



Clube de Diálogos:

Engajamento dos Homens na Transformação de Gênero para Melhorar a Nutrição Materno-Infantil

Um manual complementar para a Escola na Machamba do Camponês (EMC) e para os Grupos de Cuidado do Projeto Ligando a Agricultura e a Nutrição (LAN)





“Clube de Diálogos”

Agradecimentos

A elaboração do manual Clube de Diálogos foi generosamente financiada pelo UK AID/DFID e pelo Irish Aid.

A autoria deste manual pertence a Jane Kato-Wallace, Coordenadora Sénior de Projetos do Promundo-US, com assessoria técnica de Bernadette Crawford, Conselheira para a Igualdade da Concern Worldwide, de Erin Homiak, Assessora de Nutrição da Concern Worldwide Mozambique, e de Gilberto Macacua, Gestor de Projeto da Rede Homens pela Mudança (HOPEM).

Os autores agradecem às muitas pessoas envolvidas no projeto Ligando a Agricultura e a Nutrição da Concern Worldwide. Em particular, gostaríamos de agradecer às seguintes mulheres e homens pela sua dedicação e contributos para este manual: Maria da Gloria Afonso, José Manuel Semente, Joelmo da Rosa Francisco, Jacinto Martinho, Francisco Raiva, Hélio Baptista Marques, Maria Fernanda Domingos, Alves Alberto, Chiro Elias Matoi, Egas João Alfândega e Francisco Muanatraca.

Outros agradecimentos vão para Saul Butters e Peter McNichol da Concern Worldwide Mozambique por todo o vosso apoio.

Finalmente, os autores estendem a sua gratidão a todos os beneficiários - homens e mulheres - da Concern Worldwide nos distritos de Bárue e Guro na Província de Manica que participaram na pesquisa formativa e no projeto LAN, bem como às suas famílias.

Tradução de Alexandre de Sousa Carvalho e Sofia José Santos

Ilustrações de Cartazes de Ivone Ralha

Design e layout de Bárbara Guimarães

Concern Worldwide

52-55 Lower Camden Street

Dublin 2, Ireland

Email: info@concern.net

www.concern.net

Promundo-US

1367 Connecticut Avenue NW, Suite 310

Washington, DC 20036 USA

Email: contact@promundoglobal.org

www.promundoglobal.org

Rede Homens pela Mudança (HOPEM)

Rua Vila Namwali 296

Bairro Malhangalene

Maputo, Moçambique

Email: hopem@hopem.org.mz

www.hopem.org.mz

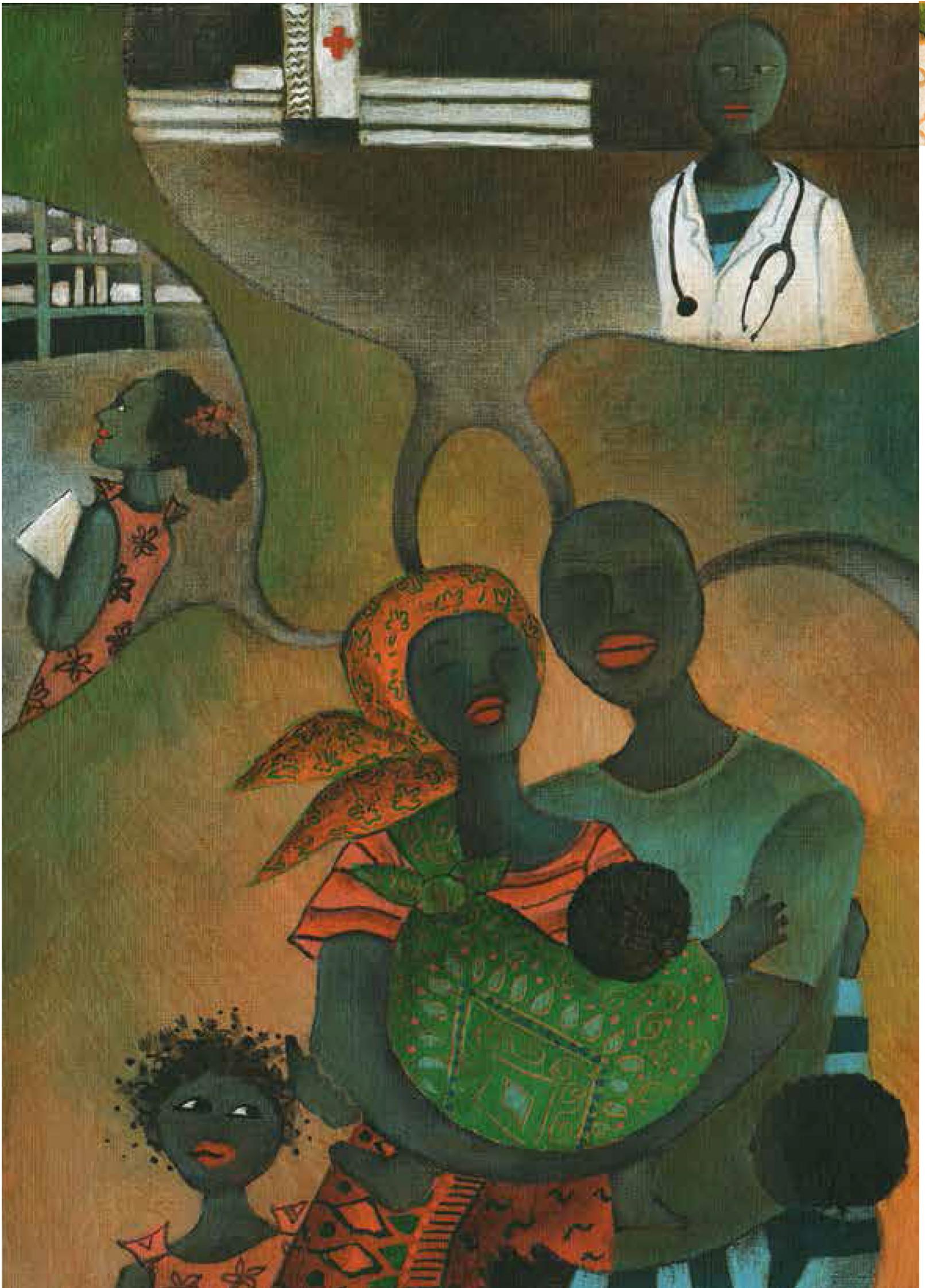




Sumário

Introdução	1
O Programa Ligando a Agricultura e a Nutrição	1
Abordagem Transformativa de Género	2
Abordagem do Modelo Ecológico	2
Guia de Ícones	4
O Manual	5
Missão e Objetivos Principais	5
Como promover mudanças através do Ciclo de Aprendizagem Experimental	6
Implementação do Manual	6
Público-Alvo	7
Facilitadores/as	7
Localização das Reuniões	7
O seu papel como Facilitador/a	7
Dicas para uma facilitação bem sucedida	8
Critério para ser um membro do “Clube de Diálogos”	10
Lista de Verificação para uma Facilitação com Qualidade	12
Sumário das Sessões	14
Sessão 1: Sessão de Boas-Vindas	18
BLOCO I: Dinâmicas de Género e Poder	30
Sessão 2: Ser pai no dia-a-dia	33
Sessão 3: Compreender Homens e Mulheres	43
Sessão 4: Partilhar Experiências de Ser um Homem e de Ser uma Mulher	55
Sessão 5: Analisando o Poder	62
BLOCO II: Homens e Cuidado	70
Sessão 6: Ser um Pai Envolvido desde o Início	73
Sessão 7: Nutrição da Mulher e da Criança	81
BLOCO III: Violência, Práticas Lesivas e Comunidades Pacíficas	90
Sessão 8: Ciclo de Violência	93
Sessão 9: Acabar com a violência em conjunto	103
Sessão 10: Tomadas de decisão no lar	111
Sessão 11: Desafiando o Casamento Prematuro	121
Sessão 12: Sobre Poligamia	129
Sessão 13: Sobre Alcoolismo	135
Sessão 14: Novos Começos	143
O que é que acontece a seguir?	150







Introdução

O manual *Clube de Diálogos* foi criado para ser usado por facilitadores que trabalham com a *Concern Worldwide* na Escola Na Machamba do Camponês (EMC) e com o programa Grupos de Cuidado nas Províncias de Manica e Zambézia em Moçambique. O manual foi concebido para complementar o programa curricular existente a fim de envolver os homens tanto como parceiros mais justos e solidários, tanto enquanto pais e cuidadores mais empenhados e responsáveis. O manual inclui 14 sessões de modo a permitir que os homens reflitam e construam um apoio colectivo para fazer mudanças positivas e saudáveis nas suas próprias vidas e na vida das suas famílias. Este manual foi desenvolvido pelo *Promundo-US* em colaboração com a *Concern Worldwide* e a Rede Homens pela Mudança (HOPEM) e tem por base a investigação formativa realizada com a equipa e os participantes do programa da Concern.

O Programa Ligando a Agricultura e a Nutrição

O projeto Ligando a Agricultura e a Nutrição (LAN) da *Concern Worldwide* lida, juntamente com os setores público e privado, com a desnutrição crónica e a extrema pobreza em Moçambique. O projeto está a ser implementado em conjunto pela *Concern Worldwide* e pelo *Corredor de Crescimento Agrícola da Beira* (BAGC) na Província de Manica em Moçambique, sendo financiado pelo Irish Aid e pelo Reino Unido através da *UKaid/DfID*. A ligação entre o agronegócio e a nutrição é facilitada pela colaboração entre BAGC e a *Concern* para proporcionar uma maior produtividade agrícola entre os pequenos agricultores e o agronegócio do sector privado. Fá-lo através do lançamento de extensas atividades de Comunicação para a Mudança Social e Comportamento (CMSC) com um foco principal em práticas de alimentação em Bebés e Crianças. A abordagem da *Concern* integra duas plataformas assentes na comunidade local e estabelecidas para proporcionar a mudança de comportamento esperada - a *Escola Na Machamba do Camponês* (EMC) e *Grupos de Cuidado* –, chegando mais de 10.000 beneficiários directos em sete distritos de Manica.

O projeto visa também aumentar o controlo das mulheres e de outros grupos vulneráveis sobre os processos de tomada de decisão e sobre a gestão dos recursos ao nível do agregado familiar e da comunidade. Atividades como a geração de rendimentos, grupos de mulheres de poupança e crédito e apoio às mulheres como prestadoras de cuidados primários promovem a capacitação económica das mulheres e têm como objectivo desenvolver a sua capacidade de influenciar as decisões sobre a utilização dos recursos domésticos, nomeadamente as decisões que privilegiam uma melhor nutrição infantil e familiar. No entanto, uma avaliação do projeto por parte da *Concern* destacou uma série de limitações da capacidade do projeto melhorar o poder de decisão e empoderamento das mulheres. Entre essas limitações incluem-se as normas rígidas de género. Os homens continuam a dominar as tomadas de decisões, incluín-





do no que diz respeito à identificação dos alimentos a cultivar ou comprar, a controlar os recursos financeiros, e a ver a alimentação da criança como um “assunto de mulheres.” Além disso, há relatos que testemunham que as mulheres estão a ser excluídas do fórum representativo estabelecido pelos homens nas Escolas Na Machamba dos Camponês .

A Abordagem Transformativa de Género

Antes da implementação do manual *Clube de Diálogos* e dos seus componentes complementares, o projeto LAN era já sensível ao género. Programas sensíveis ao género reconhecem que as desigualdades entre homens e mulheres existem quando se trata de conhecimentos, habilidades ou recursos e procuram “colmatar o fosso” visando serviços ou a educação para o grupo de género mais carente. Embora importante, estas abordagens podem não conseguir resolver as normas de género subjacentes que causam essas desigualdades em primeiro lugar.

