmail.com>, Paula Cristina Menezes <paulamenezes688@hotmail.com>, Sofia Justino <sofiapjustino@gmail.com>, Susana Patrícia Gonçalves Inácio <susainacio@gmail.com>, Sérgio Leandro Flora Ribeiro <box_beat4@hotmail.com>, Telma Ribeiro2 <telma_ribeiroo@hotmail.com>, Tânia Martins Galego Matinhos <taniamgm8.5@gmail.com>

Caros/as Jovens, Voluntários/as e Associados/as,

A Sê Mais Sê Melhor é entidade acolhedora de um estágio académico, no âmbito do Mestrado em Educação Social da Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve, sendo imperativo o desenvolvimento de um projeto no âmbito deste estágio, denominado Projeto "(Des)construir".

Face ao aumento do número de casos de violência no namoro, sobretudo entre jovens, e de ainda subsistirem, nos nossos dias, alguns mitos e crenças relativas às relações de intimidade, que legitimam comportamentos e atitudes violentas nas relações, este projeto incide essencialmente na desconstrução destes mitos e crenças, bem como, na consciencialização dos/as jovens para a problemática da violência no namoro, tornando-os/as cidadãos e cidadãs mais conscientes e ativos/as face a este fenómeno.

Neste sentido, será implementado um programa de intervenção de 5 sessões online através da Plataforma ZOOM, com a duração de 1h30. Os dias e as horas das sessões serão acordados conforme a disponibilidade de todos os/as voluntários/as.

Envia-nos mensagem através do presente email (cmaiscmelhor@gmail.com), caso estejas interessado/a em participar.

Estamos disponíveis para qualquer esclarecimento adicional, através do contacto - 915408522.

Com os melhores cumprimentos,
Andreia Filipe



<https://mail.google.com/mail/u/1?ik=e32a503e7f&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar7436502088388356755&simpl=msg-a%3Ar430896000...> 1/2

18/02/2021

Gmail - Projeto "(Des)construir"



associação
para a promoção
do potencial humano

Facebook: SeMaisSeMelhor
Instagram: SeMaisSeMelhor
#SeMaisSeMelhor
cmaiscmelhor@gmail.com

Plano de Atividades desenvolvidas com o apoio de:



Faro
ambição, sempre



<https://mail.google.com/mail/u/1?ik=e32a503e7f&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar7436502088388356755&simpl=msg-a%3Ar430896000...> 2/2

Anexo 3 – Autorização do RGPD da UAlg

15/09/21, 09:38

Correio – ANDREIA PONTES FILIPE – Outlook

Re: Questionário_Parecer do EPD da UAlg

Regulamento Geral da Proteção de Dados <rgpd@ualg.pt>

qui, 25/02/2021 10:50

Para: ANDREIA PONTES FILIPE <a54843@ualg.pt>

Estimada Andreia Filipe

Na sequência do Parecer anteriormente emitido e da Vossa resposta com envio da documentação solicitada, na qualidade de Encarregado da Proteção de Dados da Universidade do Algarve (UALG), designado nos termos do nº 1 do artigo 37º do Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD) e no exercício das funções de controlo de Conformidade de Questionários, de acordo com a alínea b) do nº 1 do artigo 39º do RGPD, apresento à Vossa consideração as seguintes observações:

1. Inexistência de Tratamento de Dados Pessoais

1.1. De acordo com a análise aos campos dos inquéritos a realizar, constata-se a inexistência de campos com recolha de dados que permitam identificar ou tornar identificáveis pessoais singulares, não existindo, assim, campos que possam ser considerados campos de recolha de dados pessoais.

2. Avaliação da Conformidade RGPD e LPDP

Uma vez que, de acordo com a nossa análise, os Inquéritos são anónimos, não existindo tratamento de dados pessoais, nos termos dos nºs 1 e 2 do artigo 4º RGPD, não há necessidade de avaliar a respetiva conformidade ou licitude, nos termos da alínea a) do nº 1 do artigo 5º RGPD, não se aplicando, nestes Inquéritos em concreto as normas de proteção de dados pessoais;

3. Parecer

Sou de Parecer que os Inquéritos, nos termos descritos, não se enquadram no âmbito de aplicação das normas de proteção de dados pessoais, não existindo, do ponto de vista do EPD, avaliações de conformidade a realizar – pelo que, no que respeita à sua conformidade com a proteção de dados pessoais, estão em condições de ser realizados.

Ao dispor para eventuais esclarecimentos ou informações adicionais.

Melhores Cumprimentos

Júlio Fernandes - na qualidade de EPD da UAlg

From: ANDREIA PONTES FILIPE <a54843@ualg.pt>

Sent: Tuesday, February 23, 2021 9:39 AM

To: Regulamento Geral da Proteção de Dados <rgpd@ualg.pt>

Subject: Questionário_Parecer do EPD da UAlg

Boa tarde,

Tinha solicitado o parecer do Encarregado da Proteção de Dados da UAlg, para a implementação do "Questionário – Mitos e Crenças associados às Relações de Namoro" em formato papel, no dia 10 de fevereiro, tendo-me sido dado o parecer positivo.

<https://outlook.office365.com/mail/inbox/id/AAQkAGY4MTIjNmVmLWlxMTAINDU1NS1hMDhILTU2NGVhOTI4ZDYzNQAKADIfWPLKtJBIP0I5i6dewY...> 1/2

15/09/21, 09:38

Correio – ANDREIA PONTES FILIPE – Outlook

No entanto, devido a todas as situações inerentes à pandemia COVID-19, e as escolas se encontrarem fechadas, tive que alterar o formato do mesmo e o público-alvo.

Neste sentido, envio-lhe um novo pedido para a realização do inquérito através do Google Forms, onde consta em anexo os documentos solicitados.

1- Modelo de formulário que vai ser utilizado;

2- Descritivo e apresentação do inquérito;

3- Endereço de formulário online para avaliação de condições de conformidade

(<https://forms.gle/aaevKADfi67zUYZJ7>).

Tenho ainda uma dúvida, se me puderem ajudar. Tratando-se de menores de 18 anos, é necessário alguma autorização dos Encarregados de Educação para a participação no estudo? Tentei ver no RGPD se encontrava algo, mas não encontrei nada. E se sim, como o faço online.

Cumprimentos,
Andreia Filipe

<https://outlook.office365.com/mail/inbox/id/AAQkAGY4MTIjNmVmLWlxMTAtNDU1NS1hMDhILTU2NGVhOTI4ZDYzNQQAQADIfWPLKtJBIP0I5i6dewY...> 2/2

Anexo 4 – Plano das sessões do Projeto “(Des)Construir”

Sessão nº1

Sessão nº1		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Apresentar a Associação e o Projeto “(Des)construir”;- Conhecer os/as jovens participantes;- Perceber a expectativa dos/as jovens em relação ao projeto que irá ser realizado;- Definir em grupo o conceito de “Relação de Namoro”;- Diferenciar relação saudável de relação não saudável;- Compreender o conceito de Violência no Namoro;- Clarificar dúvidas;- Avaliar a sessão.	
Atividades / Procedimentos	Apresentação da Associação e do Projeto Inicialmente é realizada uma breve apresentação da Sê Mais Sê Melhor, bem como do/a respetivo/a dinamizador/a. Seguidamente, é apresentado o projeto, nomeadamente sobre os seus objetivos e como se irá proceder.	5 min.
	Dinâmica de Apresentação “Quem sou eu?” O/A dinamizador/a deverá disponibilizar aos/às jovens o link de acesso ao <i>Google Jamboard</i> no chat da plataforma ZOOM, onde constará diapositivos em branco, em que cada um/a deverá ficar com um diapositivo. Depois, pedir a estes/as que escrevam no centro do diapositivo o seu nome e que façam o seu autorretrato. Feito isso, pede-se que estes/as escrevam no canto superior esquerdo uma qualidade e/ou defeito seu, e no canto superior direito um animal que os/as caracterize. Seguidamente, solicita-se que estes/as escrevam no canto inferior esquerdo onde	20 min.

	<p>gostariam de estar naquele momento, e no canto inferior direito o que mais gostam de fazer.</p> <p>Feito isso, após todos terminarem, o/a dinamizador/a pede que cada um/a dos/as jovens, um de cada vez, se apresente.</p>	
	<p>Dinâmica “Árvore das Expectativas, Necessidades e Contributos”</p> <p>O/A dinamizador/a disponibiliza aos/às jovens o link do <i>Google Jamboard</i> no chat da plataforma ZOOM, e solicita que estes/as utilizem um post-it e refiram no primeiro diapositivo as suas expectativas quanto à sua participação no Projeto “(Des)construir”, no segundo diapositivo as suas necessidades, e no terceiro diapositivo os seus contributos.</p>	10 min.
	<p>Brainstorming sobre o tema “Relação de Namoro”</p> <p>Em seguida, realizar-se-á um <i>Brainstorming</i> (Chuva de ideias) sob o tema “Relação de Namoro” no sentido de promover uma reflexão acerca da temática que irá ser trabalhada. Pede-se aos/às jovens que acedam ao chat da plataforma ZOOM e que cliquem no link que dá acesso à plataforma <i>Mentimeter</i>, (www.menti.com). Depois, devem colocar o código que o/a dinamizador/a lhes irá dizer e escrever três palavras que para eles/as estejam relacionadas com relação de namoro. O objetivo passa por perceber o que os/as jovens percecionam sobre o que é uma relação de namoro, e se incluem nesse conceito os aspetos positivos de uma relação ou também os aspetos negativos, tais como a Violência no Namoro.</p>	20 min.
	<p>Dinâmica “Relação Saudável vs Relação Não Saudável”</p> <p>Após um primeiro momento de reflexão, divide-se os/as jovens participantes em dois grupos, os quais vão para duas salas diferentes na plataforma ZOOM. Um dos grupos deve ficar responsável por dizer o que se vê, o que se ouve e o que se</p>	20 min.

	<p>sente numa relação saudável, e o outro o que se vê, o que se ouve e o que se sente numa relação não saudável. No final, irá ser discutido as diferenças entre uma relação saudável e uma relação não saudável.</p>	
	<p>Conceito de Violência no Namoro Com base no que aprenderam nas dinâmicas anteriores, os/as jovens deverão tentar dar uma definição para o conceito de Violência no Namoro.</p>	10 min.
	<p>Avaliação da Sessão No final da sessão, irá ser realizado um momento de avaliação da sessão, para perceber o que os/as jovens mais gostaram e o que menos gostaram, e para darem comentários/sugestões de melhoria para as próximas sessões.</p>	5 min.

Sessão nº2

Sessão nº2		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar as principais formas de expressão da Violência no Namoro; - Compreender e reconhecer as dinâmicas utilizadas pelo agressor para manutenção das vítimas nas relações abusivas (Ciclo da Violência e Roda do Poder e do Controlo); - Clarificar dúvidas; - Avaliar a sessão. 	
Atividades/ Procedimentos	<p>Dinâmica Quebra-Gelo “Contar até 20”</p> <p>Nesta dinâmica quebra-gelo os/as jovens devem tentar contar até vinte, um de cada vez, sem se sobreporem. Desta forma, caso estes/as digam um número ao mesmo tempo, devem voltar ao início.</p>	5 min.
	<p>Dinâmica “Escala de violência”</p> <p>Nesta atividade pode-se dividir os/as jovens em duas salas diferentes na plataforma ZOOM. Inicialmente, deve-se dar um link de acesso à plataforma online <i>Padlet</i> onde irá constar diferentes formas de expressão da violência, sendo que depois, os/as jovens terão que ordená-las da menos prejudicial à mais prejudicial. No final, pede-se para estes/as discutirem os resultados. Para incitar a discussão, o/a dinamizador/a pode perguntar a razão de estes/as terem colocado uns como menos prejudiciais e outros como mais prejudiciais. O objetivo passa por fazê-los/as entender que um não é mais prejudicial que outro (por exemplo, só porque a violência psicológica não deixe marcas físicas não quer dizer que não deixe “marcas” a longo prazo e que seja mais prejudicial que bater).</p> <p>Seguidamente, a esta atividade pode-se pedir que estes/as tentem dividir as palavras entre os vários tipos de violência. É uma</p>	35 min.

	<p>forma de se iniciar as diferentes formas de Violência no Namoro, que se irá falar seguidamente.</p>	
	<p>Tipos de Violência</p> <p>Apresentar os diferentes tipos de violência que existem nas relações de intimidade, em particular nas relações de namoro, as quais se destaca a violência física, verbal, psicológica, sexual, social, económica e perseguição (stalking).</p>	5 min.
	<p>Ciclo da Violência</p> <p>Antes de falar do ciclo da violência, perguntar aos/às jovens as razões que podem justificar a manutenção das vítimas em relações de namoro violentas. No final, falar um pouco sobre o ciclo da violência nas relações de intimidade.</p>	5 min.
	<p>Dinâmica “Roda do Poder e Controlo”</p> <p>Primeiramente, explicar em que consiste a “Roda do Poder e Controlo”. Dizer que, as relações de intimidade os/as agressores/as utilizam diversas estratégias, onde a intenção é ter poder e controlar a vítima. Seguidamente, deve-se dividir os/as jovens participantes em dois grupos, e distribuir um conjunto de quatro histórias. Cada grupo terá acesso a um link do <i>Google Jamboard</i>, onde constará as respetivas histórias, sendo que devem tentar adivinhar qual a estratégia de poder e de controlo que é utilizada em cada uma, ou seja, se é “coerção sexual”, “ameaças”, “minimizar/negar/culpar”, “intimidação”, “utilizar status social”, “isolamento/exclusão”, “pressão de pares” e/ou “abuso emocional”.</p> <p>No final, deverão apresentar aos/às restantes jovens as suas histórias e quais as estratégias que consideram estar a ser utilizadas.</p>	35 min.
	<p>Avaliação da Sessão</p>	5 min.

	<p>No final da sessão, irá ser realizado um momento de avaliação da sessão, para perceber o que os/as jovens mais gostaram e o que menos gostaram, e para darem comentários/sugestões de melhoria para as próximas sessões.</p>	
--	---	--

Sessão nº3

Sessão nº3		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar sinais de alerta de uma situação de Violência no Namoro; - Refletir sobre as consequências e os impactos da Violência no Namoro na vítima; - Clarificar dúvidas; - Avaliar a sessão. 	
Atividades/ Procedimentos	<p>Dinâmica Quebra-gelo “Bingo da Quarentena”</p> <p>O/A dinamizador/a pede aos/às jovens que desliguem as câmaras e que liguem estas quando concordarem com as frases que iram ser ditas, referentes à quarentena. Quem não tem câmara, pode escrever algo no chat da plataforma ZOOM.</p> <p><u>Frases:</u></p> <p>1- Vi uma séria completa; 2- Aprendi a fazer pão; 3- Tornei-me vegetariano/a; 4- Fiz exercício em casa; 5- Assisti às aulas de pijama; 6- Arrumei a casa; 7- Acordei 5 minutos antes de uma aula; 8- Aprendi a fazer vídeos no tiktok; 9- Li um livro; 10- Fiz Yoga. 11- Estive de pijama o dia todo; 12- Decidi renovar o meu guardafato; 13- Encomendei comida; 14- Inventei uma desculpa para não ir à aula; 15- Vi o mesmo filme mais que uma vez.</p>	10 min.
	<p>Visualização de um Vídeo – “Sunshine - Don´t Confuse Love & Abuse – Day One”</p> <p>Mostrar aos/às jovens um vídeo realizado pela Day One, uma organização norte-americana que luta para acabar com os abusos no namoro, em que se começa a verificar que uma relação que era aparentemente saudável se está a tornar uma relação abusiva. No final de visualizarem o vídeo, o/ dinamizador/a deve incitar a discussão em grupo sobre quais as</p>	15 min.

	<p>situações que se destacaram, que demonstram exatamente essa mudança.</p> <p><u>Perguntas para discussão:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Quais as situações que vimos em que se começou a verificar alguma diferença na relação que era aparentemente saudável? - No fim, eles aparecem num carro afundar-se, e aparece também um labirinto. O que quer isto dizer? <p><u>Link:</u></p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1L6HB97lbrQ&t=3s</p>	
	<p>História “O Cavaleiro do Cavalo Branco”</p> <p>Pedir a um/a jovem que assuma o papel de cavaleiro/a e outro/a de narrador/a, depois devem ler a história “O Cavaleiro do Cavalo Branco”. O objetivo é que os os/as jovens tenham contacto com uma situação de Violência no Namoro e que consigam identificar alguns sinais de alerta nestas situações.</p> <p><u>Perguntas de debate:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - O que acharam desta situação? - Quando acham que a Susana começou a perceber que esta relação era perigosa? - No final aparece “agora parece que há paz, será mesmo?”. O que acham disso? <p>História retirada do Coolkit Jogos para a Não-Violência e Igualdade de Género (Rojão e col., 2011)</p>	15 min.
	<p>Sinais de alerta de uma situação de Violência no Namoro</p> <p>Apresentar aos/às jovens os diferentes sinais de alerta de uma situação de Violência no Namoro, para que estes/as estejam atentos e possam intervir.</p>	5 min.
	<p>Dinâmica “A violência deixa marcas”</p>	35 min.