A *Concern*, em parceria com o Promundo-US, está a apoiar a mudança do projeto LAN de uma abordagem sensível ao género para uma abordagem transformativa de género. Ao fazê-lo aumenta a capacidade do projeto LAN para envolver os homens na nutrição materna e infantil. No cerne desta abordagem está o **questionamento ativo do que significa ser um homem ou uma mulher na sociedade** e da noção de que tentar viver à altura de expectativas rígidas pode causar danos às pessoas ao seu redor ou a si próprio. Por exemplo, os homens que aderem a definições masculinidade lesivas muitas vezes acreditam que os “homens de verdade” não choram. Este tipo de crenças limita a capacidade dos homens se expressarem emocionalmente, e é muitas vezes conducente a uma saúde mental debilitada. Por exemplo, uma norma de género na Província de Manica pressupõe que os “homens de verdade” não cuidam das crianças. Estas normas contribuem por um lado para sobrecarregar as mulheres que acumulam trabalho remunerado com tarefas domésticas e de cuidado e, por outro lado, para desligar emocionalmente ainda mais os homens dos seus filhos e/ou filhas.

Abordagem do Modelo Ecológico

Embora este manual vá promover mensagens transformativas de género sobre igualdade e poder partilhado no Projeto LAN, é preciso ter em atenção que outros membros da comunidade que não participam no Projeto LAN podem rejeitar ou desencorajar os participantes de aplicarem estes novos comportamentos na sua vida quotidiana. Num outro nível, políticas nutricionais e planos de ação poderão apenas ser sensíveis ao género e, portanto, não advogam para que os governos tomem medidas para desafiar as normas de género nocivas que constituem obstáculos para práticas alimentares saudáveis. Por esta razão, as abordagens transformativas de género devem ter como





objectivo ser um catalisador de mudança em diversos níveis da sociedade. Em outras palavras, elas devem ter uma abordagem do modelo ecológico para a transformação das normas de género (veja a Figura 1). Este modelo permite-nos ver muitos dos pontos de entrada para promover normas positivas de género.

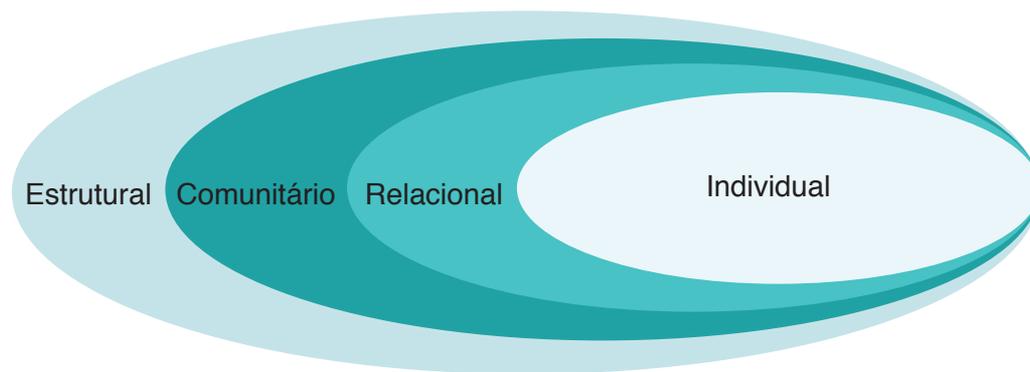


Figura 1: Modelo-ecológico

A partir de uma perspectiva transformativa de género, as comunidades, as instituições e as estruturas solidárias são atores fundamentais para apoiar as mudanças de atitude e de comportamento individual. As utilizadoras e os utilizadores deste manual são encorajadas e encorajados a utilizá-lo para sensibilizar comunidades mais vastas, assim como quem trabalha em instituições estruturais no sentido de criar ambientes mais favoráveis à igualdade de género. Tal pode ser feito, nomeadamente, através de iniciativas como:

Ao nível das relações:

- Assegurar que o manual Clube de Diálogos envolve ativamente o diálogo entre géneros dos casais participantes e que o trabalho doméstico também envolve crianças.

Ao nível da comunidade:

- Formar os líderes da aldeia na abordagem de género transformativa;
- Lançamento de campanhas comunitárias ou de media em diferentes comunidades.
- Trabalhar em conjunto com as redes locais e provinciais de nutrição, igualdade de género ou de protecção da criança existentes para ter um impacto mais amplo na mensagem;





“Clube de Diálogos”

Ao nível estrutural:

- Defender junto das autoridades governamentais locais, provinciais e de nível nacional a integração da abordagem transformativa de género nas políticas de nutrição e de saúde.

Guia de Ícones

Há ajudas visuais que acompanham algumas das sessões neste manual. As ajudas visuais, impressas separadamente, fornecem exemplos do tópico de cada sessão e destinam-se a provocar uma discussão cuidadosa, não se destinam a confinar a discussão à situação retratada, mas sim em atingir os principais objetivos da sessão enquanto se mantém uma discussão respeitosa e inclusiva entre o grupo.



- Participantes



- Objetivos das sessões



- Duração recomendada



- Materiais necessários ou opcionais



- Descrição geral de cada sessão



- Notas para o/a facilitador(a)



- Mensagens chave





O Manual

Missão e Objetivos Principais

A missão geral deste manual é a de **melhorar os resultados de nutrição para mulheres e crianças, através da promoção do envolvimento dos homens como cuidadores e parceiros em igualdade de género e desafiar as normas lesivas em torno da masculinidade que causam danos para mulheres, crianças e para os próprios homens**. Ao utilizar a metodologia do Manual, as facilitadoras e os facilitadores criarão espaços seguros onde os homens e as mulheres podem dialogar sobre as desigualdades de género que enfrentam no seu dia-a-dia, e onde poderão de igual modo trabalhar em conjunto para desenvolver soluções que beneficiem famílias e comunidades como um todo.

Os principais objetivos do manual são os seguintes:

- Aumentar a compreensão dos homens sobre formas de melhorar o estado nutricional das mulheres e crianças, praticando a igualdade de género no lar;
- Aumentar a compreensão dos homens sobre as formas como a desigualdade de género afeta negativamente a vida das mulheres, das crianças, dos homens e mesmo dos próprios rapazes;
- Promover a prestação de cuidado por parte dos homens no contexto doméstico, nomeadamente o seu apoio na partilha da responsabilidade nas tarefas domésticas;
- Promover a tomada de decisões partilhada ao nível da família, especialmente no que se refere ao orçamento (receitas e despesas) doméstico;
- Aumentar a compreensão dos homens sobre como se produzem e alimentam ciclos de violência, assim como sobre formas de promover relações não-violentas e carinhosas;
- Desafiar as crenças profundamente enraizadas e lesivas em torno de práticas de casamento como a poligamia e casamentos prematuros.

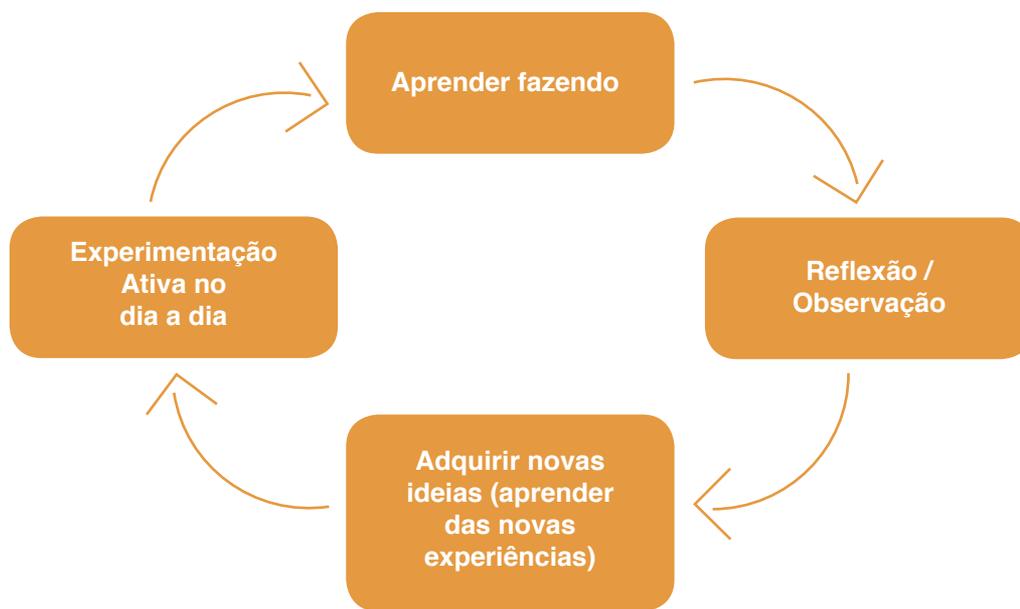




“Clube de Diálogos”

Como promover mudanças através do Ciclo de Aprendizagem Experimental

Uma aprendizagem eficaz é bem-sucedida quando uma pessoa progride pelas quatro etapas do Ciclo de Aprendizagem Experimental: (1) Tendo uma experiência concreta seguida da (2) observação e reflexão dessa experiência que leva à (3) formação de conceitos (análise) abstratos e generalizações (conclusões), que por sua vez são (4) usadas para testar hipóteses em situações futuras, resultando em novas experiências. Em cada sessão do Clube de Diálogos, os facilitadores e facilitadoras irão utilizar este ciclo para promover a aprendizagem e crescimento dos beneficiários.



Implementação do Manual

Para facilitar a implementação do manual, a *Concern Worldwide* desenvolveu o *Guia Piloto* para a Implementação de uma *Abordagem de Género Transformativa, Envolvendo Homens no Programa LAN em Manica e Zambézia, Moçambique*. Embora desenvolvido especificamente para a fase piloto deste currículo, este manual inclui orientações úteis sobre a sua implementação; parcerias; diálogos comunitários; necessidades de pessoal; e acompanhamento, avaliação e aprendizagem.

Consulte este documento à medida que for desenvolvendo o seu plano piloto e de implementação.





Público-Alvo

O público-alvo deste manual são os homens e as suas companheiras do sexo feminino que estejam envolvidas na *Escola Na Machamba do Camponês da Concern e / ou nos Grupos de Cuidado de Nutrição*.

Facilitadores/as

Idealmente, cada grupo terá dois facilitadores: um homem e uma mulher. Se isso não for possível, é recomendável que um homem facilite as sessões destinadas apenas a homens. No entanto, frequentemente os e as participantes relatam que a competência do/a facilitador(a) é mais importante do que o seu género. Em caso de dúvida, discuta as opções com o grupo e identifique a preferência do grupo nesta matéria.

Localização das Reuniões

Escolha um local neutro que seja de acesso fácil para a maioria dos/as participantes. Por exemplo, não escolha fazer uma reunião ou sessão na casa do líder da aldeia. Considere antes fazer uso dos mesmos espaços utilizados pela Escola Na Machamba do Camponês e pelos Grupos de Cuidado, por exemplo.

O seu papel como Facilitador/a

O papel de facilitador/a é criar um ambiente aberto e respeitoso no qual homens e mulheres podem sentir-se confortáveis com a partilha e com a aprendizagem mútua que as sessões promovem.

A maioria das sessões são concebidas para homens e mulheres em conjunto. Nestas sessões, as indicações podem exigir ao facilitador separar pontualmente homens e mulheres durante as discussões em grupo. Isto é feito de modo a garantir que homens e mulheres se sentem confortáveis para expressar as suas ideias e opiniões, especialmente em questões que podem ser particularmente sensíveis quando discutidas em frente do companheiro ou companheira.

Algumas sessões são concebidas exclusivamente para homens. O objectivo é levar os homens não só a refletir sobre as suas experiências de violência em contexto de relação, sobre alcoolismo e sobre o poder e os privilégios que têm, como também a partilharem os desafios que enfrentam e a aprenderem uns com os outros.





“Clube de Diálogos”

Muitos dos temas tais como violência e sexualidade são assuntos complexos e sensíveis. O facilitador ou facilitadora precisa de prestar atenção ao nível de conforto dos participantes. Em alguns casos, poderá precisar de direccionar os indivíduos para serviços ou aconselhamento profissionais. É importante estar atento às realidades práticas da vida dos membros do grupo e perceber que eles poderão ter que enfrentar desafios e perigos ao tentar fazer mudanças nas suas vidas.

Lembre-se, a mudança de atitudes e de comportamentos é um processo longo. A participação nestas atividades não levará necessariamente a uma transformação imediata das vidas dos participantes nem dos seus relacionamentos. Este é o início de um processo de promoção de mudança e de transformação pessoal.