	<p>Primeiramente, deve-se organizar os/as jovens participantes em grupos com um máximo 5 pessoas, que serão separados/as em diferentes salas na plataforma ZOOM. Cada grupo disporá de 15/20 minutos para imaginar uma cena baseada em factos reais ou prováveis, que retrate uma situação de Violência no Namoro. Para isso, alguém deverá desempenhar o papel de agressor/a e alguém o de vítima, podendo também haver testemunhas e/ou amigos/as de um dos constituintes do casal. Estes/as devem simular um diálogo que represente a situação de violência e as suas consequências, e apresentar ao restante grupo.</p> <p>No final de cada apresentação, estimula-se os/as jovens a debater e refletir em grupo, sobre quais os impactos e consequências da violência que foi retratada.</p>	
	<p>Consequências e impactos da violência</p> <p>Na sequência da dinâmica anterior, apresentar aos/às jovens de forma sucinta as consequências e impactos da violência, na perspetiva da vítima.</p>	5 min.
	<p>Avaliação da Sessão</p> <p>No final da sessão, irá ser realizado um momento de avaliação da sessão, para perceber o que os/as jovens mais gostaram e o que menos gostaram, e para darem comentários/sugestões de melhoria para as próximas sessões.</p>	5 min.

Sessão nº4

Sessão nº4		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver a capacidade de regulação emocional e de resolução de problemas;- Estimular uma comunicação não violenta nas relações de namoro;- Promover mudanças ao nível dos mitos e das crenças socioculturais que sustentam a Violência no Namoro;- Clarificar dúvidas;- Avaliar a sessão.	
Atividades/ Procedimentos	<p>Dinâmica Quebra-gelo “Rasga o Papel”</p> <p>Pedir para que os/as jovens arranjem uma folha de papel, fechem os olhos e que estejam atentos ao que se vai dizer. O/A dinamizador/a deverá dizer os seguintes passos:</p> <ol style="list-style-type: none">1- Dobrar a folha ao meio;2- Rasgar o canto superior direito;3- Dobrar o papel ao meio novamente;4- Rasgar o canto inferior direito;5- Dobrar o papel ao meio;6- Rasgar o canto superior esquerdo;7- Dobrar ao meio uma última vez;8- Rasgar o canto inferior esquerdo;9- Desdobra o papel e segura-o, e compara com o das outras pessoas. <p>Proposta de tópicos para debate:</p> <ul style="list-style-type: none">- O que aconteceu?- Porquê que as folhas estão diferentes apesar de ter dado a mesma informação?	10 min.

	<p>Destacar que é necessário ter em atenção se a outra pessoa está ou não a perceber a mensagem que estamos a transmitir. Neste caso como estavam de olhos fechados e em silêncio não conseguiam dar nenhum feedback de volta, pelo que a comunicação precisava de ser recíproca. Salientar ainda, que a comunicação é muito importante, principalmente no contexto das relações de namoro e que é isso que se vai falar na sessão.</p>	
	<p>Dinâmica “Keep Calm”</p> <p>Utilizando a plataforma online <i>Wordwall</i>, insere-se um conjunto de seis questões, que estarão em formato de caixas (cada uma com um número), as quais o/a dinamizador/a irá abrir uma de cada vez de forma aleatória. Os/As jovens deverão tentar responder às questões na ferramenta online <i>Padlet</i> que irá ser disponibilizado no chat da plataforma ZOOM. As questões são:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diz uma coisa que te deixa fora do controlo e que te irrita profundamente. 2. O que fazes para te acalmares quando algo te irrita? 3. Descreve uma situação que tenhas mantido o controlo quando estavas mais irritado/a. 4. Dá o exemplo de uma situação em que foi difícil manter o controlo quando estavas mais irritado/a. 5. Diz-nos uma situação em que tenhas tomado uma decisão errada quando estavas irritado/a. 6. Diz-nos uma situação em que tenhas tomado uma decisão certa quando estavas irritado/a. <p>Dando-se por terminada a dinâmica, a discussão deverá debruçar-se sobre as respostas dos/as jovens, nomeadamente o que estes/as fazem para se acalmar, situações que tenham mantido o controlo e uma escolha certa que tenham tomado quando estavam irritados/as.</p>	15 min.

	<p>Dinâmica “Dilemas”</p> <p>Nesta dinâmica divide-se os/as jovens em dois grupos, ou em pequenos subgrupos, de modo a facilitar a dinâmica. Seguidamente, distribui-se a cada um dos grupos um conjunto de situações/dilemas aos/às jovens, no qual se pede que reflitam sobre como reagiriam naquela situação. Explicar ao grupo que, irão ter 15 a 20 minutos para pensar nas respostas que dariam às diferentes situações, e que devem ser criativos e imaginar o contexto da situação, podendo para isso, criar pequenas simulações. No final, devem partilhar em grande grupo.</p> <p>Proposta de tópicos para debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acham que estes dilemas correspondem à realidade? - Como é que pensam que as pessoas fazem escolhas, quando são confrontadas com este tipo de dilemas? Utilizam uma linguagem mais assertiva, ou mais agressiva e/ou passiva? - Custa-vos expressar o vosso ponto de vista quando sentem que podem incomodar a pessoa do outro lado? <p>Deve-se destacar que a capacidade de lidar com os conflitos que surgem, e saber manter o controlo é uma mais-valia em todas as situações da nossa vida, como é o caso das relações de namoro. E que a forma mais fácil de lidar com uma situação que nos irrita, principalmente quando a outra pessoa é agressiva, é utilizar uma comunicação não violenta.</p>	30 min.
	<p>Estratégias para resolver conflitos</p> <p>Perguntar primeiramente aos/às jovens se conhecem algumas estratégias que estes/as utilizem ou que podem utilizar para resolver conflitos. Após estes/as referirem algumas, deve-se apresentar um conjunto de estratégias que ajudem a resolver situações de conflitos.</p>	10 min.

	<p>Dinâmica “Mitos ou Realidades?!”</p> <p>Esta dinâmica pretende impulsionar uma atitude reflexiva relativamente a vários mitos e crenças legitimadoras de práticas violentas nas relações de namoro e promover a desconstrução dos mesmos.</p>	20 min.
	<p>Avaliação da Sessão</p> <p>No final da sessão, irá ser realizado um momento de avaliação da sessão, para perceber o que os/as jovens mais gostaram e o que menos gostaram, e para darem comentários/sugestões de melhoria para as próximas sessões.</p>	5 min.

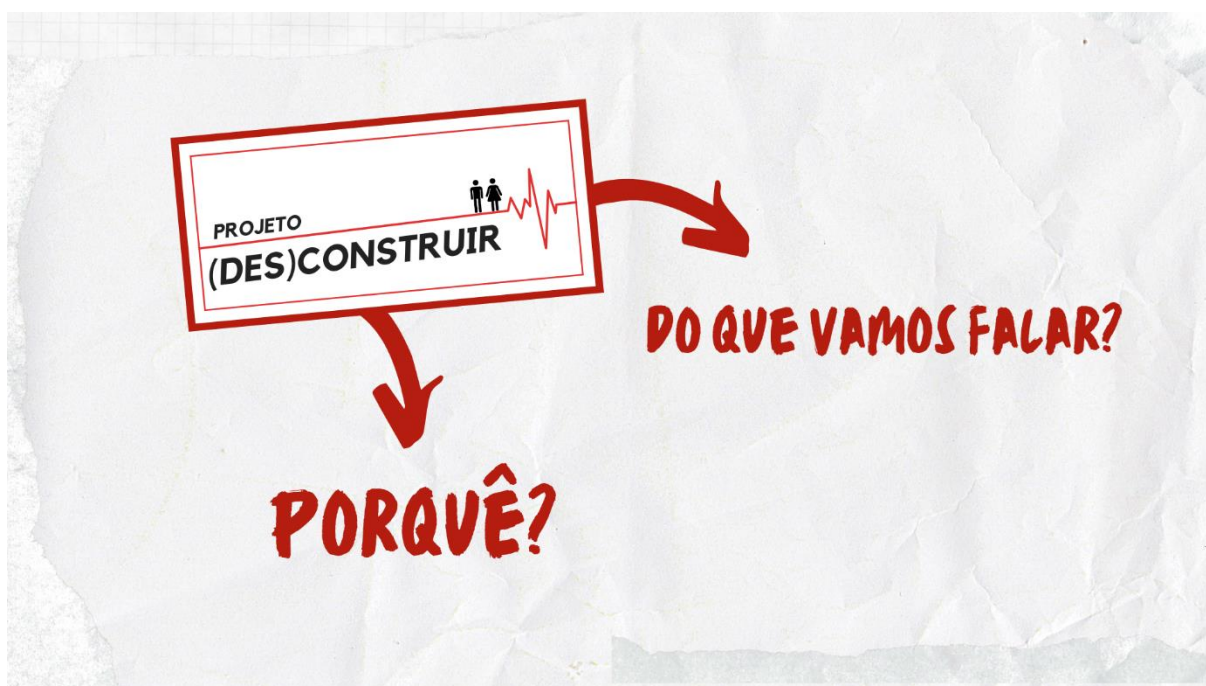
Sessão nº5

5ª Sessão		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender o que fazer e como intervir em situações de Violência no Namoro; - Informar e apresentar instituições de apoio às vítimas de violência nas relações de intimidade; - Clarificar dúvidas; - Avaliar a sessão; - Avaliar o projeto “(Des)construir”; - Aplicar o Questionário “Mitos e Crenças associados às Relações de Namoro”. 	
Atividades/ Procedimentos	Dinâmica Quebra-Gelo “Fun Fact” Cada jovem deve escrever no <i>Google Jamboard</i> um fato engraçado/curioso sobre si, principalmente que ninguém saiba. Depois, estes/as devem tentar adivinhar a quem pertence.	10 min.
	Dinâmica “O que farias?” Nesta dinâmica deve-se dividir os/as jovens em dois grupos, em duas salas na plataforma ZOOM, de forma a facilitar a dinâmica. Seguidamente, dá-se um exemplo prático e pede-se que os/as jovens pensem o que fariam naquela situação. O exemplo prático é “Imagina que assistes a uma discussão entre uma amiga tua e o seu namorado que a insulta e a empurra com força. O que farias?”. O objetivo desta dinâmica é que os/as jovem discutam entre si e cheguem a um consenso sobre o que fariam naquela situação.	25 min.
	O que a vítima e testemunha devem fazer Apresentar o que a vítima e as testemunhas devem fazer numa situação de Violência no Namoro, e que instituições de apoio e recursos existem.	5 min.

<p>Avaliação da Sessão</p> <p>No final da sessão, irá ser realizado um momento de avaliação da sessão, para perceber o que os/as jovens mais gostaram e o que menos gostaram, e para darem comentários/sugestões de melhoria para as próximas sessões.</p>	5 min.	
<p>Avaliação do Projeto</p> <p>Com a finalidade de avaliar o projeto, o/a dinamizador/a pede aos/às jovens que cliquem no link disponibilizado no chat da plataforma ZOOM, que dá acesso ao <i>Google Jamboard</i>, onde constará uma série de perguntas que cada um/a deve responder.</p> <p>As perguntas são:</p> <ul style="list-style-type: none"> - As sessões foram de encontro às tuas expectativas? - O que mais gostaste? - O que menos gostaste? - Qual consideras ser a “bagagem” mais importante que levas contigo? - As sessões foram... (Completa com uma palavra) - Comentários e sugestões para ações futuras. - Temas que gostarias de ver desenvolvidos em futuras sessões. <p>O objetivo passa por promover uma reflexão final com os/as jovens, e fazer uma avaliação do projeto de uma forma lúdica e descontraída, sem recorrer para ir ao questionário no google forms, que exige uma estrutura mais rígida.</p>	5 min.	
<p>Questionário Final “Mitos e Crenças associados às Relações de Namoro”</p> <p>É idêntica ao Questionário- Ficha de diagnóstico de necessidades, no entanto este é aplicado no final do projeto, com vista a aferir a eficácia e o impacto do programa de intervenção</p>	10 min.	

Anexo 5 – Powerpoint de apresentação das sessões

Sessão nº1



EM PORTUGAL...

1 em cada 4 jovens



JÁ FOI EXPOSTO/A A ALGUMA FORMA
DE VIOLÊNCIA NO NAMORO, PELO MENOS
UMA VEZ AO LONGO DA VIDA

IDADE DAS VÍTIMAS



+/- 21 anos

Violência no namoro

5 SESSÕES
QUINTA E SEXTA



APRESENTAÇÃO

Quem sou eu?



QUALIDADE E
DEFEITO

QUAL O ANIMAL
QUE MAIS TE
CARACTERIZA?

NOME E
AUTORETRATO

ONDE
GOSTARIAS DE
ESTAR?

O QUE MAIS
GOSTAS DE
FAZER?

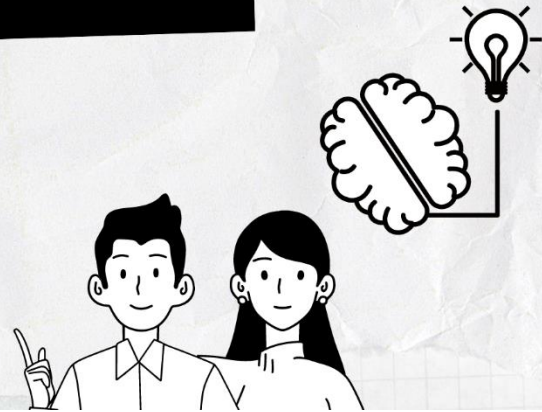
ÁRVORE DAS

Expectativas, Necessidades e
contribuições



BRAINSTORMING

Relação de Namoro



DINÂMICA

Relação Saudável
vs
Relação Não Saudável



Relação Não Saudável

O que se vê?

- Assustados, com receio de fazerem algo que o outro não goste.
- Discussões.
- Reações ciumentas e despropositadas.
- Violência.
- Controlar o que o outro faz, onde vai e com quem vai.
- Um ou os dois elementos do casal afastados dos amigos.
- Os elementos do casal demasiado dependentes um do outro.
- O casal a tratar-se sem respeito, nem afeto.

O que se ouve?

- Discussões.
- Choro.
- Insultos.
- Queixas.

O que se sente?

- Vazio.
- Receio.
- Tristeza.
- Desânimo.
- Desespero.
- Raiva.
- Culpa.
- Controlo.
- Solidão.
- Mágoa.
- Insatisfação.

**O QUE É A VIOLÊNCIA
NO NAMORO?**

O QUE É A VIOLÊNCIA NO NAMORO?

É um ato de violência, pontual ou contínua, cometida por um dos parceiros (ou por ambos) numa relação de namoro, quer sejam do mesmo sexo ou não, com o objetivo de controlar, dominar e ter mais poder do que a outra pessoa envolvida na relação.

AVALIAÇÃO DA
SESSÃO

Sê mais
sê Melhor



associação
para a promoção
do potencial humano

Contactos:



SeMaisSeMelhor



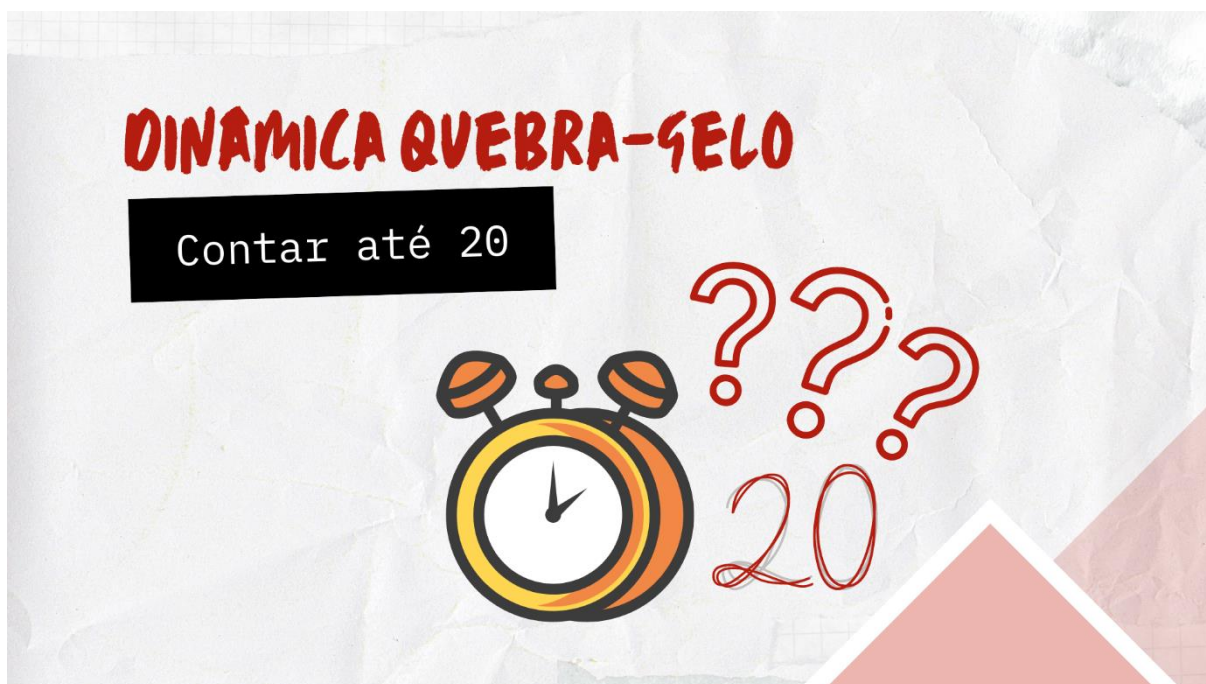
Sê Mais Sê Melhor



cmaiscmelhor@gmail.com

Obrigada pela
atenção!





DINÂMICA

Escala de violência



QUAIS SÃO OS

Tipos de violência

QUE EXISTEM?

TIPOS DE VIOLÊNCIA

Física

Qualquer forma de violência física que um agressor/a inflige ao companheiro/a.



Ex: empurrar, queimar, puxar o cabelo, dar bofetadas, murros, pontapés, apertar os braços com força, apertar o pescoço



Verbal

Utilização da comunicação verbal para ferir e/ou causar sofrimento psicológico ao outro



Ex: chamar nomes e/ou gritar, intimidar, ameaçar e humilhar a vítima através de críticas e comentários negativos



Psicológica

Qualquer comportamento verbal ou não verbal que têm em vista ir contra a integridade psicológica e emocional da vítima. Pretende causar sofrimento psicológico e/ou medo ao outro.



Ex: insultar, humilhar, desvalorizar, manipular, desconfiar, danificar ou partir objetos com a intenção de causar medo à vítima.



Sexual

Qualquer comportamento em que o/a parceiro/a força o outro a fazer atos sexuais que não deseja.



Ex: divulgação de fotografias/vídeos com conteúdo sexual, a tentativa de violação ou mesmo a própria violação, a ridicularização do desempenho sexual, a utilização de drogas/chantagem para pressionar a vítima a realizar atos sexuais que não deseja ou não se sente preparada, toques não desejados...



Social

Qualquer comportamento que intenta controlar a vida social do/a companheiro/a.



Ex: restringir e/ou proibir o contacto da vítima com outras pessoas, humilhar e espalhar rumores depreciativos acerca deste/a, controlar o que a vítima faz (aceder às redes sociais, mensagens, chamadas e correio eletrónico).



Financeira

Qualquer comportamento que intente controlar o dinheiro do/a parceiro/a sem que este/a o deseje.



Ex: controlar, reter ou tirar o dinheiro da vítima, causar danos de propósito a objetos, destruir ou reter os documentos...



"Stalking" Perseguição

Qualquer comportamento que visa intimidar ou atemorizar o outro.



Seguir o/a parceiro/a até à escola, controlar constantemente os movimentos do outro...



Intervalo

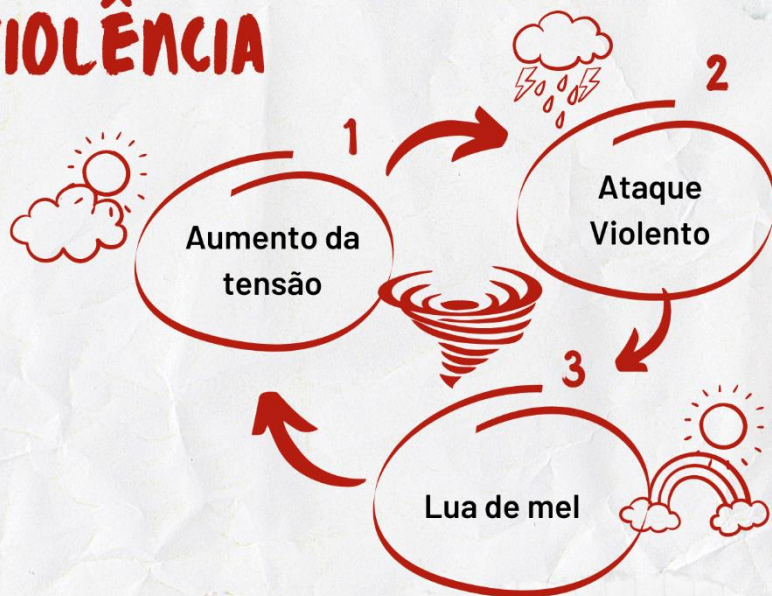


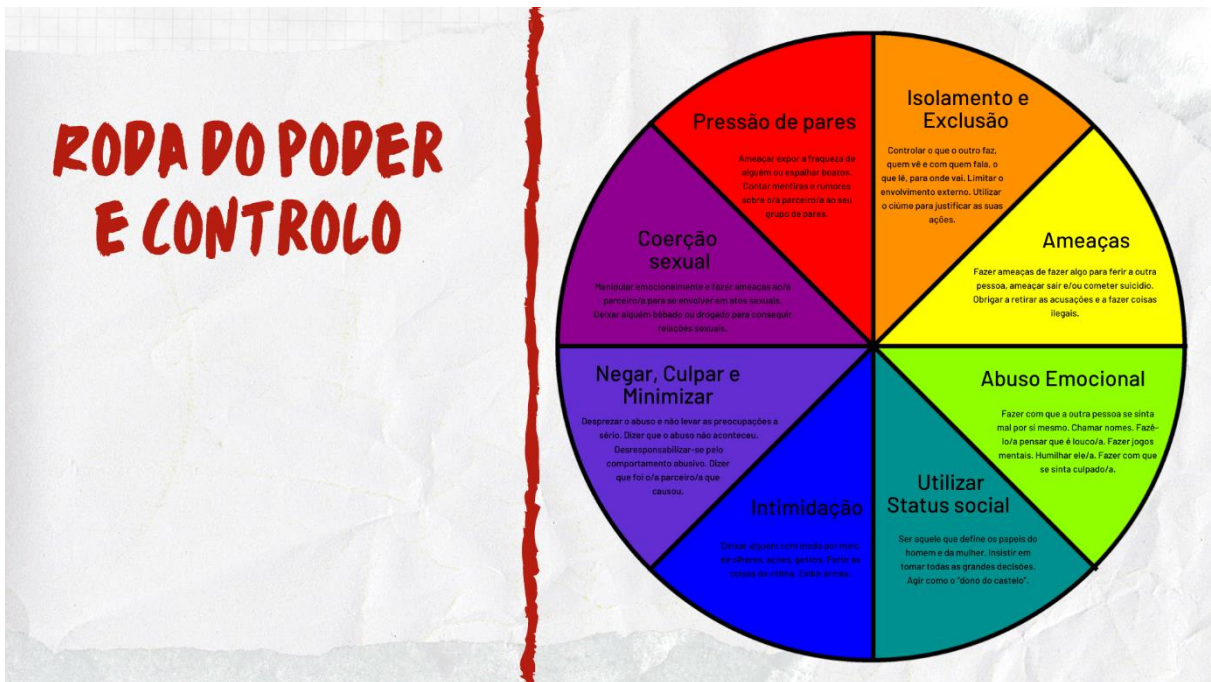
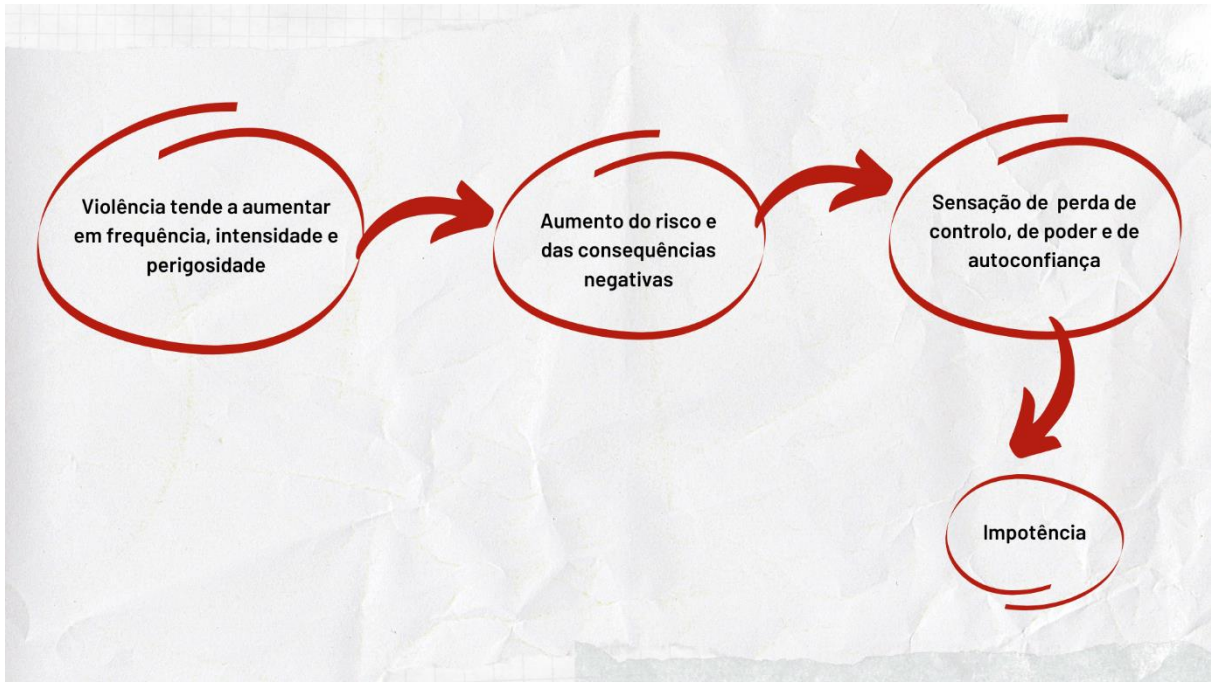
QUAIS AS RAZÕES QUE PODEM JUSTIFICAR A

**Manutenção das vítimas
em relações de namoro violentas**



CICLO DA VIOLÊNCIA





A Patrícia é nova na cidade e fica muito feliz quando Rafael, um dos rapazes mais bonitos da escola, convida-a a sair. Depois de namorar com o Rafael durante 4 meses, a Patrícia começa a sentir-se deprimida. Sempre que saem juntos, o Rafael mexe no seu corpo e tenta fazer avanços sexuais. Apesar de ela lhe dizer que não está pronta, ele não a ouve e diz que acha que é hora de levarem o relacionamento deles para o "próximo nível", ameaçando-a que a deixa.



Coerção Sexual

O João liga para sua namorada Ana para dizer que afinal ele não pode ir ao cinema com ela na sexta-feira. Uns amigos dele vão assistir ao jogo do Sporting vs Benfica e ele não quer perder o jogo. A Ana responde: "Oh, bem, talvez eu possa ir sair com algumas das minhas amigas na sexta-feira." Enfurecido, o João proíbe-a de sair com as amigas, porque segundo ele provavelmente ela iria enganá-lo e trai-lo com outros rapazes.



Isolamento e Exclusão

O Francisco estava a andar pelo corredor com uma rapariga que anda na mesma turma que ele, e estavam a falar sobre as notas que receberam no último teste de matemática. Quando olha em frente vê a sua namorada, que olha para ele cheia de raiva e diz: "O que é que estás a fazer? Nunca mais te quero ver com essa rapariga, ou terminamos!"



Ameaças

O Ricardo e a sua namorada Joana estão numa festa. O Ricardo estava a jogar snooker com alguns de seus amigos quando a Joana se aproxima para falar com ele. Ela toca no seu ombro e ele não acerta na bola. Este vira-se e grita com a Joana, chamando-a de estúpida na frente de todos na festa, fazendo-a sentir-se culpada por ter perdido o jogo.



Abuso emocional

A Inês estava no telemóvel, quando recebe uma mensagem de um rapaz da sua turma. O Manuel, o seu namorado, vê a mensagem e todo irritado acusa-lhe de lhe estar a trair e atira-lhe o telefone ao chão... acabando por partir o ecrã. A Inês começa a chorar... pois este rapaz da sua turma só veio falar com ela porque têm um trabalho para fazer juntos na aula de Português.



Intimidação

O José estava na casa da sua namorada, a Carolina, quando este diz que no próximo fim de semana deviam ir ao Aquashow juntos. Mas a Carolina já tinha planos para esse fim de semana, pois as suas amigas lhe tinham convidado para ir à praia. Todo chateado diz que se não for com ele, ameaça contar a todos que ela lhe enviou fotos nua.



Pressão de Pares

A Daniela estava a sair de casa para ir ter com as suas amigas, quando o seu namorado a vê. Este fica todo chateado pela maneira que estava vestida e chama-lhe nomes. No outro dia, este diz que só reagiu assim porque ela estava vestida daquela forma provocadora e que não quer que os outros rapazes a vejam assim, porque ela é só dele. A Daniela acaba por desculpar, porque sente que ele só agiu assim porque gosta dela.



Negar, culpar e minimizar

O Gonçalo estava com a Bárbara na sala de estar a ver um filme. Já estava a chegar a hora de jantar, quando o Gonçalo começa a ficar com fome e diz à sua namorada para ir fazer o jantar. Esta indignada diz: "Porque não vais fazer tu? Sou sempre eu a fazer tudo!". O Gonçalo responde-lhe que isso são coisas de mulher.. e que é o dever dela fazer.



Utilizar Status Social



associação
para a promoção
do potencial humano

Contactos:



SeMaisSeMelhor



Sê Mais Sê Melhor

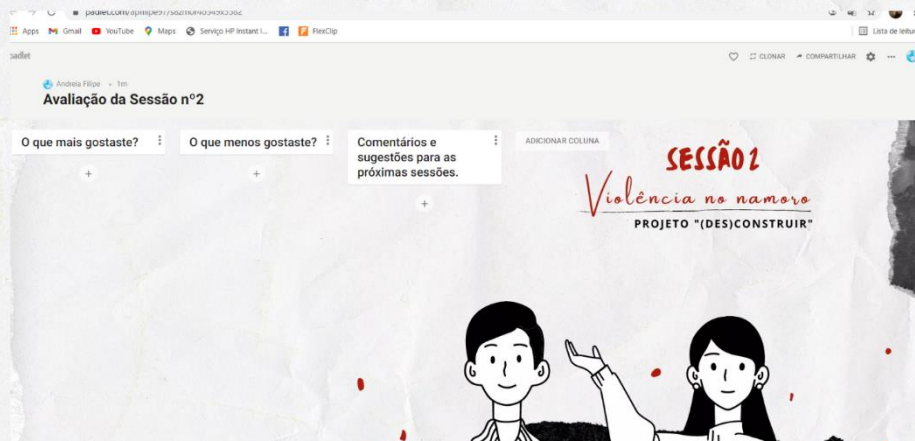


cmaiscmelhor@gmail.com

Obrigada pela
atenção!



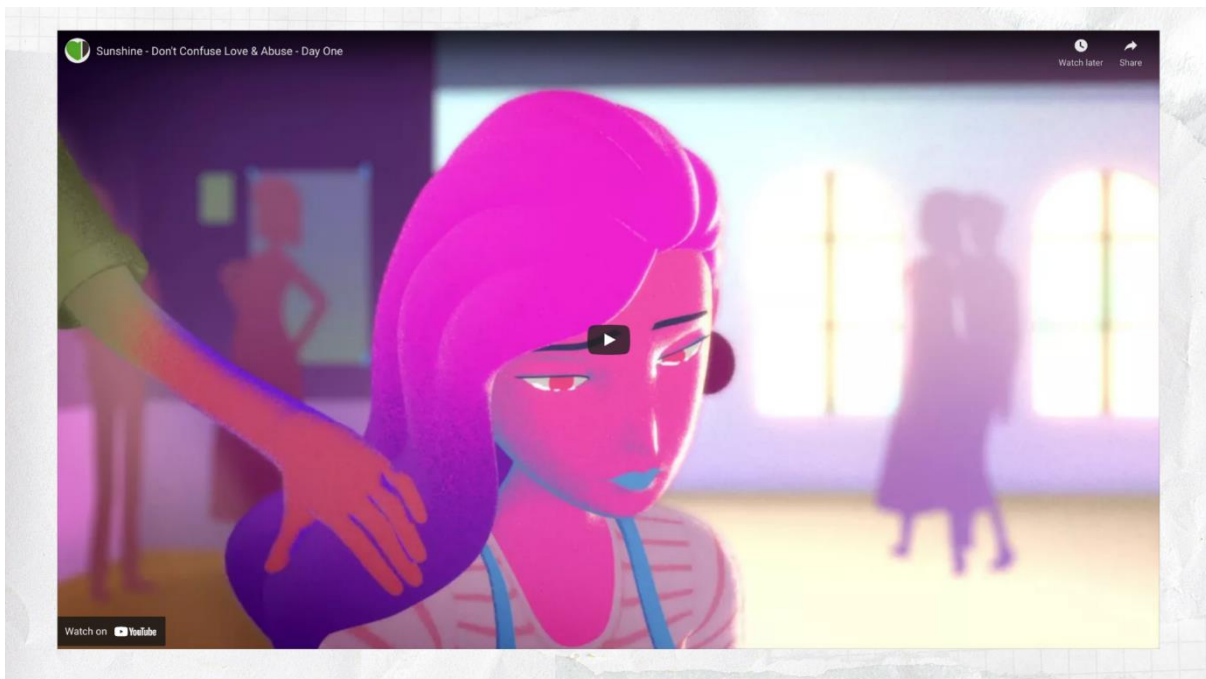
AVALIAÇÃO DA SESSÃO





VIDEO

"Don't confuse love & abuse - Day One"



HISTÓRIA

O Cavaleiro do Cavalo Branco



HISTÓRIA

O Cavaleiro do Cavalo Branco



Oh Susana, és tão bonita. E tens uma forma de ser única, eu adoro tudo em ti...