Dicas para uma facilitação bem sucedida¹

Crie um espaço seguro e de igualdade:

Os facilitadores e facilitadoras e os participantes devem sentar-se em círculo durante as discussões de modo a incentivar a igualdade e a troca de experiências e pontos de vista. Evite sentar-se numa cadeira se o resto dos participantes estão sentados/as no chão. **Todos (homens e mulheres) devem estar sentados ao mesmo nível.**

Cumpra as regras fundamentais:

Peça aos participantes para chegarem a um acordo sobre um conjunto de regras fundamentais e aplique-as ao longo das sessões. Os passos a tomar para fazer isto estão descritos na Sessão 1. Regras fundamentais incluem ouvir e demonstrar respeito uns pelos outros (não falar quando os outros estão a falar, não fazer comentários sexistas, rudes ou falar ao telefone); confidencialidade; e participação.

Não julgue:

Lembre-se, você está aqui para facilitar a discussão e reflexão. A sua função não é ensinar ou punir ninguém. Seja amistoso e crie empatia com os/as participantes. Esteja ciente da sua própria posição de poder - evite atitudes críticas e autoritárias. Nunca imponha os seus sentimentos ou opiniões sobre o grupo.

Promova a inclusão:

Assegure-se de que todos os/as participantes têm a oportunidade de falar. Seja cuidadoso para não deixar que uma pessoa domine a conversa ou faça com que as outras pessoas sintam que não podem partilhar as suas próprias opiniões.

¹ Adaptado do Manual Programa P (UNFPA & Promundo, 2007), e assente no *Change-Makers Training Concern Liberia Facilitator Handbook* preparado pela Men's Resources International.





Durante as sessões com homens e mulheres, garantir que as vozes dos homens não dominam. Incentive e encoraje as mulheres a partilhar as suas opiniões e a contribuir para a discussão.

Aborde as preocupações dos/as participantes:

As reuniões de grupo podem servir como uma oportunidade para que os/as participantes recebam ajuda e conselhos. No início de cada sessão, há um “ponto de situação”, onde homens e mulheres podem partilhar o que está a acontecer nas suas vidas e pedir conselhos. Como facilitador(a), também pode envolver o resto do grupo para ajudar a propôr soluções para os problemas que cada um ou cada uma está a enfrentar. Pergunte ao grupo: “Como é que acham que este problema poderia ser resolvido?” Ou “Alguém já enfrentou uma situação semelhante? O que fizeram?”

Conheça e utilize os serviços de encaminhamento:

Alguns e algumas participantes podem preferir discutir um tópico em particular, obter informações ou procurar apoio fora do ambiente de grupo, ou podem precisar da atenção de um prestador de serviço especializado. Como facilitador(a), deve ter conhecimento de serviços de referência que possa indicar e deve encaminhar para lá os/as participantes, caso seja necessário. Deve contactar o seu Gestor(a) da *Concern* que estará a trabalhar com os pontos focais provinciais do Ministério da Mulher e Coordenação da Acção Social para reunir uma lista de serviços disponíveis.

Faça uma gestão de conflitos com respeito:

Se houver um conflito entre o grupo, ou se um(a) participante partilha uma visão discriminatória, lembre as regras fundamentais aos participantes e mantenha-as visíveis durante todas as sessões. Além disso, incentive outros membros para ajudar na mediação de situações. Pergunte ao grupo o que pensam sobre a questão levantada ou como sugerem que se lide com o problema. Quando necessário, o/a facilitador(a) poderá fornecer breves respostas a perguntas e esclarecer alguma desinformação que exista.

Valorize a honestidade e a franqueza:

Incentive os/as participantes a serem honestos e francos. Eles/as não deverão ter receio de discutir matérias sensíveis por medo de serem ridicularizados pelos seus pares. Agradeça aos membros do grupo por partilharem as suas histórias. Nunca force ninguém a participar nas atividades.





“Clube de Diálogos”

Promova movimento e interação:

Inclua tanto movimento físico quanto possível de modo a que os/as participantes permaneçam ativos/as, alerta e interessados/as. Use atividades curtas e energizantes, tais como canções ou danças entre as atividades de modo a manter os participantes envolvidos nos tópicos em discussão.

Controle o seu tempo:

Mantenha o controlo do tempo; não gaste mais do que aproximadamente duas horas em cada sessão. Tenha em consideração a capacidade de atenção e as agendas de trabalho ou outros compromissos dos/das participantes.

Solicite comentários e reações:

Use a sessão de “conclusão” semanal para captar numa base regular as reações dos participantes: o que gostam e o que não gostam? O que está a resultar e o que não está a resultar? Utilize as contribuições dos/das participantes para melhorar as sessões seguintes. Não se desvie das atividades planeadas, mas use as reações para melhorar o funcionamento das sessões (por exemplo, através da inclusão de mais atividades energizantes).

Termine cada sessão com um Círculo de Encerramento:

No final de cada sessão use 1 a 2 minutos para ter todos os participantes de pé e em círculo para partilharem reflexões finais sobre a sessão, respirarem profundamente em conjunto e reforçar a importância de viver a igualdade de género no dia-a-dia. Poderá querer dizer algo como: *“Agora temos a oportunidade de pegar no que aprendemos e praticámos e partilhá-lo com a nossa família e amigos. As mudanças que fizemos dentro de nós são como uma gota de chuva na superfície da água, criando ondulações que afetam todos e todas à nossa volta.”*

Critério para ser um membro do “Clube de Diálogos”

- Cada “Clube” deve integrar 8-10 casais (16-20 pessoas) máximo.
- Uma das pessoas dentro do casal (seja homem ou mulher) precisa também ser um dos nossos beneficiários atuais (seja do EMC ou dos Grupos de Cuidado – voluntária, promotora ou mulher vizinha).
- Devemos sempre incluir as mulheres vizinhas e seus parceiros quando for possível.





- O marido, tanto como a esposa, precisa comprometer-se em assistir todas as sessões do Clube.
- Devemos incluir casais que ainda têm os seus filhos a viver com eles, ou seja, que não sejam casais muito idosos
- Famílias polígamas também podem participar: o máximo número de esposas que podem participar são DUAS (para que o grupo não seja grande demais).
- As sessões devem ocorrer uma vez por semana dependendo de disponibilidade dos participantes.
- As sessões podem reunir quando os participantes estiverem disponíveis – idealmente não deve ser depois de um encontro da EMC ou do Grupo de Cuidado porque estariam muito cansados e não vão entender as mensagens.
- Deve tentar integrar os presidentes das EMC.
- Lembra-se de usar as Promotoras que trabalham com as EMC para que possam facilmente integrar beneficiários dos Grupos de Cuidado como também das EMC.

Como explicar o motivo do “Clube de Diálogos” aos participantes:

- Para promover uma boa comunicação e confiança entre os casais e as famílias;
- Para ter famílias saudáveis e felizes;
- Para viver e trabalhar numa maneira harmoniosa;
- Nestas reuniões, iremos discutir como os homens e as mulheres podem trabalhar em conjunto, como companheiros solidários e respeitosos, para promover uma família mais próspera e com mais rendimentos.
- Estas sessões irão ajudar-vos a promover mudanças positivas em casa e na comunidade, incluindo a promover relações saudáveis e não-violentas. Estas mudanças irão ajudar a melhorar a saúde e a aumentar a participação da sua família na Escola da Machamba do Camponês e nos Grupos de Cuidado;
- Ao princípio, EVITEM a palavra “género” porque não queremos que os participantes pensem que é um grupo somente para mulheres.



Lista de Verificação para uma Facilitação com Qualidade

Esta lista de verificação é uma ferramenta interna de controlo para o/a facilitador(a) aferir quão bem está a gerir cada sessão. Também pode ser utilizada por um membro da equipa da *Concern* que efectue visitas de acompanhamento e monitorização, para garantir que as sessões estão a funcionar sem problemas.

Preparação

	Sim	Não	Comentários
1. O/A facilitador(a) veio preparado(a) para o espaço antes dos/das participantes chegarem (exemplo: trouxe folhas de apoio e materiais de ajuda visual para a sessão, o manual).			
2. O/A facilitador(a) arranjou o espaço para que os/as participantes se possam sentar confortavelmente (exemplo: arranjou um tapete de chão, esteiras ou fez um círculo com as cadeiras).			

Durante a Sessão

3. O/A facilitador(a) certificou-se que tanto homens como mulheres estão sentados ao mesmo nível – seja em cadeiras ou no chão.			
4. O/A facilitador(a) deu início à sessão à hora certa.			
5. O/A facilitador(a) completou a sessão de boas vindas e “ponto de situação” com o grupo.			
6. O/A facilitador(a) analisou o trabalho de casa.			
7. O/A facilitador(a) introduziu de forma clara o tópico principal da sessão e o que os/as participantes irão aprender nesse dia.			



	Sim	Não	Comentários
8. O/A facilitador(a) seguiu as instruções da sessão passo-a-passo.			
9. Os/as participantes foram capazes de acompanhar as orientações do/a facilitador(a).			
10. O/A facilitador(a) incentivou os/as participantes para chegarem a soluções para os problemas à medida que estes iam surgindo.			
11. O/A facilitador(a) desafiou estereótipos prejudiciais expressados por um(a) ou mais participantes.			
12. O/A facilitador(a) repetiu as regras fundamentais quando era necessário.			
13. O/A facilitador(a) usou energizantes para manter níveis de energia elevados.			
Encerrar a Sessão			
14. O/A facilitador(a) encerrou a sessão com as mensagens principais da sessão.			
15. O/A facilitador(a) questionou os/as participantes sobre o que gostaram na sessão e o que pode ainda ser melhorado.			
16. Confirmou a hora e a data da próxima sessão antes de terminar.			
17. Preencheu o formulário de Monitorização e Avaliação para Facilitadores de Engajamento dos Homens			



Sumário das Sessões

Sessão	Objetivos	Página
<p>#1. A Sessão de Boas-Vindas</p> <p>Participantes: Homens e mulheres em conjunto</p>	<ul style="list-style-type: none">• Dar as boas-vindas aos participantes e permitir que eles/as comecem a conhecer-se uns aos outros.• Acordar um conjunto de regras fundamentais que crie um ambiente de respeito onde homens e mulheres possam partilhar e aprender.• Explicar o conteúdo das sessões de grupo bem como partilhar e conversar sobre as expectativas dos/das participantes.• Refletir sobre os objetivos de longo prazo que homens e mulheres têm para os seus filhos/as e conversar sobre a forma como as sessões de grupo podem contribuir para atingir esta visão de família.	<ul style="list-style-type: none">• 18
Bloco I: Género e Poder		
<p>#2. Ser pai no dia-a-dia</p> <p>Participantes: Homens e mulheres em conjunto</p>	<ul style="list-style-type: none">• Refletir sobre como homens e mulheres passam os seus dias de forma diferente nas suas respectivas tarefas diárias.• Discutir como os homens podem ser pais envolvidos e ativos durante a gravidez.	<ul style="list-style-type: none">• 33
<p>#3. Compreender Homens e Mulheres</p> <p>Participantes: Homens e mulheres em conjunto</p>	<ul style="list-style-type: none">• Explorar as atitudes dos/as participantes sobre homens e mulheres.• Habilitar os participantes através da compreensão de que a sociedade modela a nossa ideia do que significa ser homem ou do que significa ser mulher.• Refletir sobre a forma como as expectativas da sociedade sobre os homens e sobre as mulheres e as suas relações podem ser negativas.	<ul style="list-style-type: none">• 43



<p>#4. Partilhar Experiências de Ser um Homem e de Ser uma Mulher</p> <p>Participantes: Homens e mulheres em conjunto</p>	<ul style="list-style-type: none">Através de um diálogo entre homens e mulheres, compreender como homens e mulheres são pessoalmente afetados/as (de forma positiva e negativa) pelas expectativas sociais do que significa ser uma mulher e do que significa ser um homem.	<ul style="list-style-type: none">55
<p>#5. Analisando o Poder</p> <p>Participantes: Apenas Homens</p>	<ul style="list-style-type: none">Aumentar a consciência dos homens em relação ao poder e às diferentes formas que o poder pode tomar.Refletir sobre a forma como os homens demonstram poder nas suas relações, assim como promover tanto relações mais equitativas como a partilha do poder dentro da família.	<ul style="list-style-type: none">62
Bloco II: Paternidade e Cuidado		
<p>#6. Ser um Pai Envolvido desde o Início</p> <p>Participantes: Apenas Homens</p>	<ul style="list-style-type: none">Refletir sobre as formas como os homens podem aprender a partir da sua própria infância a serem melhores pais para os seus filhos/as.Discutir como os homens e as suas parceiras devem ter um papel igualitário no planeamento das suas famílias.	<ul style="list-style-type: none">73
<p>#7. Nutrição da Mulher e da Criança</p> <p>Participantes: Homens e mulheres em conjunto</p>	<ul style="list-style-type: none">Discutir os efeitos da subnutrição de crianças e de défice de estatura e dar informação aos homens e mulheres sobre formas de promover uma saúde e desenvolvimento ideal desde o início da sua vida.Aprender sobre a importância do aleitamento materno exclusivo para os bebés nos seus primeiros seis meses de vida e refletir sobre as formas como os homens podem apoiar as suas mulheres/companheiras na amamentação.	<ul style="list-style-type: none">81





“Clube de Diálogos”

<p>(continuação) Nutrição da Mulher e da Criança</p> <p>Participantes: Homens e mulheres em conjunto</p>	<ul style="list-style-type: none">Compreender como se devem introduzir os alimentos complementares a partir dos seis meses de idade e encorajar a discussão entre homens e mulheres sobre as necessidades nutricionais das mulheres e crianças.	<ul style="list-style-type: none">81
Bloco III: Violência, Práticas Lesivas e Comunidades Pacíficas		
<p>#8. Ciclo de Violência</p> <p>Participantes: Apenas homens</p>	<ul style="list-style-type: none">Compreender como o recurso dos homens à violência é resultado de uma masculinidade lesiva e tem um impacto negativo no bem-estar económico e geral da família.Reconhecer as muitas e diferentes formas de violência – desde a mais pequena até à maior.Ajudar os homens a compreender o ciclo de violência e os factores que contribuem para o recurso dos homens à violência.	<ul style="list-style-type: none">93
<p>#9. Acabar com a violência em conjunto</p> <p>Participantes: Homens e mulheres em conjunto</p>	<ul style="list-style-type: none">Refletir sobre como homens e mulheres reagem quando estão zangados/as e praticar formas positivas de lidar com a ira sem recorrer à violência.	<ul style="list-style-type: none">103
<p>#10. Tomadas de decisão no lar</p> <p>Participantes: Homens e mulheres em conjunto</p>	<ul style="list-style-type: none">Aumentar as competências de manutenção de registos sobre os gastos e ganhos diários; promover a cooperação entre o casal na manutenção de registos financeiros e orçamentais.Apoiar os casais para criarem um orçamento familiar e discutir como homens e mulheres podem tomar decisões financeiras que promovam a saúde e o bem-estar nutricional dos seus filhos e filhas.	<ul style="list-style-type: none">111





<p>#11. Desafiando o Casamento Prematuro</p> <p>Participantes: Homens e mulheres em conjunto</p>	<ul style="list-style-type: none">• Examinar como o poder tem efeito no risco das meninas se casarem precocemente.• Desenvolver soluções baseadas na comunidade para acabar com esta prática de casamento prematuro.	<ul style="list-style-type: none">• 121
<p>#12. Sobre Poligamia</p> <p>Participantes: Homens e mulheres em conjunto</p>	<ul style="list-style-type: none">• Desafiar argumentos comuns a favor da poligamia, uma prática de gênero desigual e prejudicial.	<ul style="list-style-type: none">• 129
<p>#13. Sobre Alcoolismo</p> <p>Participantes: Apenas Homens</p>	<ul style="list-style-type: none">• Questionar vários mitos relacionados com o uso do álcool e o alcoolismo.• Discutir várias atitudes e valores que poderão potencialmente proteger uma pessoa desse vício.	<ul style="list-style-type: none">• 135
Sessão de Encerramento		
<p>#14. Novos Começos</p> <p>Participantes: Homens e mulheres em conjunto</p>	<ul style="list-style-type: none">• Identificar e incentivar estratégias tanto para homens como para mulheres promoverem relacionamentos saudáveis na sua comunidade, ou seja, para além do grupo.	<ul style="list-style-type: none">• 143

Sessão 1: Sessão de Boas-Vindas



Participantes: Esta sessão é para homens e mulheres



Objetivos desta sessão:

- Dar as boas-vindas a todas e todos os participantes e permitir que se comecem a conhecer uns aos outros.
- Acordar um conjunto de regras de convivência que crie um ambiente de respeito onde homens e mulheres possam partilhar e aprender.
- Explicar o conteúdo das sessões de grupo e partilhar e conversar sobre as expectativas dos participantes.
- Refletir sobre os sonhos de longo prazo que homens e mulheres têm para os seus filhos/as e discutir sobre a forma como as sessões de grupo podem contribuir para atingir esta visão de família.



Duração recomendada: 2 horas e 30 minutos



Materiais necessários: Cartaz da Sessão 1, papéis gigantes, marcadores, bostik, blocos de notas, canetas ou lápis



Descrição geral da sessão:

- **Boas-vindas e apresentações** (20 minutos)
- **Atividade 1: Encontrar pontos em comum** (20 minutos)
- **Atividade 2: Visão geral e expectativas** (30 minutos)
- **Atividade 3: Definir regras básicas comuns** (30 minutos)
- **Atividade 4: O futuro do meu filho/a** (40 minutos)
- **Fecho de Sessão** (10 minutos)



Notas para o/a facilitador(a):

- Nenhuma



(20 Minutos)

Boas-vindas e apresentações

Propósito: Dar as boas-vindas aos participantes e permitir que todas e todos se comecem a conhecer uns aos outros.

Instruções:

1. Dê as boas vindas dos e das participantes ao grupo à medida que chegam e apresente-se. Agradeça por terem vindo e pergunte os seus nomes. Diga que se podem sentar enquanto os restantes participantes chegam.

2. Quando estiverem todos presentes, diga ao grupo:

“Bem-vindos e bem-vindas ao grupo e obrigado/a por estarem aqui connosco! Foram convidados e convidadas a juntarem-se a este grupo porque vocês e/ou os vossos companheiros ou companheiras participam na Escola na Machamba do Camponês ou nos Grupos de Cuidado. Nestas nossas reuniões, iremos discutir como os homens e as mulheres podem trabalhar em conjunto, como companheiros solidários e respeitosos, para promover uma família mais próspera e com mais rendimentos.”

3. Depois de ter concluído a introdução à sessão, peça a cada pessoa para se apresentar ao grupo.

4. Após cada participante se ter apresentado, diga ao grupo:

“Cada sessão terá um tópico diferente, e terão todos e todas a oportunidade de discutir, de partilhar as vossas experiências pessoais, e de aprender uns com os outros. Estas sessões irão ajudar-vos a promover mudanças positivas em casa e na comunidade, incluindo a promover relações saudáveis e não-violentas. Estas mudanças irão ajudar a melhorar a saúde e a aumentar a participação da sua família na Escola na Machamba do Camponês e nos Grupos de Cuidado.”

5. De seguida, diga ao grupo que a sua função como facilitador(a) é a de apoiar o processo de mudança.



“Clube de Diálogos”



(20 Minutos)

Atividade 1: Encontrar pontos em comum²

Propósito: Reconhecer as semelhanças e as diferenças entre os/as participantes neste grupo e criar um ambiente de conforto e confiança entre os membros do grupo.

Instruções:

1. Explique que nesta atividade o grupo terá oportunidade de aprender mais sobre cada um e cada uma e descobrir quais os “pontos em comum” que partilham e que potenciam um maior entendimento.
2. Peça que todas e todos se levantem e formem um círculo, deixando o meio desse círculo vazio.
3. Diga ao grupo: Uma pessoa vai dizer, “**Partilha(m) pontos em comum comigo se também**” e completará a frase com algo que seja verdade sobre si próprio(a). Por exemplo, “**Partilha(m) pontos em comum comigo se também... tiver filhos(as).**”
 - Todas as pessoas para quem a afirmação é verdadeira irão juntar-se à pessoa no centro do círculo. Neste exemplo, todos os homens e mulheres que têm filhos juntar-se-iam à pessoa que falou no centro do círculo.



Nota para o/a Facilitador(a):

- Entrar no círculo é voluntário. Mesmo se algo for verdadeiro para si, pode decidir não entrar no círculo se não estiver confortável.
- Aqueles que entram para dentro do círculo não devem falar. Estabeleçam contacto visual com quem partilham pontos em comum e reconheçam-se de forma silenciosa.
- As pessoas em redor e do lado de fora do círculo irão demonstrar apoio e apreciação para com aqueles e aquelas que estão a partilhar pontos em comum no centro do círculo.

² Adaptado do Change-Makers Training Facilitator Handbook, desenvolvido para a Concern Worldwide Liberia por Men’s Resources International.





- Aqueles que foram para dentro do círculo deverão regressar aos seus lugares no círculo maior e outra pessoa pode ir para dentro do círculo. Essa pessoa irá então fazer uma nova declaração e pedir às pessoas que partilhem com ele/ela esse ponto em comum para se juntarem no centro do círculo.

4. Enquanto facilitador(a), comece esta atividade escolhendo uma ou duas frases que sejam verdadeiras para si. Entre para o centro do círculo e faça a sua declaração: Por exemplo, **“Partilham pontos em comum comigo se também...”**



Nota para o/a Facilitador(a):

Em baixo está uma lista de diferentes declarações de pontos em comum que pode usar para iniciar a atividade. Algumas das declarações são de “baixo risco”, enquanto outras são mais sensíveis ou de “alto risco”. Avalie o ambiente no grupo antes de tentar algumas das declarações de maior risco.

Declarações de Baixo Risco

Partilham pontos em comum comigo se ...

1. Também foi difícil sair da cama hoje de manhã
2. Também têm irmãos e/ou irmãs
3. Também são canhotos ou canhotas
4. Também fazem anos em Novembro
5. Também falam mais do que duas línguas

Declarações de Médio e Alto Risco

Partilham pontos em comum comigo se...

1. A vossa mãe também morreu
2. Alguém vos batia quando eram crianças
3. Também sobreviveram a abusos na infância
4. Também são sobreviventes de atos de violência enquanto adultos
5. Também usou violência contra alguém





“Clube de Diálogos”

5. Depois de ter demonstrado duas declarações de pontos em comum, **peça a um(a) voluntário(a) (pelo menos 6 pessoas)** para continuar.
6. Convide toda a gente a sentar-se no círculo. De seguida, inicie uma discussão de grupo acerca da atividade usando as seguintes perguntas em baixo:

Perguntas para a Discussão em Grupo:



Nota para o/a Facilitador(a):

Estas questões devem servir de guia para o ou a ajudar a facilitar a atividade. Não tem que fazer todas as perguntas. Também poderá adicionar novas questões que surjam da discussão.

- Alguma coisa vos surpreendeu enquanto faziam este exercício?
- O que repararam acerca das **semelhanças** entre os/as participantes neste grupo?
- O que repararam acerca das **diferenças** entre os/as participantes neste grupo?
- Como se sentiram ao aprender que partilham pontos em comum com outros membros do grupo?



Mensagem chave:

- Neste grupo e nesta comunidade, homens e mulheres partilham mais semelhanças do que diferenças.
- Esta plataforma de entendimento permite apoiar-nos uns nos outros na melhoria da saúde, bem-estar e prosperidade das nossas famílias.





(30 minutos)

Atividade 2: Visão geral e expectativas

Propósito: Dar informação sobre as sessões de grupo e partilhar e conversar sobre as suas expectativas sobre ou com o grupo.

Materiais necessários: Papéis gigantes, canetas marcadores e bostik.

Instruções:

1. Diga ao grupo, “De modo a criar um programa que vá de encontro às vossas necessidades, a *Concern* colocou questões à vossa comunidade de modo a compreender melhor as dificuldades que as famílias enfrentam na melhoria da sua saúde e nutrição. A conclusão principal e mais importante que aprendemos foi a de que as mulheres e os homens querem trabalhar melhor em conjunto e ter lares/famílias mais harmoniosos/as. Com base nisso, criámos sessões para atender às vossas necessidades.”
2. Continue, dizendo, que “As sessões irão abordar diferentes tópicos, incluindo:
 - Ser um pai envolvido e cuidar de crianças
 - As funções que o(s) pai(s) pode(m) desempenhar na melhoria da saúde e nutrição da(s) mãe(s) e criança(s)
 - Tomada de decisões e orçamento doméstico
 - Partilha de responsabilidades dentro de casa
 - Relacionamentos saudáveis e respeitosos”

“Durante cada sessão haverá atividades interativas e discussão em grupo. A maioria destas sessões foram feitas para homens e mulheres participarem em conjunto, mas algumas destas sessões destinam-se apenas a homens. Estas sessões apenas para homens irão ajudar os homens a discutir e aprender sobre tópicos que são relevantes para a sua experiência enquanto homens, maridos e pais.”