Narrador: A Susana sente-se feliz e sente-se muito atraída pelo rapaz.

Nunca me senti tão próximo de ninguém. Tu és a pessoa mais importante da minha vida. Amo-te tanto!



Narrador: A Susana sente que é muito importante para aquela pessoa. Sente-se segura com ele.

Parece que nascemos
um para o outro. É como
se fôssemos
um só. Não precisamos
de mais ninguém, pois
não?



Narrador: A Susana sente que todo o mundo foi deixado para trás e que cada minuto que passa sem ele, é como se fosse uma eternidade...

Tu és tão gira, tão elegante, mas não achas que essa saia é um pouco curta demais? Eu só estou preocupado contigo, mais nada. Devias usar outra coisa. Eu sentia-me melhor se o fizesses. Nós pertencemos um ao outro, não é? Tu és minha...



Narrador: Como a Susana gosta muito dele e não quer conflitos, muda o modo como se veste para lhe agradar.

Passas tempo a mais com as tuas amigas. Mas nós passamos tempos tão bons só os dois. Será que eu não chego para ti? Não devias confiar nelas, elas têm uma má influência em ti. Quando estás com as tuas amigas, ficas logo diferente. Não gosto do modo como falas e te comportas quando estás com elas.



Narrador: E como a Susana lhe quer agradar, vai passando menos e menos tempo com as amigas...

Eu gosto dos teus pais, mas porque é que temos de estar com eles todos os domingos? Gostava de passar mais tempo contigo a sós. Além disso, os teus pais nem sequer gostam de mim, estão sempre a criticar-me. Estão mortinhos para que terminemos a relação...



Narrador: A Susana está preocupada com a relação. Ela não o quer perder e cada vez passa menos tempo com a sua família. Agora parece que há paz, será mesmo?

SINAIS DE ALERTA

- ⚠ Perde facilmente o controlo quando está perante uma crise de ciúmes e promove a ideia de que ciúmes é sinal de amor;
- ➡ Impõe-se para escolher os teus amigos ou proíbe-te de conviver com determinadas pessoas;
- 🔒 Controla excessivamente os teus movimentos, querendo saber constantemente onde estás e com quem estás;
- Provoca-te insegurança, causando-te medo de expressar a tua opinião;
- ⚠ Não é sensível às tuas necessidades nem dos teus amigos, focando-se nas suas próprias necessidades;
- ➡ Torna-se facilmente violento/a, não existindo um acontecimento específico que justifique tal reacção;
- 🔒 Quando se sente irritado/a facilmente parte objetos ou dirige a sua raiva para algo ou alguém;
- Fica agressivo/a quando obtém de ti uma opinião discordante da sua;
- ⚠ Humilha-te, insulta-te, desvaloriza-te e ridiculariza-te, em situação privada e/ou pública;
- ➡ Controla recorrentemente o teu telemóvel, as tuas contas de email e redes sociais virtuais;
- 🔒 Obriga-te ou persuade-te a ter relações sexuais contra a tua vontade;
- Culpabiliza-te pelas reacções agressivas que tem e, em geral, pela sua forma de agir.

Intervalo



DINÂMICA

A violência deixa marcas



CONSEQUÊNCIAS

Físicas

Psicológicas

Sociais



FÍSICAS

- Alterações no apetite
- Dores de cabeça
- Alterações no sono
- Perda de energia
- Tremores
- Tensão arterial alta
- Decréscimo dos níveis de resistência
- Arrepios ou afrontamentos
- Problemas digestivos
- Mudança no comportamento sexual

PSICOLÓGICAS

- Baixa autoestima
- Ansiedade
- Sentimentos de culpa
- Depressão
- Desconfiança
- Tristeza e raiva
- Perda de memória
- Falta de motivação
- Instabilidade emocional
- Medos ou fobias
- Dificuldade em tomar decisões

SOCIAIS

- Isolamento e solidão
- Perda de amizades e/ou relações familiares
- Medo de estar sozinho/a
- Evitamento de determinados locais
- Sentimento generalizado de insegurança

AVALIAÇÃO DA SESSÃO

Avaliação da Sessão nº2

O que mais gostaste? +

O que menos gostaste? +

Comentários e sugestões para as próximas sessões.

ADICIONAR COLUNA

SESSÃO 1
Violência no namoro
PROJETO "(DES)CONSTRUIR"

Sê mais
sê Melhor



associação
para a promoção
do potencial humano

Contactos:



SeMaisSeMelhor



Sê Mais Sê Melhor



cmaiscmelhor@gmail.com

Obrigada pela
atenção!



Sessão nº4






Os conflitos podem ser resolvidos de forma **POSITIVA** ou **NEGATIVA**:

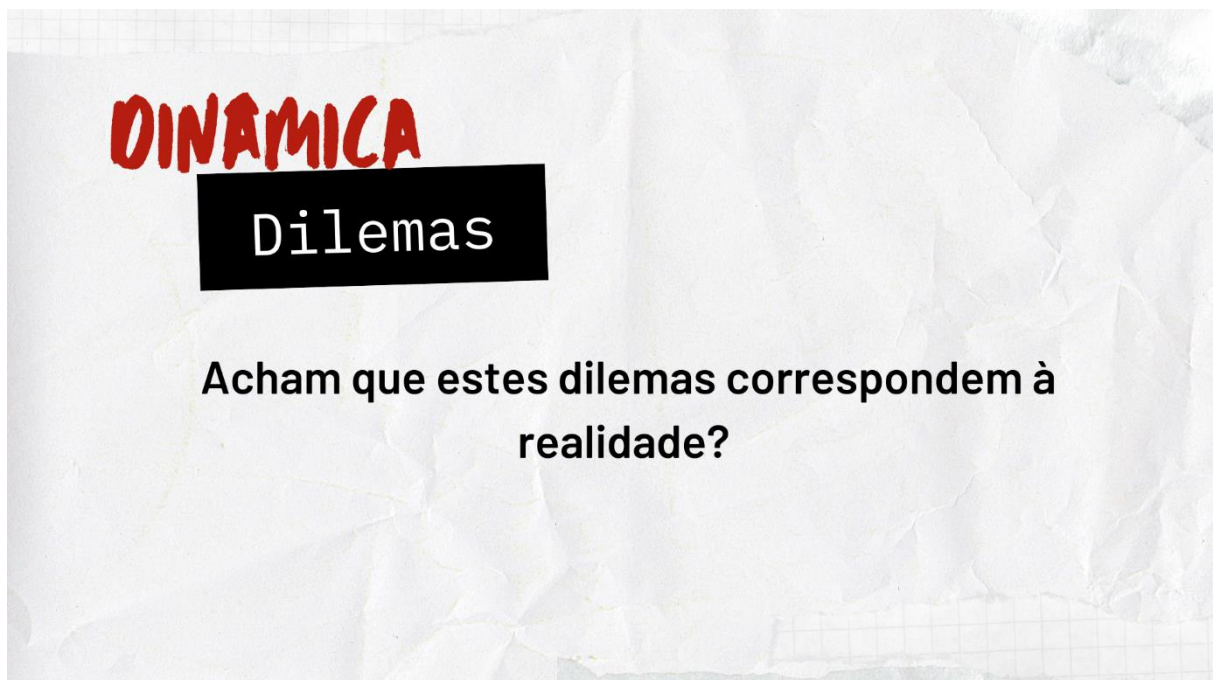
↓

- O diálogo e a negociação são formas positivas de resolver um conflito
- A violência pode surgir como uma estratégia negativa de resolver um conflito

Lembra-te que...

Os conflitos fazem parte das relações. É importante procurar resolvê-los de forma positiva, sem recorrer a qualquer forma de agressão ou violência.





DINAMICA

Dilemas

Como é que pensam que as pessoas fazem escolhas, quando são confrontadas com este tipo de dilemas?

Intervalo

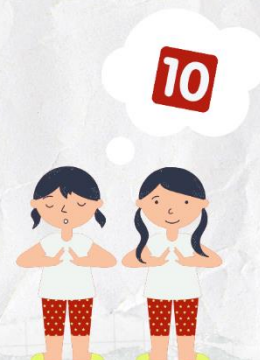


Que estratégias se podem usar para resolver conflitos?

Que estratégias se podem usar para resolver conflitos?

- Dá tempo, tenta acalmar-te e pensar na situação:

- Sai do local onde estás
- Respira fundo
- Conta até 10



- **Reconhece que há um problema:**

- ➔ **Conversa com a outra pessoa, dizendo-lhe que não gostas do que aconteceu**
- ➔ **Lida com a situação sem fazeres ataques pessoais ou apontar defeitos à outra pessoa**
- ➔ **Centra-te no problema, no que pensas sobre o que aconteceu e em tudo o que isso te fez sentir. Explica calmamente o que te desagradou no que ele/ela disse ou fez e o que sentes em relação a isso**
- ➔ **Escuta a versão da outra pessoa sobre o que aconteceu**

- **Negoceia – conversa com a outra pessoa de modo a que quer tu quer ela concordem com o resultado**
- **Pede desculpas se achas que estavas errado/a – muitas vezes um pedido de desculpas sincero pode ser suficiente para terminar e resolver um conflito**



4 PASSOS DA COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

1. Observação



Observe o que está acontecendo de fato, sem julgar, sem juízo de valor. Ao contrário, as pessoas tendem a receber como crítica.

2. Sentimentos



Identifique o que está sentindo em relação ao que observa. Nomeie: frustração, alegria, tristeza, etc. Expressar-se ajuda a resolver conflitos.

3. Necessidades



Identifique suas necessidades, valores ou desejos de forma conectada aos sentimentos que observou. Ex: necessidade de apoio, paz, alimentação, etc.

4. Pedido

Observo que não nos comunicamos há alguns dias. Fico frustrado, pois sinto necessidade de apoio. Você aceitaria conversar comigo agora?



Informe o que observou, suas necessidades e sentimentos, então faça um pedido claro.

Fonte: Marshall Rosenberg | Agora Entertaining

aimanaquesos.com

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA, ADOTE ESSA IDEIA



CONSTRUA PONTES



... ao invés de MUROS

DINAMICA

Mitos ou Realidades



DINAMICA

Mitos ou Realidades

O ciúme é sinal de amor

"PORQUE ESTAVAS A FALAR COM ELE?"

"AQUELA SAJA ESTÁ SEMPRE A METER GOSTO NAS TUAS FOTOS!"

DINÂMICA

Mitos ou Realidades

A violência no namoro
não é um crime punível
pela lei



DINÂMICA

Mitos ou Realidades

Muitas vezes, a agressão
acontece porque o outro
provoca



DINÂMICA

Mitos ou Realidades

Não existe violência sexual no namoro



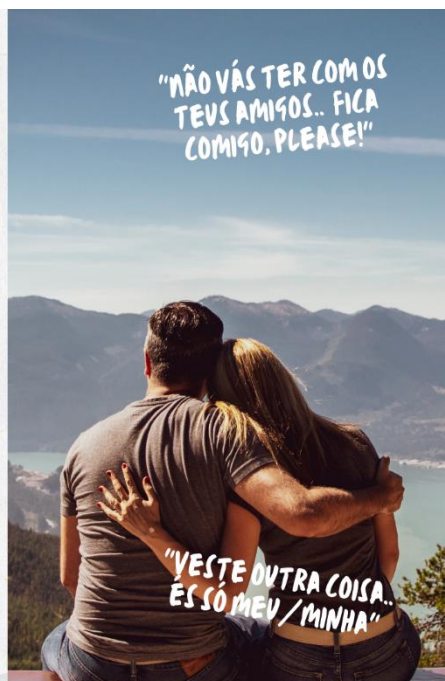
"FAZ PARTE DA
RELAÇÃO"

"... É NORMAL TERMOS
RELAÇÕES SEXUAIS.. É O
NOSSO DEVER. NÃO NOS
DEVEMOS QUEIXAR"

DINÂMICA

Mitos ou Realidades

Quando se namora,
devemos fazer aquilo que
agrada ao outro



"NÃO VÁS TER COM OS
TEUS AMIGOS.. FICA
COMIGO. PLEASE!"

"VESTE OUTRA COISA..
ÉS SÓ MEU / MINHA"

DINÂMICA

Mitos ou Realidades

"Entre marido e mulher
não se mete a colher"



DINÂMICA

Mitos ou Realidades

As pessoas só estão em
relações violentas porque
querem



DINÂMICA

Mitos ou Realidades

Controlar o telemóvel do/a
parceiro/a é um sinal de
preocupação



DINÂMICA

Mitos ou Realidades

O álcool e as drogas são a
principal causa de violência
no namoro



DINAMICA

Mitos ou Realidades

A violência no namoro só aparece nos estratos sociais baixos

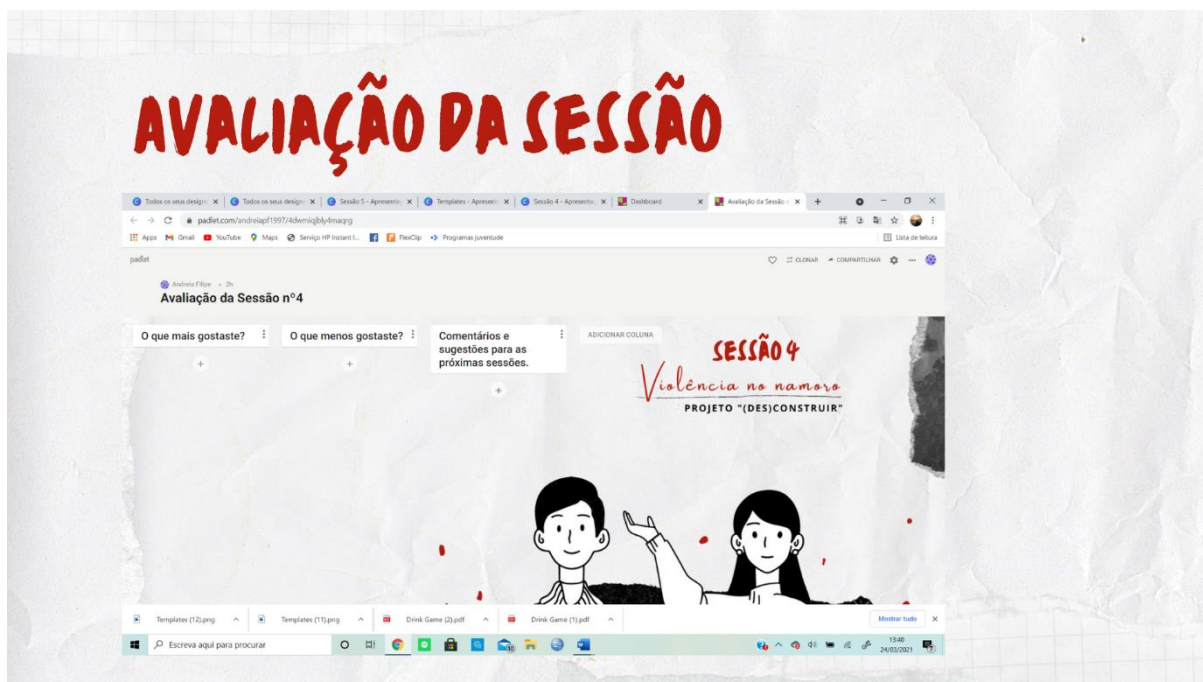


DINAMICA

Mitos ou Realidades

O fim da relação de namoro significa o fim da violência







DINAMICA

O que farias?



DINAMICA

O que farias?

Imagina que assistes a uma discussão entre uma amiga tua e o seu namorado que a insulta e a empurra com força.
O que farias?

- 1** Ouvi-lo/a e mantermo-nos próximos/as e solidários/as, mostrando-lhe que pode contar connosco;
- 2** Encorajá-lo/a a falar sobre o que se passa com algum adulto da sua confiança (pais, professores, psicólogo);
- 3** Fornecer informação sobre serviços e organizações que apoiam vítimas de violência no namoro, onde poderá obter orientações para lidar com a situação, apoio psicológico, jurídico, etc.;
- 4** Incentivá-lo/a a fazer uma denúncia junto das autoridades, caso a situação envolva perigo grave e iminente.

RECURSOS EXISTENTES

Escolas, Hospitais/Centros de Saúde e Autoridades policiais

Linha de Emergência Nacional - 144

Serviço de apoio gratuito - 24 horas por dia.

APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

Disponibiliza apoio emocional, jurídico, psicológico e social a quem é vítima de crime e a seus familiares.

Faro: Tel: 289 820 788; apav.faro@apav.pt

Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica - 800 202 148 (CIG)

Serviço de informação, anónimo, confidencial e gratuito - 24 horas por dia.