3. Pergunte ao grupo: “O que gostariam de obter destas sessões?”





“Clube de Diálogos”

4. Anote essas expectativas no quadro ou num caderno de modo a que possam ser revisitadas mais tarde ou no fim das sessões.



Nota para o/a Facilitador(a):

Poderá não haver tempo para cada pessoa partilhar as suas expectativas. No entanto, é importante garantir que tanto homens como mulheres dentro do grupo tenham uma oportunidade de expressarem as suas expectativas.

5. Depois de partilhadas as expectativas, informe o grupo acerca de quais expectativas **vão e não vão ser cumpridas** durante as reuniões de grupo. Por exemplo, se um(a) participante quer aprender mais sobre o VIH e a SIDA poderá dizer: *“essa é uma boa expectativa, mas não será discutida neste grupo”*.
6. Depois de apresentadas as expectativas termine a atividade com a Mensagem Chave identificada em baixo.



Mensagem chave:

- Ao discutir as nossas expectativas, podemos elaborar expectativas realistas do que iremos alcançar durante o nosso tempo juntos.



(30 minutos)

Atividade 3: Estabelecendo regras de convivência

Propósito: Acordar um conjunto de regras de convivência de modo a criar um ambiente respeitoso onde os/as participantes estão confortáveis em partilhar e aprender sem medo de reações negativas ou de gozo.

Materiais necessários: Papéis gigantes, canetas marcadores e bostik.





Instruções:

1. Explique ao grupo que nesta atividade o grupo irá estabelecer regras de convivência que irão promover um espaço onde homens e mulheres possam encontrar honestidade, confiança e apoio.
2. Pergunte ao grupo, “**Que regras ajudariam a que se sentissem seguros/as e confortáveis neste grupo para discutir e partilhar?**”



Nota para o/a Facilitador(a):

Deve anotar a lista de regras de convivência num papel gigante. Lembre-se que estas regras deverão estar visíveis em todas as sessões. Na caixa em baixo está uma lista de várias regras recomendadas. Se estas regras não forem mencionadas antes pelos membros do grupo, recomende que sejam também incluídas.

Regras de Convivência para um Grupo Bem-Sucedido

Privacidade e Confidencialidade – O que significa?

- A privacidade das experiências pessoais tem que ser assegurada. Ninguém deverá discutir a informação privada partilhada no grupo com outros na comunidade, se alguém não quiser que esta seja partilhada.
- No entanto, os/as participantes são incentivados a partilhar qualquer conhecimento ou lições com outras pessoas fora do grupo, tais como amigos, familiares e vizinhos/as.

Igualdade – O que significa?

- Todos os membros do grupo são iguais, independentemente da sua idade, de ser mulher ou homem ou história de vida.
- Todos os membros têm uma voz e têm o direito a falar, a partilhar e a contribuir.

Respeito e Empatia – O que significa?

- Falar uma pessoa de cada vez. Oiça e mostre interesse no que outros e outras participantes têm para dizer. Por exemplo: Olhar para os olhos de quem está a falar e acenar positivamente a cabeça.





“Clube de Diálogos”

- Seja empático(a) - Imagine-se na posição da outra pessoa e tente compreender como se sente. Respeite as opiniões dos outros e tente não os julgar pelas suas experiências ou opiniões.
- Todos os membros deverão participar e contribuir ativamente para o grupo. Use apenas frases do tipo “Eu acredito”, “Eu acho”, ou “Eu experimentei” – Não assuma que o seu ponto de vista é partilhado pelos restantes membros do grupo.

3. Depois de criada uma lista de regras de convivência, pergunte: **“Há alguma coisa que esteja a faltar e que gostariam de acrescentar?”**
4. Escreva no papel gigante todos os elementos adicionais sugeridos pelo grupo.
5. Depois de completada a lista, pergunte a cada membro do grupo: **“Todos concordam com esta lista e comprometem-se em manter estas regras fundamentais durante as sessões?”**



Nota para o/a Facilitador(a):

Se alguém não se quiser comprometer com as regras fundamentais, pergunte-lhe porquê e depois pergunte ao grupo, **“Existem regras alternativas com as quais vocês se sentiriam mais confortáveis?”**

6. Diga ao grupo, **“Se alguém não está a respeitar as regras, eu e/ou os membros do grupo devemos lembrar essa pessoa das regras com as quais todos e todas se comprometeram.”**



Mensagem chave:

- O estabelecimento de regras de convivência irá ajudar a que estas reuniões sejam um espaço onde homens e mulheres possam encontrar honestidade, confiança e apoio.





(30 minutos)

Atividade 4: O futuro da minha família³

Propósito: Refletir sobre os sonhos de longo prazo dos homens e das mulheres para a sua família.

Materiais necessários: Cartaz da Sessão 1, papel, canetas ou lápis.

Instruções:

1. Explique ao grupo:

“Os Grupos de Cuidado e a Escola na Machamba do Camponês foram criados pela *Concern* para fornecer aos homens e mulheres com crianças informação e competências sobre nutrição adequada. Essa informação e capacidades são fundamentais para garantir famílias saudáveis.”



Abra o Cartaz para a Sessão 1 e mostre-o aos participantes. Avance para o Passo 2.

2. Ao usar o Cartaz para a Sessão 1, explique que **é importante que homens e mulheres discutam em conjunto sobre os sonhos que têm para o futuro da sua família.**
3. Mostre ao grupo e pergunte: **O que está esta família no cartaz a sonhar sobre o futuro do seu filho e/ou da sua filha?**
4. Peça aos participantes para fecharem os olhos e pensarem sobre o seu filho/a (ou filho/a mais novo/a no caso de terem mais do que uma criança). Pergunte-lhes o seguinte:
 - “Imagine que a sua criança já é crescida.
 - **O que esperam que ela já tenha alcançado durante este tempo de vida?**

³ Adaptado do Manual do Facilitador elaborado pelo Promundo-US para a World Fish na Zâmbia, e adaptado da atividade “A Minha Criança daqui a 20 Anos” do Manual *Programa P* (Promundo, REDMAS, CulturaSalud, 2013).





“Clube de Diálogos”

- **Que tipo de relacionamento querem ter com a vossa criança quando ele ou ela já for crescido/a?”**
- 5. Peça aos participantes para pensarem em **dois ou três sonhos de longo-prazo** que desejem para a sua própria família. Se preferirem, os participantes podem escrever ou desenhar estes sonhos em papel.
- 6. Pergunte se alguém gostaria de se voluntariar para partilhar os sonhos que têm para a sua família?
- 7. Depois de algumas voluntários/as terem partilhado, inicie uma discussão utilizando as perguntas em baixo:

Perguntas para a Discussão em Grupo:

- Que tipo de relacionamento necessitam ter com vossos companheiros ou companheiras para garantir os sonhos que têm para seu filho/da sua filha?
 - * Como cuidam um do outro?
 - * Como se ajudam um ao outro?
 - * Como se falam e se ouvem um ao outro?
 - * Como resolvem os problemas?
- Que tipo de decisões precisam de fazer agora para poder dar à vossa família o futuro que querem que ela tenha?
- Quem na vossa família precisa de estar envolvida/o para alcançar esses sonhos?
- De que forma ou formas podem as vossas crianças participar?
- Que conhecimentos necessitam para isso?



Mensagem chave:

- Aprender a trabalhar em conjunto como um casal e como uma família é importante para atingir os sonhos de longo prazo.





(10 minutos)

Fecho de sessão

Instruções:

1. Diga ao grupo que cada sessão terminará com um “fecho de sessão,” onde os participantes terão oportunidade de refletir sobre o que foi discutido durante a sessão.
2. Pergunte ao grupo:
 - Têm alguma(s) pergunta(s) sobre a sessão?
 - Têm alguma(s) dúvida(s) ou algo ficou ou vos pareceu confuso?
 - Aprenderam alguma coisa hoje que vos será útil nas vossas próprias vidas? Irão fazer algumas mudanças? Tais como?

Trabalho para Casa:

O trabalho para casa desta sessão é ir para casa e falar com o seu cônjuge ou parceiro(a) e criança(s) sobre o que foi discutido aqui hoje. Se não partilhou a sua visão para o futuro da sua família com o grupo hoje, partilhe-a com o seu parceiro(a)/cônjuge e criança(s). Peça para ouvir as visões deles/as para a sua família, e escute o que eles/as têm a dizer. Em seguida, discuta formas em que possa trabalhar em conjunto para alcançar os sonhos que definiram para a vossa família.





“Clube de Diálogos”

BLOCO I: Dinâmicas de Género e Poder





INFORMAÇÃO DE APOIO PARA FACILITADORES/AS

Definições chave para o Bloco I: Dinâmicas de Género e Poder

Género - Relações de poder e construções sociais sobre as funções, comportamentos, atividades e atributos que uma dada sociedade considera apropriado para homens e mulheres.

Igualdade de género - O direito de homens e mulheres, independentemente das suas diferenças biológicas, à justiça e à igualdade na utilização, controlo e usufruto das mesmas oportunidades, leis, bens e serviços na sociedade.

Feminilidades - Como as mulheres são socializadas, bem como os discursos e as práticas que são associados com as diferentes maneiras de ser uma mulher. No fundo, o que significa ser uma mulher.

Masculinidades - Como os homens são socializados, bem como os discursos e as práticas que são associados com as diferentes maneiras de ser um homem. No fundo, o que significa ser um homem.

Patriarcado - Um sistema de sociedade ou governo onde os homens detêm o poder e as mulheres são em larga medida excluídas dele (ou do seu acesso).

“Poder com” - A força coletiva de uma comunidade, grupo ou casal de encontrar um objectivo comum e fazer mudanças positivas que todos e todas beneficiem. Isto promove uma mentalidade em que todos ficam a ganhar.

“Poder Interior” - A sensação de uma pessoa na sua auto-estima e autoconhecimento. Está relacionado com a capacidade de uma pessoa imaginar uma vida melhor e de ter esperança e o sentido de que pode mudar o mundo. Trata-se de ter um sentido de autoconfiança e um sentimento de que têm valor porque existem.

“Poder sobre” - O exercício de autoridade, controlo, dominação, exploração e comando sobre outros. Este poder promove uma mentalidade na qual uns perdem e outros ganham.

“Poder para” - Refere-se à capacidade de moldar e influenciar a sua própria vida. É com várias pessoas com este tipo de poder que criamos o “poder com”.

Sexo - Diferenças físicas e biológicas entre homens e mulheres, incluindo os diferentes órgãos sexuais, hormonas, etc. Também se pode referir ao contacto sexual, como intimidade, o toque, e todas as outras opções que compõem a riqueza da sexualidade, incluindo relações sexuais.





“Clube de Diálogos”

Ideias chave do Bloco I

- Homens e mulheres são socializados desde tenra idade para seguir definições de masculinidade e feminilidade rígidas.
- Nas sociedades patriarcais, a socialização de género cria desigualdades que afetam negativamente o bem-estar de mulheres e de meninas. Por exemplo:
 - * Muitas mulheres não têm poder de decisão financeira nem ao nível global nem no agregado familiar.
 - * Muitas mulheres e meninas sofrem um “duplo encargo”: ter que realizar tarefas domésticas e trabalhar nos campos.
- Por esta razão, os programas da *Concern Worldwide* de alívio da pobreza que se focam em equidade de género têm por objetivo aumentar o acesso de mulheres e de meninas a recursos e serviços.
- Enquanto muitos homens apoiam estas iniciativas, alguns sentem-se ameaçados e inseguros sobre a crescente atenção centrada nas mulheres nesses programas. Alguns homens pensam na igualdade de género como um jogo de soma-zero: “Quando as mulheres estão empoderadas, os homens ficam a perder.”
- No entanto, é importante contestar esta maneira de pensar e explorar o interesse próprio dos homens para a mudança pois a desigualdade de género tem desvantagens para os homens e também os torna vulneráveis (embora muitas vezes não na medida em que prejudica as mulheres e as meninas).
- Impactos negativos sobre os homens como resultado de expectativas irrealistas de masculinidade incluem:
 - * Incapacidade de lidar com as exigências de uma masculinidade idealizada (p.e.: tem que parecer “forte” e nunca mostrar medo, tem que ser quem sustenta a família)
 - * Fraca saúde mental (tal como depressão e ansiedade) e socialmente desencorajados de procurar ajuda
 - * Fraca saúde física porque os homens são encorajados a ter comportamentos de risco, tais como: o consumo excessivo de álcool, ter relações sexuais com múltiplas parceiras, abusar de drogas, etc.
- Ao proporcionar um espaço para os homens refletirem sobre estas expectativas rígidas e sobre os seus impactos negativos, eles poderão ver os benefícios da redefinição da masculinidade para si próprios e, através disso, partilhar o poder dentro das suas famílias e comunidades.