UMAR – União Mulheres Alternativa e Resposta

Proporciona atendimento, apoio e acolhimento de mulheres vítimas de violência, através de diversos centros de atendimento.

umar.lisboa@netcabo.pt;

Associação de Mulheres contra a Violência

Disponibiliza apoio especializado e gratuito no domínio jurídico e psicológico; emprego apoiado e grupos de ajuda mútua.

Tel: 213 802 168; www.amcv.org.pt;

Sistema de Queixa Eletrónica

<https://queixaselectronicas.mai.gov.pt/>

**AVALIAÇÃO DA
SESSÃO**

AVALIAÇÃO DO PROJETO

QUESTIONÁRIO

Sê mais
sê Melhor



associação
para a promoção
do potencial humano

Contactos:



SeMaisSeMelhor



Sê Mais Sê Melhor



cmaiscmelhor@gmail.com

Obrigada pela
atenção!



Anexo 6 – Diário de Campo

Grupo 1

Número da sessão: 1

Local: Plataforma ZOOM

Data: 04 / 03 / 2021

Hora (início): 17h **Hora (fim):** 18h30

Na primeira sessão, os/as jovens mostraram-se desde logo bastante recetivos com o projeto. Sendo que, alguns afirmaram que era muito importante falar da temática da Violência no Namoro, uma vez que infelizmente ainda continuavam a existir muitas pessoas que sofrem de violência nas suas relações e/ou que consideram certas situações normais.

Na dinâmica “Árvore de Expectativas, Necessidades e Contribuições” os/as jovens destacaram relativamente às suas expectativas que gostariam de: aprender novas coisas, conhecer novas pessoas, poder fazer alguma diferença, aprender mais sobre a Violência no Namoro, aprender coisas que acham necessárias para a vida adulta, criar laços de confiança e aprender mais sobre o sentido da vida. Nas necessidades destacaram: contribuir para a igualdade de género, que gostariam de aprender o que devem fazer numa situação de violência, perder a timidez e conhecimento num geral. Por fim, nas contribuições os/as mesmas disseram: boa disposição, alegria, testemunho de Violência no Namoro, contribuir para a igualdade de género e felicidade.

Relativamente às dificuldades encontradas pela dinamizadora, no decorrer da sessão, foi sobretudo no início, quando os/as jovens se estavam a ligar à plataforma ZOOM. Muitos/as dos/as jovens disseram que nunca tinham experimentado esta plataforma, uma vez que nas suas escolas estavam habituados a utilizar o Google Classroom. Isto fez com que, a sessão se atrasasse uns 15 minutos. No entanto, apesar deste atraso, conseguiu-se efetuar todas as atividades que estavam planeadas para esta primeira sessão, embora algumas tivessem de sofrer ajustes. Na última por exemplo, na dinâmica “Relação Saudável vs Relação Não Saudável”, que era para ser realizada em pequenos grupos, optou-se por efetuar a atividade em grande

grupo. Apesar disto, em nada estragou o decorrer da mesma, visto que os/as jovens participaram de igual forma e os objetivos da atividade foram cumpridos.

Em termos de dificuldades dos/as participantes denotou-se que, estes/as não possuíam grande destreza no domínio das tecnologias e alguns só tinham o telemóvel, pelo que se teve de dar uma maior atenção a estes/as jovens e os/as ajudar a efetuar as atividades propostas. Para além disso, alguns e algumas jovens mostravam dificuldades em termos de rede de internet, sendo que saíam e entravam algumas vezes. Onde se notou mais dificuldade, foi essencialmente na dinâmica de apresentação “Quem sou eu?”, em que estes/as tinham que entrar no link disponibilizado no chat para aceder ao *Google Jamboard*, onde constava um quadro em branco em que cada um dos/as jovens deveria fazer a sua apresentação. Apesar de ter sido explicado como se mexia, nem todos/as conseguiram fazer com facilidade, pelo que se teve de dar uma ajuda mais individualizada.

No final da sessão, quando se efetuou a avaliação da sessão na plataforma online *Padlet*, foi muito gratificante quando alguns e algumas jovens mencionaram que gostaram muito da forma como foi abordada a temática da Violência no Namoro, da interação, das dinâmicas utilizadas, do facto de serem eles/as a darem a sua opinião, pelo que vamos dar continuidade ao mesmo tipo de dinâmicas. Em termos do que menos gostaram, só houve um jovem que escreveu algo, que foi ter-se que apresentar. Quanto aos comentários e sugestões para as próximas sessões, um jovem referiu que gostava que fosse falado sobre a agressão psicológica nas relações de namoro, de resto mais ninguém apontou nada, apesar de ter sido incentivado para que estes/as escrevessem sugestões e comentários a fim de melhorarmos a nossa ação.

Número da sessão: 2

Local: Plataforma ZOOM

Data: 11 / 03 / 2021

Hora (início): 17h **Hora (fim):** 18h30

Na segunda sessão, realizou-se desde logo uma dinâmica quebra-gelo para despertar e promover a interação entre os próprios jovens e a dinamizadora. Neste sentido, pediu-se que os/as jovens tentassem contar até 20, um de cada vez, sem se sobreporem. Caso dissessem o mesmo número ao mesmo tempo deveriam voltar ao início. Após várias tentativas, não conseguiram chegar até 20, mas fez com ficassem mais entusiasmados/as e preparados/as para as atividades a seguir.

A perguntar aos/às jovens quais os tipos/formas de violência que conheciam foi muito interessante constatar que estes/as só mencionaram a violência física, social, económica, doméstica e sexual. Só depois de se dar uma ajuda, é que se lembraram de outras formas de violência, como a violência verbal e a psicológica, que à partida são aquelas que costumam logo identificar por serem mais comuns.

Na dinâmica “Roda do Poder e do Controlo” em que se era suposto dividir os/as jovens em dois grupos, infelizmente não se conseguiu realizar, pelo que se teve de fazer a dinâmica em grande grupo. Estes/as denotaram nas histórias que havia uma relação entre as várias estratégias da Roda do Poder e do Controlo, isto é, que na mesma história apesar de ser pedido que dissessem uma estratégia estes/as identificavam também outras, o que gerou alguma discussão.

As dificuldades encontradas pela dinamizadora foi essencialmente no início da sessão, uma vez que alguns dos/as jovens não estavam a conseguir aceder ao link da sessão. Aparecia que o ID da reunião era inválido, pelo que tive que desligar a reunião e voltar a ligar para dar, o que fez com que a sessão se atrasasse uns 10 minutos. No entanto, depois deste percalço todos/as conseguiram aceder à sessão.

Ao nível das dificuldades encontradas pelos/as jovens participantes, foi particularmente na dinâmica “Escala da violência”. Nesta dinâmica dividiu-se os/as jovens em dois grupos, os quais tinham que alinhar as diferentes formas de expressão da violência da menos prejudicial à mais prejudicial. Para isso, disponibilizou-se um link de acesso à plataforma online *Padlet* no chat do ZOOM, para que estes/as pudessem efetuar a dinâmica. Apesar de ter sido explicado como se mexia, nem todos conseguiram, pelo que se teve de dar uma maior atenção e explicar

com maior detalhe. No final, o debate foi muito interessante, pois estes/as chegaram por si só à conclusão que se pretendia, ou seja, que não existe uma forma de expressão de violência menos prejudicial do que outra, sendo que isso varia de pessoa para pessoa. Para além disso, cada grupo teve a sua própria forma de raciocínio para ordenar as diferentes formas de violência, o grupo 1 pensou de dentro de casa para fora para ordenar, enquanto o grupo 2 seguiu a sua intuição sobre aquilo que consideravam mais ou menos grave.

No final da sessão, pediu-se para que os/as jovens avaliassem a sessão, tal como foi pedido na sessão anterior. Estes/as referiram relativamente ao que mais gostaram: “gostei de poder falar e dividir por salas é melhor”, “trabalho em grupo da escala de violência”, “Muito importante para informar a juventude atual para não praticar este tipo de ação”, “os textos finais, foi engraçado”, “acho muito interessante conversar sobre esse tema”, “de falar em grupo”, e de forma geral que gostaram de tudo. Quanto ao que menos gostaram, todos/as referiram que não havia nada que não tivessem gostavam. E por fim, relativamente aos comentários e sugestões para as próximas sessões, um/a dos/as jovens disse “mais salas em grupo” e outro/a “para continuarem com esse trabalho”.

Depois da avaliação, dissemos que os/as jovens podiam-se ir embora, no entanto alguns ficaram à conversa connosco. Um dos jovens, dirigiu-se a nós e disse-nos que esta sessão em específico, ajudou-lhe a perceber algumas situações de violência que estava a presenciar na sua relação. Foi muito gratificante ouvir isso, porque é sinal de que o projeto estava a ter algum impacto, nem que fosse num só jovem. Outro jovem disse que, infelizmente a Violência no Namoro era um tema tabu na sociedade e que não deveria ser, e que todos os adolescentes deveriam sessões deste tipo.

Número da sessão: 3

Local: Plataforma ZOOM

Data: 12 / 03 / 2021

Hora (início): 17h **Hora (fim):** 18h30

Na terceira sessão realizámos no início uma dinâmica quebra-gelo “Bingo da Quarentena”, pois sendo à tarde muitos/as dos/as jovens estão cansados/as, pelo que se tornou necessário alguma atividade que os/as despertasse e os/as animasse, pois caso contrário as restantes dinâmicas não tinham o efeito pretendido. Nesta dinâmica quebra-gelo pediu-se para que os/as jovens desligassem as câmaras e que ligassem quando concordassem com as frases que fossem ditas, referentes à quarentena.

Seguidamente visualizaram um vídeo “Sunshine - Don’t Confuse Love & Abuse – Day One”, realizado pela Day One, em que demonstra uma relação que era aparentemente saudável que se transforma ao longo do tempo numa relação abusiva. No final do vídeo pediu-se para que os/as jovens destacassem as situações que demonstravam exatamente essa mudança. Para além disso, foi mostrado a história do “O Cavaleiro do Cavalo Branco” onde tinham de detetar sinais de alerta de uma situação de Violência no Namoro. De forma geral, quer no vídeo quer na história, pode-se dizer que os/as jovens perceberam bem a mensagem e identificaram bem as situações.

Na dinâmica “A violência deixa marcas”, em que era pedido aos/às jovens que realizassem uma pequena peça de teatro, alguns/algumas tiveram dificuldade em pensar numa história que retratasse uma situação de Violência no Namoro. No entanto, passado algum tempo lá começaram a surgir ideias. Nesta dinâmica foram criadas três salas na plataforma ZOOM, onde estavam cada um dos grupos. Após 25 minutos, os grupos apresentaram as suas peças de teatro. Foi muito interessante ver que os grupos, ao contrário do era esperado, escolherem situações de violência em que a mulher é que era a agressora, ou então era entre um casal homossexual. Isto porque, muitas vezes os/as jovens tendem a associar que a mulher é que é a vítima, e que só acontece em casais heterossexuais.

Ao contrário das outras sessões, em termos de dificuldades encontradas pela dinamizadora, não houve assim nenhuma que se destacasse. Todas as atividades decorreram da melhor forma, com bastante participação por parte dos/as jovens, e sempre dentro do tempo que era pretendido.

Na avaliação da sessão muitos/as dos/as jovens destacaram que a atividade que mais gostaram foi a dinâmica “A violência deixa marcas”, em que se juntaram em grupo e tiveram que pensar numa história de violência, retratando-a depois numa pequena representação. Outros/as disseram que gostaram de tudo. Estes/as disseram inclusive nos comentários e sugestões para as próximas sessões que gostariam de ter mais atividades deste gênero, em que fosse utilizado o teatro. Quanto ao que menos gostaram, todos/as disseram “nada”.

Número da sessão: 4

Local: Plataforma ZOOM

Data: 18 / 03 / 2021

Hora (início): 17h **Hora (fim):** 18h30

Na dinâmica “Keep Calm” foi muito interessante perceber o tipo de estratégias utilizados pelos/as jovens quando alguém lhes incomoda/irrita. De uma maneira geral, estes/as disseram que se afastam da situação, ouvem música, ignoram a pessoa e/ou esperaram que a outra pessoa se expresse. Quando se pediu que dissessem uma situação em que não conseguiram manter a calma, muitos/as disseram que foi gritar, responder de forma bruta, ficar exaltado/a sem necessidade, ter dado um chapadão a um amigo/a, dar um murro na parede, etc. Denotou-se nesta sessão, que em alguns/algumas jovens existe a necessidade de trabalhar um pouco melhor essa questão da resolução de conflitos, pois estes/as disseram por exemplo: “Eu provooco e faço essa pessoa me querer bater primeiro e lhe prego um soco para ter menos culpa” e “respiro fundo, ou dou um murro na parede”, que são estratégias que não são propriamente adequadas para reagir a uma situação.

Na dinâmica “dilemas”, que se realizou seguidamente, foi muito interessante escutar a partilha e o debate entre os/as jovens, principalmente quando estes/as relacionaram alguns dos dilemas a situações que lhe ocorreram, ou que já viram acontecer com alguém próximo, que acabou por gerar uma discussão muito agradável entre todos/as. Reforçou-se ainda que, num casal de namorados é normal que surjam alguns conflitos, mas que devem resolvê-los através do diálogo e da procura conjunta de soluções.

Ao nível das dificuldades encontradas pela dinamizadora nesta sessão, não tenho nada a apontar, uma vez que os/as jovens se mostraram muito envolvidos/as em todas as dinâmicas e não houve problemas ao nível das plataformas online, visto estes/as já terem trabalhado com as mesmas nas sessões anteriores.

Na avaliação da sessão salienta-se alguns dos comentários dos/as jovens como: “adorei ter falado sobre as várias situações no dia a dia”, “foi uma sessão muito dinâmica pois tivemos oportunidade de podermos todos partilhar as nossas opiniões e discutir ideias”, “foi uma boa sessão”, “adoro as dinâmicas feitas aqui”, “foi muito interativo”, “de fazer isto em grupo”. Como comentário e sugestões para as próximas sessões, só um/a jovem disse algo, que foi para trazermos mais temas.

Número da sessão: 5

Local: Plataforma ZOOM

Data: 19 / 03 / 2021

Hora (início): 17h **Hora (fim):** 18h30

Na última sessão do projeto os/as jovens participantes mais uma vez mostraram desde logo entusiasmados/as, mas por outro lado um pouco tristes pelas sessões acabarem, porque segundo eles/as estavam a gostar muito.

Inicialmente, realizaram uma dinâmica quebra-gelo “Fun Fact”, em que se pedia que todos/as referissem um facto curioso acerca de si mesmos, depois os restantes teriam que adivinhar a quem pertencia. Foi uma ótima dinâmica para, mais uma vez, quebrar o gelo e preparar os/as jovens para as atividades subsequentes.

Seguidamente, realizou-se a dinâmica “O que farias?” que consistia em dar duas situações de Violência no namoro, e estes/as na perspetiva da vítima tinham de referir o que fariam naquela situação em específica. Isto permitiu perceber que de forma geral os/as jovens sabiam o que fazer, no entanto nunca referiram serviços e organizações que apoiam as vítimas de violência. Quando perguntámos se conheciam recursos na comunidade que os/as pudessem ajudar, a maioria não soube dizer nada, sendo que só um dos/as jovens é que referiu a Associação de Apoio à Vítima (APAV).

Ao nível das dificuldades das jovens participantes, bem como da dinamizadora, no geral não houve nada em específico que tivesse verificado, a não ser esta ter acabado um pouco mais cedo do que esperava.

Na avaliação da sessão, os/as jovens apontaram que o que mais gostaram foi “da discussão”, “a divisão de grupos”, “de ficar a saber mais sobre o tema”, “dos mitos e verdades”, “de debater com os meus colegas”, “dos diálogos” e “das dinâmicas”. Quanto ao que menos gostaram todos/as disseram “nada”. Quanto aos comentários e sugestões realizadas um/a dos/as jovens disse que “As sessões foram bastante dinâmicas e esclarecedoras e acho que foi um projeto necessário e foi muito bem apresentado”, “Espero que continuem com esse projeto foi boa e aprendi muitas coisas”, “foi bastante dinâmicas. Aprendi muitas coisas”.

Para além dessa avaliação da sessão, foi ainda pedido para que estes/as avaliassem o projeto em si no *Google Jamboard*. Perguntou-se se as sessões foram ao encontro das suas expectativas, sendo que os/as mesmos disseram na sua maioria que sim, e alguns/algumas que até foi melhor

que as suas expectativas pois pensavam que ia ser algo secante. Quanto ao que mais gostaram os/as jovens destacaram “gostei de discutir em grupo”, “gostei de tudo, mas gostei mais de debater assuntos com os colegas”, “gostei que trouxeram atividades diferentes”, “as sessões foram bastante dinâmicas e esclarecedoras”, “as dinâmicas foram muito interativas”, “gostei de tudo”, entre outros. Perguntou-se também o que menos gostaram, sendo que responderam “gostei de tudo”, “nada, gostei de tudo”, “gostei de tudo pois foi um projeto que superou as minhas expectativas”, “última sessão foi muito rápida xD”. Na pergunta qual consideram ser a “bagagem” mais importante que levam, uns/umas referiram “saber lidar com várias aspetos da Violência no Namoro”, “o saber fazer quando se entrar numa relação tóxica”, “aprendi a distinguir uma relação saudável de não saudável”, “digo que foi tudo em geral, porque tudo é importante para o nosso futuro”, “como agir numa situação de Violência no Namoro”, “saber como lidar caso eu ou alguém que conheço estiver em uma relação assim”, “percebi que algumas situações não são assim tão normais nas relações”, “conheci os vários tipos de violência que existem”, “fiquei a conhecer mais tipos de violência”.

Pedi-se que descrevessem as sessões numa palavra, alguns e algumas disseram “esclarecedoras”, “incríveis”, “top”, “maravilhosas”, “importantes”, “excelente”, “uteis”, entre outras. Quanto a comentários e sugestões para ações futuras, os/as jovens disseram “mais sessões deste género”, “continuarem a sensibilizar os jovens para diminuírem a Violência no Namoro”, “devem continuar a abordar estes temas junto dos jovens, é muito importante”. A grande maioria disse que nada e para continuarmos assim.

Numa perspetiva de perceber que temas gostariam de ver desenvolvidos em futuras ações, adicionou-se mais esta pergunta, sendo que os/as jovens referiram cyberbullying, comunidade LGBT, inclusão na escola e como consolar e ajudar as vítimas.

Grupo 2

Número da sessão: 1

Local: Plataforma ZOOM

Data: 12 / 04 / 2021

Hora (início): 17h **Hora (fim):** 18h30

Nesta primeira sessão, no início foi necessário quebrar o gelo, pois o grupo de jovens participantes tinha a câmara desligada e não estava a participar tanto.

Na dinâmica “Árvore de Expectativas, Necessidades e Contribuições” os/as jovens disseram relativamente às suas expectativas que gostariam de: abordar mais extensivamente este assunto, de perceber um pouco mais sobre o tema, de perceber melhor quais os indícios de uma relação saudável ou não saudável, de aprender mais sobre o tema para poderem ajudar alguém, entre outros, que se repetiram. Nas necessidades destacaram: mais dinâmicas e análise de alguns casos já existentes. Por fim, nas contribuições os/as mesmas disseram: boa energia, incentivação, mais motivação, interesse, mais participação e bom humor.

Relativamente às dificuldades encontradas pela dinamizadora, no decorrer da sessão, foi sobretudo no início, pois via-se que a energia das jovens estava em baixo e algumas tinham inclusive a câmara desligada, pelo que foi necessário de alguma forma quebrar o gelo, sendo que para isso a apresentação teve algum impacto.

Em termos de dificuldades dos/as participantes, neste grupo não se verificou muito, sendo que este ao contrário do anterior já tinha alguma destreza no domínio das tecnologias e conseguiram efetuar todas as atividades propostas com facilidade. No entanto, sinto que foi mais difícil para as participantes interagirem umas com as outras, mas penso que nas próximas sessões se sentirão mais à vontade.

No final da sessão, pediu-se para que as jovens avaliassem a mesma. Estas disseram que gostaram da atividade de grupo, da interação, da dinâmica de trabalho, da participação, do trabalho em grupo sobre uma relação saudável e não saudável, gostaram de tudo, do projeto e do tema, e que gostaram de todas as atividades. Quanto ao que menos gostaram, as jovens referiram que nada pois gostaram de tudo, e que as colegas deviam participar mais. Relativamente aos comentários e sugestões para as próximas sessões, mencionaram que

gostavam de fazer mais atividades e dinâmicas, questionários, uma atividade diferente, de analisar casos existentes e realizar mais dinâmicas como as que fizeram.

Número da sessão: 2

Local: Plataforma ZOOM

Data: 14 / 04 / 2021

Hora (início): 17h **Hora (fim):** 18h30

Nesta sessão, a dinâmica quebra-gelo foi de extrema importância, pois permitiu que as jovens descontraíssem e estivessem mais predispostas à sessão, pois verificou-se no início que a energia em baixo.

Ao contrário da primeira sessão, no desenvolvimento desta sessão as jovens mostraram-se mais animadas e predispostas às atividades, no qual alinharam muito bem à atividade.

Ao nível das dificuldades das jovens participantes, no geral não houve nada em específico. Só disseram que tiveram mais dificuldade em fazer a dinâmica “Escala da Violência”, uma vez que para elas era difícil dizer que uma forma de violência era mais prejudicial que outra e que nem todas estavam em concordância com a ordem. No entanto, apesar de ser a mais difícil foi a atividade que mais gostaram de fazer.

Verificou-se ainda que estas só conheciam três tipos de violência, no qual referiram a violência física, a violência verbal e a violência psicológica. Quanto às restantes, teve que ser eu a dizer, o que reforça aí a necessidade de falar sobre os vários tipos que existem, no sentido de alertar e estarem atentos/as.

A dinâmica “Roda do Poder e do Controlo” também foi muito bem acolhida, apesar de alguns conceitos da roda estas não terem percebido tão bem, pelo que tiveram mais dificuldade em realizar atividade. No entanto, no final reforçou-se melhor os conceitos, isto é, as estratégias utilizadas pelo/a agressor/a para ter poder e controlar a vítima.

No final da sessão, quando se efetuou a avaliação da sessão na plataforma online *Padlet*, as jovens mencionaram que gostaram de fazer as atividades, de analisar os casos, que aprenderam mais informações, quando tiveram que os ordenar as várias partes da violência, e uma jovem disse que gostou de tudo. Em termos do que menos gostaram, disseram todas disseram nada e que não tinham nada a apontar, e que acharam muito interessante e que não foi aborrecido. Quanto aos comentários e sugestões para as próximas sessões, referiram para continuar assim que estão a gostar muito, que acham interessante, para continuarmos a interagir para não se tornar aborrecido.

Número da sessão: 3

Local: Plataforma ZOOM

Data: 16 / 04 / 2021

Hora (início): 17h **Hora (fim):** 18h30

As jovens nesta sessão mostraram-se ainda mais à vontade, do que nas sessões anteriores, pelo que se conseguiu assim criar um ambiente mais interativo e acolhedor, e toda a sessão correu muito bem.

Relativamente às dificuldades encontradas pelas jovens participantes foi sobretudo na dinâmica “A violência deixa marcas” em que era pedido que estas pensassem em pequenas histórias sobre Violência no Namoro, e fizessem uma encenação. No início, um dos grupos teve mais dificuldade em pensar numa história, pelo que só conseguia já mais no final e teve-se que dar um pouco mais de tempo. No entanto, o outro grupo foi mais rápido e conseguiu finalizar a atividade no tempo proposto. Foi muito interessante verificar que num dos grupos colocaram o rapaz/homem enquanto vítima e a rapariga/mulher como agressora, o que revela aqui uma mudança de perceções nomeadamente que o homem é que é agressor e a mulher é que é a vítima.

Quanto às dificuldades encontrada pela dinamizadora, a questão que mais se salientou foi ter que adaptar o tempo às atividades, pois as jovens tiveram um pouco de dificuldade na dinâmica “A violência deixa marcas” e precisaram de mais tempo para pensar, o que atrasou um pouco e se teve de alongar mais o tempo da mesma.

Quando se efetuou a avaliação da sessão, no final da sessão, na plataforma online *Padlet*, as jovens mencionaram que gostaram de tudo no geral, mas destacaram sobretudo o teatro e criação da história que foi solicitado na dinâmica “A violência deixa marcas”, reforçando que o mesmo foi divertido. Para além disso, disseram que gostaram de explorar as várias perspetivas da Violência no Namoro e que as sessões são muito interativas o que torna tudo melhor. Quanto ao que menos gostaram, ninguém teve nada a apontar. Relativamente aos comentários e sugestões para as próximas sessões referiram para continuar assim, e algumas disseram para continuar com a maneira interativa e divertida de explorar o tema, e que a interação é muito importante.

Número da sessão: 4

Local: Plataforma ZOOM

Data: 26 / 04 / 2021

Hora (início): 17h **Hora (fim):** 18h30

Nesta sessão as jovens mostraram-se bastante interessadas, até porque foi uma sessão com exemplos práticos em que estas podiam dar a sua opinião.

Na primeira dinâmica que se realizou, ou seja, na dinâmica “Keep Calm” pode-se constatar que as jovens tiveram dificuldade em mencionar situações que tivessem agido de forma correta e calma, sendo que a maioria nem sequer respondeu a esta questão. O que demonstra aqui que é necessário de alguma forma trabalhar a comunicação assertiva e não violenta, e arranjar estratégias que estas possam utilizar para manter a calma em certas situações.

Relativamente à pergunta em que se pedia que dissessem uma situação em que tivessem agido de forma errada, estas tiveram mais facilidade em dizer algo. Algumas disseram “mandar alguém para o outro lado da costa”, “uma vez quando me irritei dei um murro na parede”, “mandar vir com pessoas que não tinham a culpa”, “jogar a culpa em cima dos outros” e “parti o telemóvel e arrependi-me”.

Por fim, pediu-se que estas referissem estratégias que utilizam para manter a calma, na qual referiram “ouvir música”, “ir embora para apanhar ar”, “apanhar ar e ficar sozinha”, “faço algo para me distrair e não bater crânio”, e “descarrego a raiva atirando coisas ao chão”.

Seguidamente, realizou-se a dinâmica “dilemas” que também foi muito bem acolhida pelas jovens. Nesta dinâmica deu-se um conjunto de situações em que se pedia que dissessem como reagiriam naquela situação que era descrita. Esta atividade permitiu perceber que, de forma geral, as jovens são diretas a resolver situações conflituosas que lhes surjam, e não se deixam ficar quando algo lhes incomoda, tentando resolver a situação. E que, geralmente utilizam uma comunicação assertiva e não violenta para resolver os conflitos.

Quanto ao que correu menos bem foi que as jovens chegaram um pouco atrasadas à sessão, pelo que se atrasou um pouco e algumas atividades tiveram que ser ajustadas ao tempo que sobrava.

Na avaliação das sessões, quanto ao que menos gostaram as jovens responderam na sua maioria que gostaram de tudo, não referindo nada em específico. Quanto ao que menos

gostaram também disseram que não houve nada, pois gostaram de tudo. Nos comentários e sugestões para as próximas sessões disseram para continuar assim e que estava tudo ótimo. Foi incitado para que escrevessem mais alguma coisa, algum pedido específico, algo que gostassem de falar, mas não quiseram acrescentar mais nada, afirmando que estava tudo bem e que estavam a gostar de tudo.

Número da sessão: 5

Local: Plataforma ZOOM

Data: 10 / 05 / 2021

Hora (início): 17h **Hora (fim):** 18h30

Para iniciar a última sessão do Projeto “(Des)Construir”, realizou-se uma dinâmica quebra-gelo “Fun Fact” em que se pedia que /as jovens referissem um facto curioso acerca de si. Esta dinâmica fez com que as jovens se libertassem mais, daí também o entusiasmo que se fez sentir a seguir e que ficassem mais participativas no decorrer da mesma.

Depois desta dinâmica quebra-gelo, realizou-se a dinâmica “O que farias?” que consistia em dar uma situação de alguém que estava a passar por uma situação de violência e estas tinham de referir o que fariam naquela situação, colocando-se na perspectiva da testemunha. De forma geral, denotou-se que as jovens sabiam o que fazer nas situações que lhes foram dadas, apesar de a meu ver não terem explorado muito. Para além disto, em ambos os grupos, nenhum referiu um recurso/serviço existente na comunidade onde a vítima poderia pedir ajuda. Inclusive, no final da dinâmica, perguntou-se se estas conheciam recursos/serviços que apoiassem as vítimas, e só algumas das jovens referiram a Associação de Apoio à Vítima (APAV) e a Polícia. Isso demonstra que, infelizmente, existe uma falta de informação por parte das jovens relativamente ao que devem fazer e a quem se dirigir numa situação de Violência no namoro. Daí a importância deste tipo de sessões com os/as jovens.

De um modo geral, não houve assim nenhuma dificuldade no desenvolver da sessão. O que correu menos bem a meu ver foi ter acabado um pouco mais cedo do esperado.

Por fim, avaliou-se a sessão e o respetivo projeto. Na avaliação da sessão, as jovens referiram todas que o que mais gostaram foi “tudo”, não mencionando nada em específico. Quanto ao que menos gostaram também não referiram nada. Relativamente aos comentários e sugestões, disseram para “continuar assim” e “continuar com o excelente trabalho de interação conosco”.

Na avaliação do Projeto “(Des)Construir”, deu-se um link de acesso ao *Google Jamboard*, isso também para que a avaliação não fosse tão rígida e fosse mais de carácter não formal, em que se deu uma série de perguntas para estas responderem de acordo com o que achavam e pensavam. Na pergunta se as sessões foram de encontro às expectativas, algumas das jovens responderam “Pensei que fosse mais secante”, “Acabei por surpreender-me”, “Não, foi melhor

do que esperava”, “Achei muito interessante” e “Surpreendeu as minhas expectativas”. Quanto ao que mais gostaram, destacou-se “Das atividades”, “De tudo”, “Gostei da dinâmica quebra-gelo bingo”, “Do à vontade a falar connosco”, “Gostei da atividade do papel” e “Gostei da atividade de rasgar a folha e da atividade do bingo”. Relativamente ao que menos gostaram no projeto, salientaram as “Das falhas na internet”, “preferia que fosse presencial” e “nada”. Na pergunta qual consideravam a bagagem mais importante que levavam consigo, referiam “aprender a identificar melhor as situações de violência”, “Aprendi que o namoro tem que ser à base confiança e não na base do controlo”, “Aprendi que a comunicação é a base de tudo”, “aprendi a diferença entre uma relação saudável e não saudável”, “Aprendemos onde podemos pedir ajuda caso precisemos” e “aprendi diferentes maneiras de ajudar alguém que precisa”. Ao pedir que descrevem as sessões com uma palavra referiram “divertidas”, “bastante informativas”, “agradáveis”, “bastante interessantes”, “esclarecedoras”, “de bastante conhecimento”, “interessantes” e “interativas”. Nos comentários e sugestões para ações futuras disseram “Ser presencial e sempre com as atividades”, “O tempo está ideal, nem muito curto nem muito longo. E preferimos com intervalo no meio.”, “Continuar com as atividades no *padlet* e no *jamboard*.”, “Continuar com as atividades interativas”, “Abordar outros temas sem ser a violência”, “Continuar com atividades tanto individuais como em grupo”, “Gostei muito”, “Continuar com as sessões bastante interativas”. Por fim, de forma a perceber que temas gostariam de ver desenvolvidos em futuras ações, fez-se uma pergunta específica com esta finalidade, em que responderam “violência na amizade”, “processos de transformação”, “relações com a família ou com os amigos”, “processo das crianças com deficiência na escola”, “preconceito na comunidade LGBTQIA+”, “A vida de um universitário”, “Processo de estagiar” e “Como nos desenvolvemos na pandemia fechados em casa”. Isso veio demonstrar algumas das preocupações das jovens, e que estas gostariam de ver discutidas futuramente, quem sabe pela Associação.

No final da sessão foi ainda dado espaço para estas discutirem, as jovens referiram que gostaram muito das sessões e que estavam bem estruturadas. Que o projeto tinha sido inovador e que os quebra-gelos tinham sido essenciais. Algumas inclusive disseram que acharam que ia ser uma seca mas que afinal superou as suas expectativas.