Sessão 2: Ser pai no dia-a-dia



Participantes: Esta sessão é para homens e mulheres



Objetivos desta sessão:

- Refletir sobre como homens e mulheres passam os seus dias de forma diferente nas suas respetivas tarefas diárias
- Discutir como os homens podem ser pais envolvidos desde o início e identificar formas através das quais os homens podem ser parceiros ativamente envolvidos e solidários durante a gravidez.



Duração recomendada: 2 horas



Materiais necessários: Cartaz da Sessão 2, papéis gigantes, marcadores, papel e canetas/lápis, bostik.



Descrição geral da sessão:

- **Ponto de situação** (20 minutos)
- **Atividade 1: O dia de 24 Horas** (45 minutos)
- **Atividade 2: O Papel dos Homens na Criação de Famílias Saudáveis** (45 minutos)
- **Fecho de Sessão** (10 minutos)



Notas para o/a facilitador(a):

- Nenhuma





“Clube de Diálogos”



(20 minutos)

Ponto de Situação

Instruções:

1. Agradeça a todos os/as participantes por terem vindo à segunda sessão.
2. Pergunte:
 - Como estão?
 - Aconteceu algo (de) novo desde a última sessão?
3. Pergunte ao grupo:
 - Como correu o trabalho para casa?
 - Como se sentiram depois de fazer o trabalho?
 - Qual foi o resultado?
4. Se alguém não fez o trabalho para casa, pergunte as razões de não o ter feito e explique que, para além das sessões, o trabalho para casa é muito importante como parte da experiência de aprendizagem.
5. Agradeça a todas e todos por terem partilhado as suas experiências e por terem feito o trabalho de casa.

Observações:





(45 minutos)

Atividade 1: O dia de 24 Horas⁴

Propósito: Discutir como homens e mulheres ocupam o seu tempo durante o dia de forma diferente, e identificar formas de homens e mulheres trabalharem conjuntamente para apoiar o trabalho das mulheres fora de casa.

Materiais necessários: Cartaz da Sessão 2, papéis gigantes, marcadores, papel e canetas/lápis, bostik

Instruções:

1. Explique que o grupo irá refletir sobre as formas diferentes como homens e mulheres passam os seus dias.



Abra o Cartaz para a Sessão 2 e mostre-o aos participantes. Avance para o Passo 2.

2. Peça aos e às participantes para identificar as tarefas típicas que um homem e uma mulher podem fazer durante o dia usando o cartaz da Sessão 2.
3. Peça aos e às participantes para identificar que **outras tarefas eles e elas desenvolvem e que não estão incluídas neste cartaz**. Não escreva nada.
4. Divida os e as participantes em grupos só de homens e grupos só de mulheres. Dê a cada grupo um papel gigante e uma caneta marcador.
5. Desenhe um círculo grande num papel gigante como exemplo. Diga: **“Este círculo representa um dia de 24 horas.”** Veja um exemplo aqui:

⁴ Adaptado do “24 Hour Day” in *Journeys of Transformation: A Training Manual for Engaging Men as Allies in Women’s Economic Empowerment*, Promundo e CARE International, 2012.





“Clube de Diálogos”



Figura 2: O dia de 24 horas

- No seu papel gigante, cada grupo deve dividir o seu tempo em fatias proporcionais à quantidade de tempo que dispõem nas suas atividades diárias.
- Os e as participantes devem sentir-se à vontade para incluir atividades de lazer, se aplicável. Por exemplo, muitas mulheres e homens notam que o homem habitualmente descansa quando chega a casa da machamba.



Nota para o/a Facilitador(a):

Para grupos com baixa literacia peça aos e às participantes para descrever as tarefas de forma diferente (através de imagens, desenhos, etc.) ou garanta que cada grupo tem pelo menos uma pessoa que é capaz de escrever.

- Após 10 minutos, peça a cada grupo para colar o seu papel gigante num espaço onde todos e todas possam ver (exemplo: uma parede ou uma árvore alta).
- Peça a um homem e a uma mulher representantes dos grupos para apresentar o que desenharam dentro do seu grupo.
- Depois das apresentações, dê início à discussão usando as questões seguintes:





Questões para Discussão em Grupo:

- Que diferenças notaram entre as formas dos homens e das mulheres passarem os seus dias?
- Quem é que geralmente desempenha mais tarefas durante o dia? Homens ou mulheres?
- Quem é que geralmente tem mais tempo de lazer com amigos e família? Homens ou mulheres?
- Muitas pessoas dizem que os homens fazem menos trabalho do que as mulheres, mas que o trabalho que eles fazem é mais duro. É por isso, dizem, que os homens fazem menos do que as mulheres. Pensam que estas diferenças são justas? Porquê ou porque não?

Pergunte às mulheres: Todas vós estão muito ocupadas dentro e fora de casa.

- Haverá coisas que os homens podem fazer para apoiar as mulheres nesses esforços?

Pergunte aos homens: Tendo em conta o que as mulheres disseram, haverá atividades que vocês estejam disponíveis a fazer para ajudar as vossas esposas/companheiras no seu trabalho, tanto dentro como fora de casa?

- Haverá coisas em que os homens e as mulheres se podem ajudar mutuamente?

Pergunte ao grupo: Quais são alguns dos benefícios dos homens e mulheres trabalharem juntos nestas atividades? Para as mulheres? Para os homens? Para a família?



Mensagem chave:

- Mulheres e homens são educados para fazer diferentes tarefas, sendo que são as mulheres quem geralmente assume uma parte significativa das tarefas de cuidado de crianças e de trabalho doméstico.
- Isto cria um fardo extra para as mulheres, porque também trabalham na machamba.





“Clube de Diálogos”



(45 minutos)

Atividade 2: Papel dos Homens na Promoção de Famílias Saudáveis⁵

Propósito: Discutir formas através das quais os homens podem ser pais envolvidos desde o início.

Materiais necessários: Papéis gigantes, canetas marcador, bostik.

Instruções:

1. Explique aos e às participantes que vão fazer uma atividade para ajudar a compreender como os homens podem apoiar uma família saudável e feliz.
2. Desenhe num papel gigante duas colunas – de um lado escreva “**Mulher**” e do outro lado “**Homem**”.
3. Explique que uma mulher tem muitas tarefas e responsabilidades para garantir a saúde de sua família. Algumas delas são tarefas que biologicamente só a mulher pode fazer, mas outras são-lhe socialmente atribuídas por causa do seu género.
4. Pergunte aos participantes, “**Baseado no que aprenderam com os Grupos de Cuidado e de outros lugares, o que é que uma mulher pode fazer para garantir a saúde de sua família, incluindo quando ela está grávida?**”
5. Escreva as respostas na coluna intitulada “Mulher”.
6. Deixe que o grupo dê o maior número de respostas possível. Se os e as participantes estão a lutar para ter ideias, pode-os ajudar guiando-os através das sugestões na caixa da página seguinte.

⁵ Adaptado da atividade “O Meu Pai Pode Fazer Tudo” do *Program P Manual* (Promundo, REDMAS, EME, 2013).





Sugestões de coisas que as mulheres fazem:

Higiene –

- Lavar as mãos com sabão
- Garantir que os seus seios estão limpos antes de amamentar
- Colocar cinzas nas latrinas para reduzir o odor

Durante a gravidez –

- Ir a consultas pré-natais
- Comer comida saudável e nutritiva
- Dormir debaixo de uma rede mosquiteira para ajudar a prevenir a malária
- Descansar muito
- Evitar pegar em pesos
- Viver numa casa sem violência física ou psicológica
- Tomar comprimidos de ferro e ácido fólico para prevenir anemia
- Tomar comprimidos para a desparasitação para ajudar a prevenir a anemia
- Fazer o teste de VIH e, caso seja necessário, consultar os serviços médicos para evitar a transmissão de mãe para filho
- Beber muita água
- Abster-se de beber álcool
- Não fumar.

Depois do bebé nascer –

- Amamentar exclusivamente durante os primeiros seis meses
- Depois dos 6 meses, introduzir alguma diversidade de comida, como milho, feijões, abóbora, batata-doce laranja e frutas
- Vacinar o seu bebé
- Usar contraceptivos





“Clube de Diálogos”

7. Diga ao grupo: **“Para promover e construir uma família saudável, a mulher tem de fazer muitas coisas! Também há muitas formas através das quais os homens podem participar na promoção de uma família saudável.”**
8. Explique que, para cada tarefa, o grupo deve perguntar: **“O que é que um homem pode fazer para apoiar a sua companheira a completar esta tarefa (e garantir uma família saudável)?”** Dê alguns exemplos:

 Mulher	 Homem
<ul style="list-style-type: none">• Comer comida saudável e nutritiva	<ul style="list-style-type: none">• Comprar comida saudável e ajudar a prepará-la para a sua esposa / companheira

9. Continue desta maneira até o grupo identificar pelo menos uma tarefa que um homem pode fazer para apoiar a sua companheira em cada tarefa na lista da mulher. Escreva as respostas na coluna intitulada “Homem”, como disposto nos exemplos acima apresentados.
10. Assim que todas as tarefas forem identificadas, dê início à discussão em grupo usando as questões em baixo:

Questões para Discussão em Grupo:

- O que é que nota quando compara estas duas listas?



Nota para o/a Facilitador(a):

Aqui, a ideia é enfatizar que existem muitas coisas que os homens podem fazer para apoiar suas esposas/companheiras para que estas tenham uma gravidez saudável. Para cada tarefa que a mulher faz, existem maneiras através das quais o seu marido/parceiro pode apoiá-la.





- Há outras formas através das quais os homens podem promover famílias mais saudáveis e que não estão incluídas nesta lista?
- Porque é que os homens não se envolvem mais em tarefas como cozinhar ou ir com as crianças para elas levarem as vacinas?
- Quais os benefícios para os homens em participarem mais na promoção de famílias saudáveis e apoiarem as suas esposas/companheiras?



Nota para o/a Facilitador(a):

Convide as mulheres a responderem a esta questão e peça lhes que sublinhem os aspectos positivos decorrentes do maior envolvimento dos homens, tais como melhores relações de casal, famílias mais saudáveis, menos dinheiro gasto em contas de saúde.

Outros exemplos:

- Uma mãe pode sentir-se mais apoiada durante a sua gravidez se o seu parceiro for às consultas pré-natais com ela.
- Um pai pode sentir-se mais conectado com o seu filho e/ou filha se ele começa a ser um pai envolvido logo durante a gravidez. Ele também saberá melhor como pode apoiar a saúde da sua parceira durante a gravidez.



Mensagem chave:

- Há muitas formas através das quais os homens podem garantir que eles, as suas parceiras e os seus filhos e/ou filhas podem ter vidas saudáveis.





“Clube de Diálogos”



(10 minutos)

Fecho de sessão

Instruções:

1. Diga ao grupo que cada sessão terminará com um “fecho de sessão,” onde os participantes terão oportunidade de refletir sobre o que foi discutido durante a sessão.
2. Pergunte ao grupo:
 - Têm alguma(s) pergunta(s) sobre a sessão?
 - Têm alguma(s) dúvida(s) ou algo ficou ou vos pareceu confuso?
 - Aprenderam alguma coisa hoje que vos será útil nas vossas próprias vidas? Irão fazer algumas mudanças?

Trabalho para Casa:

O trabalho para casa desta sessão é decidir juntamente com a sua parceira 1-2 atividades que pode fazer enquanto pai para promover a saúde da família que ainda não fez, tais como levar os seus filhos ou filhas de férias ou ajudar a sua parceira a preparar uma refeição nutritiva.



Sessão 3: Compreender Homens e Mulheres



Participantes: Esta sessão é para homens e mulheres



Objetivos desta sessão:

- Explorar as atitudes dos e das participantes sobre homens e mulheres.
- Refletir sobre a forma como as expectativas da sociedade sobre os homens, as mulheres, e as suas relações podem ser negativas.



Duração recomendada: 2 horas e 30 minutos



Materiais necessários: Papéis gigantes, canetas marcadores e bostik.



Descrição geral da sessão:

- **Ponto de situação** (20 minutos)
- **Atividade 1: Votar com os Pés** (30 minutos)
- **Atividade 2: A Caixa do Homem e a Caixa da Mulher** (1h e 30 minutos)
- **Fecho de Sessão** (10 minutos)



Notas para o/a facilitador(a):

- Antes da primeira atividade começar, cole dois cartazes na parede com bostik: Um cartaz diz “concordo” e o outro cartaz diz “Não concordo”.
- Deixe espaço suficiente entre cada cartaz para permitir que cada grupo de participantes fique junto um do outro.
- Durante a discussão sobre as atitudes dos participantes em relação a homens e mulheres, lembre-se que a sua função é permanecer neutral. Deve promover a discussão das diferentes opções e não deve julgar a opinião que os participantes têm ou sugerir que estes mudem de opinião.
- Se alguém tem uma opinião muito forte ou divergente, pergunte ao grupo: “O que é que pensam sobre esta afirmação ou opinião que foi partilhada?”





“Clube de Diálogos”



(20 minutos)

Ponto de Situação

Instruções:

1. Agradeça a todos os/as participantes por terem vindo à segunda sessão.
2. Pergunte:
 - Como estão?
 - Aconteceu algo (de) novo desde a última sessão?
3. Pergunte ao grupo:
 - Como correu o trabalho para casa?
 - Como se sentiram depois de fazer o trabalho?
 - Qual foi o resultado?
4. Se alguém não fez o trabalho para casa, pergunte as razões de não o ter feito e explique que, para além das sessões, o trabalho para casa é muito importante como parte da experiência de aprendizagem.
5. Agradeça a todas e todos por terem partilhado as suas experiências e por terem feito o trabalho de casa.

Observações:





(30 minutos)

Atividade 1: Vota com os teus pés

Propósito: Explorar as atitudes dos participantes em relação a homens e mulheres.

Materiais opcionais: Símbolos de “Concordo,” “Não concordo,” papéis gigantes, canetas marcadores, bostik

Instruções:

1. Explique que esta atividade os ajudará a refletir acerca das suas próprias atitudes em relação a homens e mulheres.
2. Peça ao grupo que se levante.
3. Explique que irá ler uma série de declarações. Os participantes deverão ficar em frente ao cartaz que reflete a sua opinião – “**concordo**” ou “**não concordo**”. Se alguém não tiver a certeza se concorda ou não concorda da frase poderá ficar no meio da sala.
4. Antes de ler a primeira frase, lembre aos participantes as regras de convivência (exemplos: toda a gente tem direito à sua opinião; seja respeitoso, o que inclui ouvir enquanto os outros e as outras participantes falam; seja empático e tente imaginar-se na posição da outra pessoa e não julgue as ideias ou experiências dos e das outras participantes.)
5. Leia a primeira frase: “**Os homens devem ter a palavra final.**”
6. Depois dos participantes terem decidido se concordam ou não concordam, peça a pelo menos dois (homem ou mulher) participantes que concordam com a frase para explicarem porque **concordam**. Depois, peça a dois participantes (homem ou mulher) que não concordam para explicarem porque **não concordam**. Se alguém **não tiver a certeza se concorda ou não**, convide-os/as a explicarem a sua posição.
7. Depois dos e das participantes explicarem as suas razões para concordarem ou discordarem da frase, pergunte se “**alguém quer mudar de opinião**”?





“Clube de Diálogos”



Nota para o/a Facilitador(a):

O seu papel é o de permanecer imparcial e promover a discussão entre opiniões diferentes. Não deve dizer que opinião as pessoas devem ter ou sugerir que as pessoas devem mudar de opinião. Mas deve no entanto destacar alguns padrões que identificou nas respostas. *Há mais homens ou mulheres de um lado do que no outro? Se uma maioria de inquiridos tem visões semelhantes sobre uma frase em particular há alguém que discorda ou que esteja indeciso?*

Adicionalmente promova a interação permitindo que os e as participantes coloquem questões entre si. O objectivo desta atividade não é o de chegar a um acordo mas sim de os participantes ouvirem perspetivas novas e desafiadoras.

8. Leia a frase seguinte: “As mulheres sabem melhor que os homens como cuidar das crianças” e repita os passos 6 e 7.
9. Leia a frase seguinte: “Um homem forte não chora” e repita os passos 6 e 7.
10. Dependendo do tempo que tiver, poderá também incluir as seguintes frases:



Declarações Adicionais para o/a Facilitador(a)

(OPCIONAL!)

“O homem é o banco da casa.”

“Uma mulher não pode recusar ter sexo com o seu marido.”

“A função principal da mulher é cuidar da casa e da família.”

“É mais fácil ser mulher do que ser homem” / “É mais fácil ser homem do que ser mulher.”

“Bater numa mulher é justificável se ela discutir com o seu marido.”

“Violência doméstica é um assunto privado entre o casal.”

“Os homens conseguem tomar conta de crianças tão bem como as mulheres.”

11. De seguida, peça ao grupo para se sentar num círculo e inicie uma discussão utilizando as questões da página seguinte:





Questões para Discussão em Grupo:

- Sobre quais das frases têm opiniões mais convictas ou convincentes?
- Como podem estas opiniões e crenças ter um impacto negativo nos homens, nas mulheres e nas crianças?



Mensagem chave:

- Homens e mulheres têm atitudes ou crenças diferentes sobre como se devem comportar e agir enquanto homens e mulheres.
- Estas ideias influenciam a nossa relação e o nosso comportamento com os outros, sem nós darmos necessariamente conta disso!
- É importante mudar as formas de pensar que são prejudiciais ao nosso bem-estar.



(1 hora e
30 minutos)

Atividade 2: A Caixa do Homem e a Caixa da Mulher

Propósito: Reconhecer os desafios que homens e mulheres enfrentam ao tentar cumprir as expectativas sociais, perceber os seus custos, e transmitir que é possível mudar.

Materiais necessários: Papéis gigantes, papel, canetas marcador e bostik.

Instruções:

Desenhando a Caixa do Homem

1. Desenhe uma caixa no papel gigante.
2. Pergunte aos e às participantes em que pensam quando ouvem a frase “**Agir como um homem de verdade!!**” Continue a repetir ‘Agir como um homem de verdade’ até os participantes não terem mais ideias a acrescentar.





“Clube de Diálogos”



Nota para o/a Facilitador(a):

Esta não é uma lista de coisas que considere ser verdade mas antes de mensagens negativas que são dadas aos rapazes sobre o que devem fazer para agir como homens.

3. Escreva todas as palavras no papel à medida que forem ditas. Continue incentivando os/as participantes para se lembrarem de mais e mais exemplos até não conseguirem pensar em mais nenhum.

Alguns exemplos:

Agir como um homem quer dizer...

- Ser o chefe da casa
- Bater na mulher
- Pagar a enxada ao futuro sogro
- Engravidar a esposa
- Ter muitas crianças
- Ser o “banco” da casa
- Não chorar
- Ter muitas mulheres

4. Pergunte: “**De onde vêm estas mensagens (quem é o/a mensageiro/a)?**” (Por exemplo: mãe, pai, professor, irmão/ã, colega).
5. Diga: “**Esta é a Caixa do Homem.**”
6. Explique: “**A Caixa do Homem representa expectativas da sociedade de como os homens e os rapazes se devem comportar.**”





A. VANTAGENS PARA FICAR NA CAIXA

7. Pergunte: **“Que vantagens há para os homens para ficar na caixa?”**
8. Escreva as vantagens num papel gigante.

Exemplos das vantagens para ficar na caixa do homem:

- Ser respeitado como um ‘homem de verdade’
- Ser famoso ou admirado

B. O Que Acontece?

9. Pergunte ao grupo: **“O que acontece a um homem ou rapaz que não se enquadre nesta caixa e escolha sair da caixa?”**
10. Escreva as respostas do lado de fora e à volta da caixa.

Exemplos das consequências de não caber na caixa:

- Ser chamado de “engarrafado” ou “drogado”
- Ser chamado de mulher
- Ser poucos amigos
- Ser chamado de “fraco,” “banana” ou “matreco”

11. Diga: “Isto mostra-nos que os homens são treinados para ficar na caixa.”

C. CUSTOS / DESVANTAGENS DE FICAR NA CAIXA

12. **Pergunte:** “Quais são os custos para os homens viverem dentro da caixa?”
13. Escreva num novo papel gigante os ‘Custos de ficar na caixa’.





“Clube de Diálogos”

Exemplos dos custos de estar na caixa:

- Tornar-se violento
- Fugir de casa
- Sentir a pressão de sustentar constantemente a família
- Depressão
- Crianças e esposa com medo de si

D. VANTAGENS EM SAIR DA CAIXA

14. Escreva num novo papel gigante as ‘Vantagens em sair da caixa’.

15. Pergunte: “**Existem vantagens em sair da caixa?**”

Exemplos das vantagens de sair da caixa:

- Mais feliz
- Ter credibilidade com a sociedade
- Demonstrar amor e respeito pela esposa
- Ter uma maior ligação emocional com os/as filhos/as
- Ter mais dinheiro porque as decisões de como poupar e investir são tomadas em conjunto com a esposa
- Menos stress

16. Pergunte: “**Conseguem pensar em exemplos de homens nas vossas vidas que não se conformam com as mensagens dentro da caixa? Como são eles capazes de ir além da caixa?**” Discuta o que os participantes podem fazer para mudar os seus próprios comportamentos e atitudes (ou de outros homens), e serem modelos para outros rapazes e homens.





17. Discuta o que os participantes podem fazer para sair da Caixa do Homem.

Desenhando a Caixa da Mulher

18. Desenhe outra caixa num papel gigante.

19. Pergunte aos e às participantes para dizerem que pensam quando ouvem a frase “**Agir Como uma Mulher!!**”



Nota para o/a Facilitador(a):

Esta não é uma lista de coisas que considere ser verdade mas antes de mensagens negativas que são dadas às meninas sobre o que devem fazer para agir como mulheres.

20. Escreva todas as palavras num papel gigante à medida que forem ditas.

Exemplos de Agir como uma mulher:

- Obedecer ao marido em todos os momentos
- Ficar grávida
- Tomar conta de todas as necessidades domésticas (cozinhar, ir buscar água, varrer e limpar)
- Saber pilar
- Não partilhar os seus pensamentos ou opiniões

21. Diga: “**Esta é a Caixa da Mulher.**”

22. Explique que a “Caixa da Mulher” refere-se às **expectativas da sociedade de como as mulheres e meninas se devem comportar.**





“Clube de Diálogos”

A. VANTAGENS DE FICAR NA CAIXA

23. Pergunte ao grupo: “Que vantagens há para as mulheres de ficar na caixa?”
24. Escreva as vantagens num papel gigante.

Exemplos das vantagens de ficar na caixa:

- Ter uma boa reputação
- Manter o marido feliz

B. O Que Acontece?

25. Pergunte ao grupo: “O que acontece a uma mulher ou menina que quer sair da caixa?” Por exemplo, insultos, ameaças, violência.
26. Escreva as respostas do lado de fora e à volta da caixa.

Exemplos das consequências de não caber ou sair da caixa:

- Ter má reputação
- Ser chamada de “controladora”
- Ser vista como fazendo o marido “sofrer”
- O teu marido irá deixar-te para casar com uma mulher diferente, ou vai ter mais uma esposa

27. Diga ao grupo: “**Existem consequências negativas da sociedade quando as mulheres querem sair da caixa.**”

C. CUSTOS DE FICAR NA CAIXA

28. Pergunte: “**Qual é o custo para as mulheres viverem dentro da caixa?**”
29. Escreva num papel gigante os ‘Custos de ficar na caixa’.