Anexo 7 – Avaliação das Sessões

Sessão nº1 (Grupo 1)

la Filipe + 8 1m

Avaliação da Sessão nº1

O que mais gostaste?	O que menos gostaste?	Comentários e sugestões para as próximas sessões.
Gostei muito da interação conosco, foi muito divertida.	Ter de me apresentar	
Gostei de aprender mais sobre a violência no namoro		Falar mais sobre a agressão psicológica em namoros
Gostei da comunicação e das dinâmicas da sessão		
Gostei do tema final sobre os relacionamentos		
gostei mais da parte dos namoros. É bom saber mais		
Interação muito positiva		
Da interação, do que foi falado, da dinâmica.		
gostei da forma como abordaram o tema		
Gostei da interação e de sermos nós a darmos a nossa opinião para ver se coincide e para percebermos se entendemos realmente o que é		
Gostei de tudo		
Gostei da interação e de como foi falado o tema, resumindo gostei de tudo		

Sessão nº1 (Grupo 2)

la Filipe + 9 • 1m

ação da Sessão nº1

O que mais gostaste?	O que menos gostaste?	Comentários e sugestões para as próximas sessões.
Da atividade de grupo	nada	
trabalho de grupo	de nada, pois gostei de tudo	Fazer mais Dinâmicas
da interação	Nada	Fazer mais atividades
Tudo, pois gostei da dinamica do trabalho e da participação.	Nada	fazer mais atividades com dinamica
eu gostei de tudo.	As minhas colegas deviam participar mais .	Fazer mais atividades, questionários.
Interação entre todos	nada,Gostei de tudo	Uma atividade diferente.
O trabalho de grupo sobre uma relação saudável e não saudável	Nada	mais atividades
Gostei de tudo		Analisar casos existentes e realizar mais dinâmicas como as que fizemos
do projeto e do tema		
Gostei de todas as atividades		

Sessão nº2 (Grupo 1)

ia Filipe + 13 • 45m

Ação da Sessão nº2

O que mais gostaste?	O que menos gostaste?	Comentários e sugestões para as próximas sessões.
Os textos finais foi engraçado	nada	
Muito ineterssante Muito importante para informar a juventude atual para nao praticar este tipo de ação Divertido	Nada	Mais salas em grupo
	Nada	Para continuarem com esse trabalho
muito bom, gostei de tudo	Nada	
Muito interessante	Nada	
Trabalho em grupo da escala da violência	nada	
gostei de tudo	nadaaa	
De tudo		
Foi fixe		
Gosto muito		
gostei de poder falar e dividir por salas é melhor		
Gostei		
Em grupo		
De falar em grupo		
acho muito interessante conversar sobre esse tema		

Sessão nº2 (Grupo 2)

ia Filipe + 8 • 2h

Resumo da Sessão nº2

O que mais gostaste?	O que menos gostaste?	Comentários e sugestões para as próximas sessões.
Gostei de fazer as atividades	nada	
Gostei de analisar os casos	Não tenho nada a apontar.	Continuar assim
Atividades	nada	continuar assim, estou a gostar muito
Gostei das atividades pois aprendemos mais informações .	Nada	Continuar assim , acho interessante.
	Nada	
Das atividades	Nada	Continuar assim, nada a apontar
Eu gostei mais de fazer as atividades que fizemos	Nada, foi muito interessante e não foi aborrecido	Continuar a fazer atividades
		Continuarmos a interagir pra não se tornar aborrecido.
O que eu gostei mais foi quando tivemos a ordenar as várias partes da violência e quando tivemos analisar os casos.	nada	
		continuar igual
tudo		

Sessão nº3 (Grupo 1)

la Filipe + 10 @ 7m

ação da Sessão nº3

O que mais gostaste?	O que menos gostaste?	Comentários e sugestões para as próximas sessões.
Ativi	nada	
o Teatro	nada	mais dinâmicas como estas
gostei de todo, foi muito dinâmico.	Nada	Mais atividades de teatro
gostei muito dos teatros, muito dinâmico	Nada	Mais atividades em grupo
O teatro em grupos foi bastante dinâmico		Mais atividades assim
Atividade de teatro		
o teatro		
De fazer uma pequena atuação sobre um tipo de violência com os meus colegas		
o teatro		
Tudo		

Sessão nº3 (Grupo 2)

ia Filipe + 8 • 43m

Ação da Sessão nº3

O que mais gostaste?	O que menos gostaste?	Comentários e sugestões para as próximas sessões.
tudo	nada	
tudo	nada	nada
Tudo, e o teatro foi muito divertido	Nada a apontar	Continuar assim 😊
Tudo mas o teatro foi o mais divertido	NADA	CONTINUAR ASSIM
TUDO	Nada	continuar igual
tudo mas principalmente o facto de nos fazerem explorar várias perspectivas da violência no namoro	nada	Continuar assim
Nada	Nada	continuar assim
Criação da história	Nada, tudo ótimo.	Continuar com a maneira interativa e divertida de explorar o tema
Eu gostei de tudo, as sessões são muito interativas torna tudo melhor.	nao tenho nada a apontar	Ir sempre assim interação é muito importante
gostei de fazer a historia		continuar assim

Sessão nº4 (Grupo 1)

la Filipe + 9 • 3h

ação da Sessão nº4


O que mais gostaste?	O que menos gostaste?	Comentários e sugestões para as próximas sessões.
adorei ter falado sobre as varias situações no dia a dia	Nada	
Foi uma sessão muito dinâmica pois tivemos oportunidade de podermos todos partilhar as nossas opiniões e discutir ideias	nada	É so trazerem mais temas
foi uma boa sessão	Nada	
De tudo, principalmente da primeira dinâmica	Nada	
gostei que é sempre muito dinâmico as sessões	DE saber que amanhã é o último dia	
Adoro as dinamicas feitas aqui		
Muito interactivo		
De fazer isto em grupo		

Sessão nº4 (Grupo 2)

la Filipe + 4 • 4h

ação da Sessão nº4

O que mais gostaste?	O que menos gostaste?	Comentários e sugestões para as próximas sessões.
tudo	nada	nada tudo otimo
tudo	nada	V / //
Tudo	Nada	continuar assim / no
Gostei de tudo		Continuar assim "(DES
		Continuar igual



Sessão nº5 (Grupo 1)

ia Filipe + 4 · 1m

ação da Sessão nº5

O que mais gostaste?	O que menos gostaste?	Comentários e sugestões
Da discussão	Nada	As sessões foram bastante dinâmicas e esclarecedoras e acho que foi um projeto necessário e muito bem apresentado
A divisão dos grupos	nada	
De ficar a saber mais sobre o tema	Nada	Espero que continuem com esse projeto foi bom e aprendi muitas coisas
Debater com os meus colegas	Nada	
Tudo	Nada	foi bastante dinâmico, aprendi muitas coisas
Da discussão entre todos	nada	
Dos diálogos	Nada	Continuar assim
das dinâmicas		

Sessão nº5 (Grupo 2)

ia Filipe + 4 @ 1m

ação da Sessão nº5

O que mais gostaste?	O que menos gostaste?	Comentários e sugestões
Tudo	Nada	Continuar assim
tudo	nada	continuar com o excelente trabalho de interação connosco.
Gostei de tudo	Nada	Continuar
Tudo	Nada	Continuar assim
Tudo		

lê

PR

O QUE MENOS GOSTASTE?

AVALIAÇÃO
Violência no namoro
PROJETO "(DES)CONSTRUIR"

A última sessão foi muito rápida XD

Gostei de tudo pois foi um projeto que superou as minhas expectativas

Não tem nada que não tenha gostado

Não tenho nada a dizer

Nada a apontar

Gostei de tudo

gostei mesmo de tudo

Gostei de tudo

Nada, gostei de tudo

Nada a apontar, pois gostei de tudo!

Gostei de tudo

de tudo!

QUAL CONSIDERAS SER A "BAGAGEM" MAIS IMPORTANTE QUE LEVAS CONTIGO?

AVALIAÇÃO
Violência no namoro
PROJETO "(DES)CONSTRUIR"

Saber lidar com varias aspetos da violência no namoro

Acho que tudo porque me fez entender muito melhor a distinção de uma relação saudável de um relação abusiva

o saber fazer quando/se entrar em uma relação toxica

Aprendi a distinguir uma relação saudável de não saudável.

Trouxeram coisas que podemos aplicar no nosso dia-a-dia

Digo que foi tudo em geral, porque tudo é importante para o nosso futuro.

saber como lidar caso eu ou alguém que eu conheço estiver em uma relação assim

Fiquei a conhecer mais tipos de violência no namoro, e atitudes que não considerava serem tão graves


Conheci os vários tipos de violência que existem

As coisas que podia achar normal agora aprendi que não é normal

Como agir numa situação de violência no namoro

O que devo fazer em caso de violência no namoro, e como posso ajudar algum amigo/a meu

Percebi que algumas situações não são assim tão normais nas relações





**TEMAS QUE GOSTARIAS DE VER
DESENVOLVIDOS EM FUTURAS SESSÕES:**

AVALIAÇÃO
Violência no namoro
PROJETO "(DES)CONSTRUIR"

Comunidade
LGBT

que
continuem
produtivas de
igual forma

Inclusão
na escola

Comunidade
LGBT

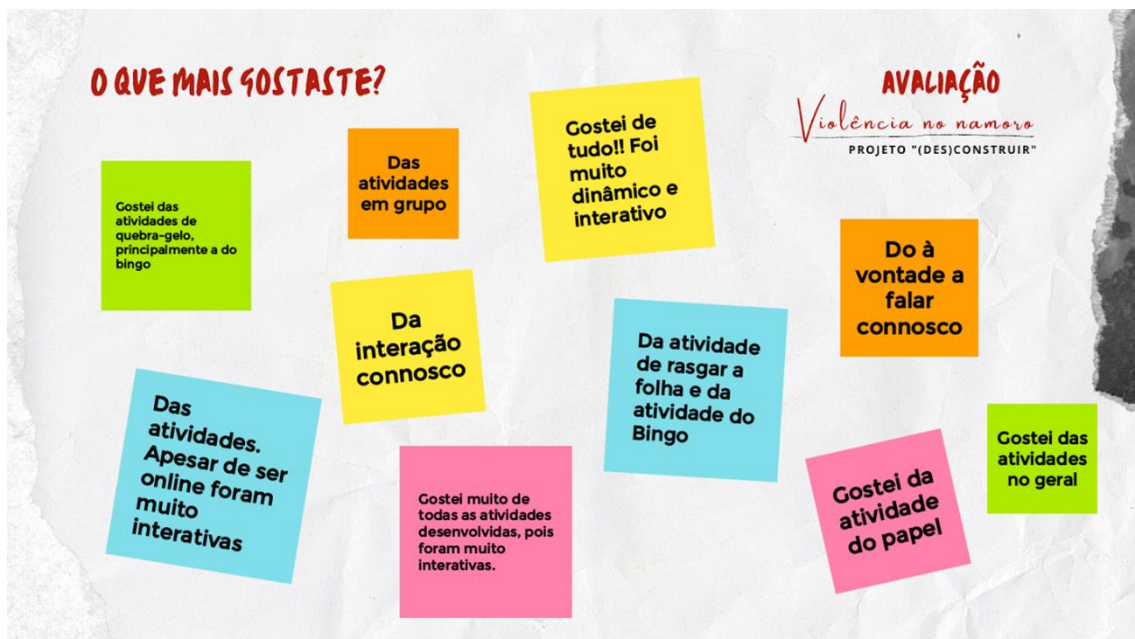
como
consolar e
ajudar as
vítimas

Cyberbullying

Bullying

Comunidade
LGBT

Grupo 2



O QUE MENOS GOSTASTE?

AVALIAÇÃO
Violência no namoro
PROJETO "(DES)CONSTRUIR"

De nada

Nada, gostei de tudo

Nada

Das falhas da internet

de às vezes falhar-me a internet

das falhas da internet

preferia que fosse presencial

Nada a apontar

Gostava que fosse presencial, mas devido ao covid não foi possível

QUAL CONSIDERAS SER A "BAGAGEM" MAIS IMPORTANTE QUE LEVAS CONTIGO?

AVALIAÇÃO
Violência no namoro
PROJETO "(DES)CONSTRUIR"

Os diferentes tipos de violência que existem e saber identificá-los

Aprender a identificar melhor as situações de violência

Passsei a saber como distinguir uma relação saudável de uma não saudável.

aprendi a diferença entre uma relação saudável e não saudável

aprendi diferentes maneiras de ajudar alguém que precisa

Aprendi que o namoro tem que ser à base confiança e não na base do controlo

Se experienciar uma situação de violência sei o que fazer

Aprendi que a comunicação é a base de tudo

Aprendemos onde podemos pedir ajuda caso precisemos

O que fazer numa situação de violência e quem me dirigir



AS SESSÕES FORAM...
(COMPLETA COM UMA PALAVRA)

AValiação
Violência no namoro
PROJETO "(DES)CONSTRUIR"

agradáveis

Bastante interessantes

interativas

Bastante informativas

interessantes

de bastante conhecimento

divertidas

esclarecedoras

divertidas

COMENTÁRIOS E SUGESTÕES PARA AÇÕES FUTURAS

AValiação
Violência no namoro
PROJETO "(DES)CONSTRUIR"

Continuar com as sessões bastante interativas

Ser presencial e sempre com as atividades

O tempo está ideal, nem muito curto nem muito longo. E preferimos com intervalo no meio.

Abordar outros temas sem ser a violência

Continuar com as atividades interativas

Gostei muito

Continuar com atividades tanto individuais como em grupo

Continuar com as atividades no padlet e no jamboard.

**TEMAS QUE GOSTARIAS DE VER
DESENVOLVIDOS EM FUTURAS SESSÕES:**

AVALIAÇÃO
Violência no namoro
PROJETO "(DES)CONSTRUIR"

A vida de um
universitário

Processo
de
estagiar

Processo das
crianças com
deficiência na
escola

Preconceito
na
comunidade
LCBTQIA+

Como nos
desenvolvemos na
pandemia fechados
em casa

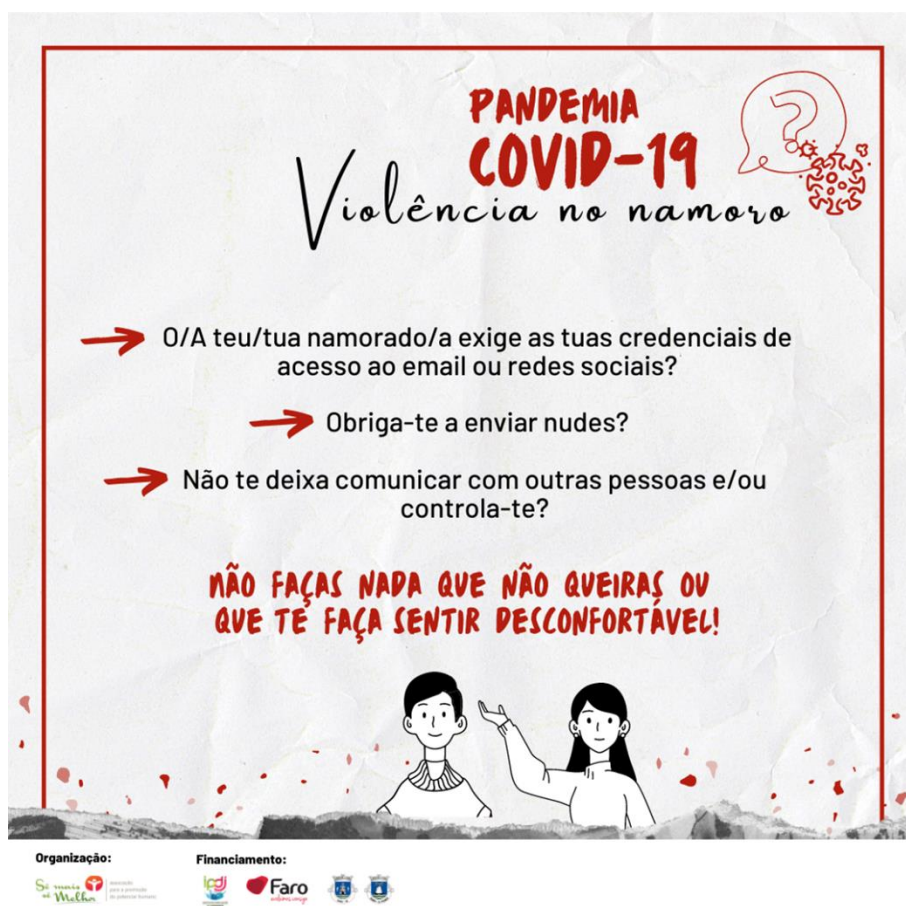
Violência
na
amizade

Relações com
a família ou
com os
amigos

Processos de
transformação

Anexo 9 – Publicações nas Redes Sociais sobre Violência no Namoro

Post 1



☁ Numa altura em que a pandemia Covid-19 nos obriga, neste momento, à quarentena e isolamento social, nada impediu para que deixasse de haver violência nas relações de namoro.

! Só em 2020, a PSP recebeu mais de 2.000 queixas de violência no namoro, a maioria denúncias de ex-namorados. Para além disso, com o aumento da utilização da internet, fizeram-se sentir novas formas de violência.

Mais do que nunca, este é um problema real, atual e de tod@s...

👉 Se o/a teu/tua namorado/a exige as tuas credenciais de acesso ao email ou redes sociais, se te obriga a enviar nudes, se não te deixa comunicar com outras pessoas e/ou controla-te... Não faças nada que não queiras ou que te faça sentir desconfortável.

Não ignores nem desvalorizes a violência. Não fiques em silêncio.

Com o apoio: Instituto Português do Desporto e da Juventude, Câmara Municipal de Faro e União de Freguesias de Faro (Sé e São Pedro)

#violencianonamoro #semaissemelhor #associativismojovem #jovem #portugal #algarve #faro

Post 2



A perpetração da violência no namoro tem-se vindo a tornar cada vez mais expressiva entre @s jovens...

💡 Um estudo realizado em Portugal PT com cerca de 4500 jovens com idades compreendidas entre os 13 e os 29 anos, constatou que 1 em cada 4 jovens relataram já ter sido vítimas de algum tipo de conduta abusiva pelo/a namorado/a, pelo menos uma vez ao longo da vida!

Se és vítima de uma situação de violência no namoro, denuncia e não fiques em silêncio! 🚫

👉 Fala com um adulto 👤 da tua confiança sobre o crime de que és ou foste vítima. Pode ser bom partilhar com outra pessoa a tua experiência, o que pensas e o que sentes. Eles podem também ajudar-te a encontrar o/a profissional mais adequado para resolver o teu problema.

Com o apoio: Instituto Português do Desporto e da Juventude, Câmara Municipal de Faro e União de Freguesias de Faro (Sé e São Pedro)

#violencianomoro #semaismelhor #associativismojovem #jovem #portugal #algarve #faro

Post 3



💭 Sabias que...

A violência no namoro é um crime público?

A possibilidade existe desde 2013, quando o Código Penal incluiu no artigo 152.º, relativo ao crime de violência doméstica, uma alínea sobre as relações de namoro. ❗

Se foste vítima ou testemunhaste algum crime, é muito importante que o denuncies às autoridades... 🗣️

Se o fizeres, a probabilidade de a pessoa que o cometeu ser punida e impedida de fazer o mesmo a outras pessoas é maior !

Com o apoio: Instituto Português do Desporto e da Juventude, Câmara Municipal de Faro e União de Freguesias de Faro (Sé e S. Pedro)

#crimepublico #violencianonamoro #semaissmelhor #associativismojovem #jovem #portugal #algarve #faro

Post 4



Muitos/as acreditam que sim, que o ciúme é uma prova de amor e uma demonstração de afeto. Sentir ciúmes em algum momento do relacionamento é normal. O problema não está no ciúme em si, mas sim na forma como lidamos com ele.

👉 Se estes ciúmes são recorrentes e utilizados para controlar a outra pessoa, isto não é saudável para a relação.

As relações saudáveis implicam confiança, carinho, respeito e lealdade, esses sim são verdadeiras provas de amor! 😊

Com o apoio: Instituto Português do Desporto e da Juventude, Câmara Municipal de Faro e União de Freguesias de Faro (Sé e S. Pedro)


#violencianomoro #namoro #semaissemelhor #jovem #portugal #algarve #faro

Post 5



💡 Porquê que algumas pessoas permanecem em relações violentas?

! Normalmente a violência não é uma constante na relação. Acontece ocasionalmente, e após o episódio de violência existe a chamada fase de “lua-de-mel”, em que o/a agressor/a procura desculpabilizar-se e desresponsabilizar-se, pedindo desculpa, oferecendo presentes e prometendo que a violência não voltará a acontecer.

No entanto, a violência não fica por aqui... Dá-se início a um novo ciclo  e a violência tende a aumentar em frequência e gravidade.

👉 É fundamental quebrar este ciclo e procurar ajuda! Conta a adulto em quem confies e que te possa ajudar. Podes também ligar à APAV da tua zona de residência, o atendimento é gratuito e não necessitas de te identificar.

Com o apoio: Instituto Português do Desporto e da Juventude, Câmara Municipal de Faro e União de Freguesias de Faro (Sé e S. Pedro)

#violencianonamoro #semaissemelhor #associativismojovem #jovem #portugal #algarve #faro

➡ Violência financeira (controlar as tuas poupanças e/ou mesada, pressionar para dares dinheiro...)

!!Agora que sabes melhor o que é a violência no namoro e as formas de violência utilizadas, está atent@ e não te deixes enganar!

Com o apoio: Instituto Português do Desporto e da Juventude, Câmara Municipal de Faro e União de Freguesias de Faro (Sé e S. Pedro)

#violencianonamoro #semaissmelhor #associativismojovem #jovem #portugal #algarve #faro




Organização:




Financiamento:



CONSEQUÊNCIAS 
Violência no namoro

FÍSICAS

- Alterações no apetite
- Dores de cabeça
- Alterações no sono
- Perda de energia
- Tremores
- Tensão arterial alta
- Decréscimo dos níveis de resistência
- Arrepios ou afrontamentos
- Problemas digestivos
- Mudança no comportamento sexual



The block contains a list of physical symptoms and a heart icon with a pulse line. The background is a light grey crumpled paper texture with red petals scattered at the bottom.

Organização:



Financiamento:



Violência no namoro

CONSEQUÊNCIAS

PSICOLÓGICAS

- Baixa autoestima
- Ansiedade
- Sentimentos de culpa
- Depressão
- Desconfiança
- Tristeza e raiva
- Perda de memória
- Falta de motivação
- Instabilidade emocional
- Medos ou fobias
- Dificuldade em tomar decisões



Organização:



Financiamento:



Violência no namoro

CONSEQUÊNCIAS

SOCIAIS

- Isolamento e solidão
- Perda de amizades e/ou relações familiares
- Medo de estar sozinho/a
- Evitamento de determinados locais
- Sentimento generalizado de insegurança





Organização:



Financiamento:



A experiência de uma relação violenta  pode trazer inúmeras consequências para a vítima, que podem ser tanto maiores quanto mais longa for a duração da relação e/ou mais intensa  for a violência perpetuada.

👉 Estas consequências podem ser tanto físicas como psicológicas e/ou sociais, e podem ainda funcionar como sinais de alerta que, se forem identificados ou reconhecidos por alguém, podem ajudar a prevenir a violência e a diminuir o impacto da vitimação, ou mesmo a terminar a relação.

! Para estares mais informad@ acerca de algumas destas consequências/sinais, vê o nosso post !

Com o apoio: Instituto Português do Desporto e da Juventude, Câmara Municipal de Faro e União de Freguesias de Faro (Sé e S. Pedro)

#violencianomoro #semaissemelhor #associativismojovem #jovem #portugal #algarve #faro

Post 8



Quem é mais violento: o rapaz ou a rapariga? 🤔

! Apesar de haver uma tendência para achar que os rapazes é que são os agressores e as raparigas as vítimas, no caso específico da violência de namoro entre jovens, tanto rapazes como raparigas podem assumir o papel de vítimas e agressores, não existindo assim, diferenças significativas entre ambos os sexos.

As diferenças estão nas formas de violência que cada um/a utiliza...

👩 As raparigas costumam agredir através de estratégias de violência que não necessitam do uso da força física (ex.: insultar, gritar, envergonhar);

👨 Os rapazes mais facilmente utilizam a violência física (ex.: bater, empurrar, agarrar) e têm, por isso, maior probabilidade de magoar a vítima ou causar-lhe ferimentos.

Com o apoio: Instituto Português do Desporto e da Juventude, Câmara Municipal de Faro e União de Freguesias de Faro (Sé e S. Pedro)

#violencianomoro #semaissmelhor #associativismojovem #jovem #portugal #algarve #faro

Post 9



É normal que numa relação de namoro surjam alguns conflitos 🗨️ no entanto é importante diferenciá-los de situações de violência. Os conflitos surgem em diversas ocasiões e resolvem-se através do diálogo e da procura conjunta de soluções. 🧡

Infelizmente, nem sempre isso acontece. Muitas vezes, a primeira reação quando nos sentimos ofendidos/as é respondermos num tom agressivo 🗨️ o que faz com que a situação piore ainda mais.

👉 Uma forma assertiva e construtiva de resolvermos um conflito é evitar reagir de forma impulsiva, aprender a colocarmo-nos no lugar da outra pessoa e a expressar o que pensamos e sentimos, explicando a razão de nos sentirmos assim.

! A comunicação e a assertividade 🗨️ são elementos fundamentais em qualquer relação, daí ser importante termos atenção a isso!

Com o apoio: IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., Município de Faro e União das Freguesias de Faro

#violencianonamoro #semaissemelhor #associativismojovem #jovem #portugal #algarve #faro

Post 10



Para alguns partilhar as passwords das redes sociais pode ser uma prova de transparência e de confiança entre o casal, demonstrando que não há segredos entre os dois. 💕

No entanto, se há tanta confiança, qual a necessidade de partilhar toda a informação, até aquela que é da esfera privada? 🤔 Imagina uma situação em que um amigo/a teu/tua está a desabafar algo sobre ele/a... pode não querer que mais ninguém saiba.

! Cada um deve ter liberdade e privacidade dentro de uma relação.

⚠️ Se achas que estás a passar por uma situação destas, pede ajuda e/ou denuncia. O controlo não é um comportamento saudável numa relação, e NUNCA deve ser aceitável.

Com o apoio: IPDJ - Instituto Portugues Do Desporto e Juventude, I. P., Município de Faro e União das Freguesias de Faro

#violencianonamoro #semaissemelhor #associativismojovem #jovem #portugal #algarve #faro

Post 11



! As vítimas mantêm relações de namoro por várias e complexas razões, nunca por gostarem de ser abusad@s. Ninguém se mantém numa relação violenta porque gosta. 🙄

👉 Às vezes as vítimas têm concepções idealizadas de um “amor romântico” que os/as impede de perceber aquilo que está errado na sua relação, minimizando sucessivamente indicadores de alerta.

👉 Outras vezes, a vítima sente-se culpad@ pelo que lhe está a acontecer, ou tem receio que o seu/sua parceir@ lhe faça algum mal ou a alguém próximo de si, como familiares e/ou amigos.

Estas são apenas algumas das situações que podem justificar a permanência da vítima. E não porque querem e gostam de ser abusad@s... 🙄 Até porque sair de uma relação violenta pode ser um processo muito difícil!

Com o apoio: IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., Município de Faro e União das Freguesias de Faro

#violencianomoro #semaissemelhor #associativismojovem #jovem #portugal #algarve #faro

Post 12



! O facto de namorares com alguém não te obriga a ter relações sexuais. ❌ Algumas situações de violência sexual no namoro têm a ver com a ideia de que ter relações sexuais “fazem parte” e que são obrigatórias. Ou então, o amor que sentimos pela outra pessoa e a vontade que temos em o/a agradar, faz com que cedamos à pressão e desvalorizemos esse abuso, não o percebendo como violência sexual.

💡 Lembra-te...

Uma sexualidade feliz e saudável depende sempre do consentimento e da vontade dos dois (e NÃO apenas de um!).

👉 Se o teu ou tua namorad@ não respeita a tua vontade, não tens de te manter nessa relação. 🙋 Há mais pessoas que gostam de ti e que te irão respeitar acima de tudo. E podes sempre contar com os teus amig@s e família para te ajudar.

Com o apoio: IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. , Município de Faro e União das Freguesias de Faro

#violencianonamoro #semaissemelhor #associativismojovem #jovem #portugal #algarve #faro

Anexo 10 – Avaliação do Estágio



Universidade do Algarve
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
Estágio – Ano letivo 2020/ 2021

Questionário de avaliação de desempenho da estagiária Andreia Filipe

1. Na tabela que se segue, assinale com um X a sua perceção relativamente ao desempenho profissional do estagiário:

Itens	1 Muito baixa	2 Baixa	3 Média	4 Elevada	5 Muito elevada	Não se Aplica
Pontualidade					X	
Assiduidade					X	
Comunicação com a equipa da instituição					X	
Comunicação com os utentes					X	
Capacidade de integração na equipa					X	
Responsabilidade profissional					X	
Disponibilidade para colaborar com a equipa					X	
Proatividade					X	
Dedicação					X	
Empenho em aprender					X	
Avaliação global do desempenho					X	

2. Assinale, na tabela abaixo, o grau de satisfação relativamente às tarefas desempenhadas durante o estágio:

Itens	1 Muito insatisfatória	2 Insatisfatória	3 Média	4 Satisfatória	5 Muito satisfatória	Não se Aplica
Adequação das atividades aos objetivos do trabalho					X	
Adequação dos métodos utilizados					X	
Domínio dos conteúdos abordados					X	
Qualidade da planificação executada					X	
Reação perante o feedback dos					X	

responsáveis na instituição						
Clareza da linguagem utilizada					X	
Relação com os utentes					X	
Contributo do trabalho desenvolvido para a missão da instituição					X	
Avaliação Global das Atividades					X	

3. Apreciação qualitativa do trabalho desenvolvido e da postura geral do estagiário

(Acrescentar as linhas que desejar dentro da caixa)

A Andreia é uma Estagiária excelente que na sua globalidade apresenta já um perfil exímio de Técnica.

Destacamos o seu dinamismo, versatilidade, responsabilidade, vontade de aprender, proatividade, simpatia e competências pessoais e sociais.

Durante todo o Estágio mostrou-se extremamente interessada e envolvida em todas as atividades e projetos da Associação, quer tivessem a ver mais ou menos com a sua área de estudos ou o projeto de estágio. Aliás, contribuiu em muito e com grande sucesso para a dinamização da Sê Mais Sê Melhor, seja em contexto presencial, como virtual/online, assim como quer quando assumia o papel de dinamizadora, quer quando estava presente no backoffice.

Particularmente, o seu Projeto de Estágio foi uma mais-valia para a Associação, seja pela pertinência do tema, seja pelo público-alvo alcançado. De ressaltar, o efeito deste Projeto junto de um conjunto considerável de jovens, uma vez que facilitou a promoção de crenças e atitudes positivas em relação aos relacionamentos amorosos e a melhor identificação e intervenção por parte dos/as mesmos/as perante as relações abusivas em contraste com as saudáveis.

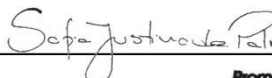
Em suma, a Andreia corresponde ao perfil idealizado de uma colaboradora na Sê Mais Sê Melhor e consideramos uma enorme vantagem (e uma sorte) tê-la tido na nossa equipa. Seria excelente poder continuar a contar com ela no futuro e temos presente que qualquer entidade empregadora será muito feliz com a sua presença e contributos.

Data: 19/07/2021

Local de Estágio: Sê Mais Sê Melhor – Associação para a Promoção do Potencial Humano

Nome do avaliador: Sofia Justino da Palma

Assinatura



Sê Mais Sê Melhor
 Associação Para a
 Promoção do Potencial Humano
N.I.F.: 510 231 136

Universidade do Algarve
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
Estágio – Ano letivo 2020/ 2021

Questionário de avaliação de desempenho da estagiária Andreia Filipe

1. Na tabela que se segue, assinale com um X a sua perceção relativamente ao desempenho profissional do estagiário:

Itens	1 Muito baixa	2 Baixa	3 Média	4 Elevada	5 Muito elevada	Não se Aplica
Pontualidade					X	
Assiduidade					X	
Comunicação com a equipa da instituição					X	
Comunicação com os utentes					X	
Capacidade de integração na equipa					X	
Responsabilidade profissional					X	
Disponibilidade para colaborar com a equipa					X	
Proatividade					X	
Dedicação					X	
Empenho em aprender					X	
Avaliação global do desempenho					X	

2. Assinale, na tabela abaixo, o grau de satisfação relativamente às tarefas desempenhadas durante o estágio:

Itens	1 Muito insatisfatória	2 Insatisfatória	3 Média	4 Satisfatória	5 Muito satisfatória	Não se Aplica
Adequação das atividades aos objetivos do trabalho					X	
Adequação dos métodos utilizados					X	
Domínio dos conteúdos abordados					X	
Qualidade da planificação executada					X	
Reação perante o feed-back dos					x	

responsáveis na instituição						
Clareza da linguagem utilizada					X	
Relação com os utentes					X	
Contributo do trabalho desenvolvido para a missão da instituição					X	
Avaliação Global das Atividades					X	

3. Apreciação qualitativa do trabalho desenvolvido e da postura geral do estagiário

(Acrescentar as linhas que desejar dentro da caixa)

A Andreia teve um desempenho exemplar e para além de todas as expectativas. Desde o início que a Andreia se demonstrou extremamente interessada, motivada e dedicada a todas as atividades, desenvolvendo-as com responsabilidade e proatividade. Promoveu um grande trabalho interno de desenvolvimento de competências pessoais e sociais o que lhe permitiu ultrapassar alguns receios iniciais e atingiu novos patamares de execução pessoal. Adicionalmente, dedicou-se à aquisição de aprendizagens de conteúdos, estratégias e técnicas de forma a adaptar-se da melhor forma aos objetivos, às temáticas e ao público-alvo da sua intervenção.

Relativamente ao fator relacional, internamente, a Andreia teve uma ótima adaptação à equipa e ao trabalho, mantendo uma comunicação aberta e clara e desenvolveu sempre trabalho em equipa. Em termos de relação externa, desenvolveu contactos com várias entidades e stakeholders, para além do extraordinário feedback dos/as jovens com quem trabalhou. A Andreia demonstrou capacidade de empatia, mobilização e de desenvolvimento de competências junto dos/as jovens, sendo inclusivamente uma fonte de inspiração para vários/as dos/as atuais voluntário/as e "amigos/as" da Sê Mais Sê Melhor, que se identificaram com a forma de estar da Andreia e o seu trabalho nas temáticas da Violência no Namoro, Direitos Humanos, LGBTQI+, e outras.

A Sê Mais Sê Melhor ganhou imenso com a participação da Andreia, pelo apoio no desenvolvimento de novas atividades que possibilitaram atingir o Objeto Social da Associação, para além de ter aumentado o impacto da intervenção junto da população-alvo e ter possibilitado o estudo quanto ao trabalho realizado.

No cômputo geral a Andreia desenvolver competências no âmbito, nomeadamente:

- Desenho, pesquisa científica, implementação, monitorização e avaliação Projetos de Intervenção e Sensibilização junto de jovens;
- Planeamento, implementação e avaliação de Formações;
- Acompanhamento e gestão de projetos e equipas de voluntariado;
- Implementação e acompanhamento de projetos de Educação por pares junto de jovens;
- Dinamização pedagógica de redes sociais, dentro de temáticas relevantes;
- Gestão e coordenação de projetos, desde o desenho, à candidatura, implementação, monitorização e avaliação;
- Fortalecimento de redes de contactos e estabelecimento de parcerias e contactos com diversos stakeholders.

Data:26/07/2021

Local de Estágio: Sê Mais Sê Melhor – Associação para a Promoção do Potencial Humano

Nome da avaliadora : Eliana Calixto

Assinatura