Exemplos das vantagens em sair da caixa:

- Maior independência e capacidade de poder de tomar decisões que promovam o bem-estar familiar
- Ter mais dinheiro porque as decisões de como poupar e investir são tomadas pelo casal
- Menos stress e maior partilha de tarefas domésticas assim como das tarefas geradoras de rendimentos

30. Pergunte: “É mais difícil para a mulher ou para o homem sair da Caixa? Porquê?”

31. Pergunte: “Conseguem pensar em exemplos de mulheres nas vossas vidas que não se conformam com as mensagens dentro da caixa? Como são elas capazes de ir além da caixa?”

32. Discuta o que os participantes podem fazer para sair da Caixa da Mulher, e como os homens podem apoiar as mulheres para sair da caixa.

Mensagem chave:

- Tanto homens como mulheres saem beneficiados quando são capazes de sair da caixa!
- Sair da Caixa vai ajudar a vossa família a atingir os seus sonhos.





“Clube de Diálogos”



(10 minutos)

Fecho de sessão

Instruções:

1. Diga ao grupo que cada sessão terminará com um “fecho de sessão,” onde os participantes terão oportunidade de refletir sobre o que foi discutido durante a sessão.
2. Pergunte ao grupo:
 - Têm alguma(s) pergunta(s) sobre a sessão?
 - Têm alguma(s) dúvida(s) ou algo ficou ou vos pareceu confuso?
 - Aprenderam alguma coisa hoje que vos será útil nas vossas próprias vidas? Irão fazer algumas mudanças? Tais como?

Trabalho para Casa:

Guarde tempo esta noite para discutir com o/a seu/sua companheiro/a de que modo poderão trabalhar em conjunto para sair das respectivas caixas de ‘homem’ e de ‘mulher’. Desta conversa, escolha uma atividade específica que a mulher possa fazer que o homem tradicionalmente faz, e vice-versa. Para as mulheres, isto pode ser descansar à noite, falar com amigos, ou escutar o rádio. Para os homens, isto pode ser ir buscar água ou dar banho às crianças, por exemplo.





Sessão 4: Partilhar Experiências de Ser um Homem e de Ser uma Mulher



Participantes: Esta sessão é para homens e mulheres



Objetivos desta sessão:

- Através de um diálogo, compreender como homens e mulheres são pessoalmente afectados e afetadas (de forma positiva e negativa) pelas expectativas sociais do que significa ser uma mulher e um homem.



Duração recomendada: 1 horas e 30 minutos



Material necessário: Cartaz da Sessão 4



Descrição geral da sessão:

- **Ponto de situação** (20 minutos)
- **Atividade O Aquário do Género** (1 hora)
- **Fecho de Sessão** (10 minutos)



Notas para o/a facilitador(a):

Pense no seu grupo e decida se quer facilitar a discussão do Aquário de Género em grupos mistos ou em grupos só de homens e só de mulheres. Se planear facilitar a atividade em grupos só de mulheres e só de homens, prepare uma técnica qualificada para facilitar o grupo só constituído por mulheres e um técnico qualificado para facilitar o grupo constituído só por homens. Diretrizes para cada uma das opções são dadas na atividade.

Tenha cuidado redobrado para garantir que as visões das mulheres são respeitadas nesta sessão. Para muitos homens, esta pode ser a primeira vez que eles ouvem ativamente as vozes e as experiências das mulheres. Antes de começar a atividade, recapitule as regras comuns previamente estabelecidas enfatizando a importância do respeito. O respeito é também:

- Desligar os telemóveis
- Evitar conversas laterais
- Não rir
- Manter-se sentado/a no lugar durante toda a conversa





“Clube de Diálogos”



(20 minutos)

Ponto de Situação

Instruções:

1. Agradeça a todos os/as participantes por terem vindo à segunda sessão.
2. Pergunte:
 - Como estão?
 - Aconteceu algo (de) novo desde a última sessão?
3. Pergunte ao grupo:
 - Como correu o trabalho para casa?
 - Como se sentiram depois de fazer o trabalho?
 - Qual foi o resultado?
4. Se alguém não fez o trabalho para casa, pergunte as razões de não o ter feito e explique que, para além das sessões, o trabalho para casa é muito importante como parte da experiência de aprendizagem.
5. Agradeça a todas e todos por terem partilhado as suas experiências e por terem feito o trabalho de casa.

Observações:





(1 hora)

Atividade 1: O Aquário de Género⁶

Propósito: Permitir um diálogo entre homens e mulheres e refletir sobre o impacto das pressões de ser uma mulher e um homem ‘de verdade’.

Material necessário: Cartaz da Sessão 4

Instruções:



Abra o Cartaz para a Sessão 4 e mostre-o aos participantes. Avance para o Passo 1

1. Usando o cartaz da Sessão 4, pergunte ao grupo o que se está a passar na primeira imagem. **Como é que o homem está a falar para a sua mulher? Acham que ela se sente com liberdade para expressar as suas opiniões?**
2. Pergunte aos participantes sobre a segunda imagem. O que está a acontecer aí? Quais são as diferenças entre a primeira e a segunda imagem?
3. Explique ao grupo que **“ouvir é muitas vezes difícil. Talvez acreditem que têm razão e que é a outra pessoa que está errada, e portanto deixem de a ouvir.”**
4. Explique que **“o grupo irá fazer uma atividade cujo objectivo é ouvir. Trata-se de uma atividade onde homens e mulheres terão oportunidade de falar sobre como é ser homem ou mulher. Neste exercício, é importante manter os ouvidos abertos e a boca fechada.”**

⁶ Adaptado da atividade “Gender Fishbowl” na *Journeys of Transformation: A Training Manual for Engaging Men as Allies in Women’s Economic Empowerment*, Promundo e CARE International, 2012.





“Clube de Diálogos”

Quer Fazer A Atividade Em Grupos Mistos ou Separados?

Se estiver a facilitar a sessão com homens e mulheres em conjunto, siga as instruções como de costume > avance para o passo 5.

Se os grupos decidirem fazer a atividade em grupos separados de apenas mulheres/homens, siga os passos da caixa na página 61.

5. Divida os participantes homens e mulheres em dois grupos separados. Peça aos homens para se sentarem no meio da sala num círculo e de frente uns para os outros, e peça às mulheres para se sentarem à volta do lado de fora do círculo, formando um “aquário”.
6. Explique que vai começar por perguntar aos homens um conjunto de questões. As mulheres não podem falar.
7. Relembre os homens das regras de convivência e da importância de ouvir respeitosamente o que os homens dizem.

Questões para os Homens (Pergunte todas as questões):

- Quando foi que se apercebeu pela primeira vez que era um rapaz? Como é que se sentiu?
 - Qual é a melhor parte de ser homem?
 - Qual é a parte mais difícil?
 - O que é difícil de entender sobre as mulheres?
 - O que é que quer dizer às mulheres para as ajudar a entender melhor os homens?
8. Após 20 minutos, encerre a discussão.
 9. Peça às mulheres e aos homens para trocarem de posição. Lidere uma discussão com as mulheres enquanto os homens ouvem.
 10. Relembre os homens das regras fundamentais e da importância de ouvir respeitosamente o que as mulheres dizem.





Questões para as Mulheres (Pergunte todas as questões):

- Quando foi que se apercebeu pela primeira vez que era uma menina? Como é que se sentiu?
- Qual é a melhor parte de ser mulher?
- Qual é a parte mais difícil?
- O que é que acha difícil de entender em relação aos homens?
- Que gostaria dizer aos homens para os ajudar a entender melhor as mulheres?

11. Depois de 20 minutos, peça aos grupos para se juntarem num só círculo.

12. Diga ao grupo: **“Cada um de nós desde criança até hoje recebe mensagens que dizem que devemos caber na Caixa do Homem ou da Mulher. Isto pode ter por vezes um impacto negativo em nós mesmos.”**

13. De seguida, inicie uma discussão acerca da atividade utilizando as perguntas em baixo:

Questões para a Discussão em Grupo:

- Esta atividade surpreendeu-vos em alguma coisa?
- Como se sentiram ao falar destas experiências?
- Como se sentiram ao escutar?
- Como é que as mensagens que recebemos das “Caixas do Homem e da Mulher” tem um impacto negativo nosso filhos e filhas?

Exemplo (Não ler!):

- * Dando às filhas mais trabalhos domésticos como cozinhar e limpar em comparação com os filhos
- * Enviando os filhos para a escola durante mais anos do que as filhas
- * Tendo a expectativa de que os rapazes sejam mais duros e não mostrem dor, medo ou tristeza
- * O que podemos fazer para garantir que ouvimos as experiências dos outros como fizemos nesta atividade?





“Clube de Diálogos”



Mensagem chave:

- Tendo uma melhor ideia das necessidades e experiências dos(as) outros(as), somos capazes de ter maior empatia pela forma como experienciam ser mulher ou homem e como isso os e as afeta.



(10 minutos)

Fecho de sessão

Instruções:

1. Diga ao grupo que cada sessão terminará com um “fecho de sessão,” onde os participantes terão oportunidade de refletir sobre o que foi discutido durante a sessão.
2. Pergunte ao grupo:
 - Têm alguma(s) pergunta(s) sobre a sessão?
 - Têm alguma(s) dúvida(s) ou algo ficou ou vos pareceu confuso?
 - Aprenderam alguma coisa hoje que vos será útil nas vossas próprias vidas? Irão fazer algumas mudanças?

Trabalho para Casa:

Explique que o trabalho para casa desta sessão é uma atividade para ouvir. Todos os participantes, homens e mulheres, devem perguntar ao seu parceiro ou parceira acerca da sua experiência de ser homem ou mulher. Enquanto um explica a sua experiência, o outro deve ouvir. Um bom e uma boa ouvinte são alguém que não fala enquanto a outra pessoa está a falar, e que demonstra interesse naquilo em que a outra pessoa está a dizer. Companheiros e companheiras devem ser bons ouvintes e fazer esforços nesse sentido. Uma vez que a próxima sessão é apenas para homens, cada homem deve vir preparado para partilhar a experiência do casal na próxima sessão.





Adaptação das instruções para facilitar a discussão em grupos separados:

Nesta adaptação, deve ter um membro da equipa do sexo feminino qualificado para fazer a facilitação do grupo só de mulheres e um membro da equipa qualificado do sexo masculino qualificado para fazer a facilitação do grupo só de homens. Faça a facilitação da atividade de acordo com os passos identificados em baixo:

- A. Explique que os grupos apenas de homens e apenas de mulheres irão ser facilitados separadamente e que se juntarão ao grupo completo mais tarde. Um e uma representante de cada grupo de homens e de mulheres, respetivamente, irá depois partilhar um resumo do seu grupo ao outro.
- B. Divida os participantes masculinos e femininos em dois grupos separados e levem-nos para espaços separados na sala, ou mesmo para salas diferentes. Um(a) facilitador(a) deve ficar com cada grupo.
- C. Antes de iniciar a discussão, peça que uma pessoa se voluntarie para fazer o resumo ao outro grupo.
- D. Explique que vai fazer um conjunto de questões.



Nota para o/a facilitador(a):

Faça apenas as perguntas para os homens ou para as mulheres de acordo com o sexo do grupo.

- E. Após terminar as perguntas, peça aos grupos para se juntarem num círculo alargado.
- F. Tenha um representante de cada grupo que partilhe o que foi dito no seu grupo.
- G. Vá para o passo 12 desta atividade.



Sessão 5: Analisando o Poder



Participantes: Esta sessão é apenas para os homens.



Objetivos desta sessão:

- Aumentar a consciência dos homens em relação ao poder e às diferentes formas que o poder toma.
- Refletir sobre a forma como os homens demonstram poder nas suas relações, assim como promover relações mais equitativas e a partilha do poder dentro da família.



Duração recomendada: 2 horas



Materiais necessários: Cartaz da Sessão 5, papel gigante, marcadores e bostik



Descrição geral da sessão:

- **Ponto de situação** (20 minutos)
- **Atividade 1 : O que é o poder?** (45 minutos)
- **Atividade 2: Pessoas e coisas** (45 minutos)
- **Fecho de Sessão** (10 minutos)



Notas para o/a facilitador(a):

- Durante esta sessão, alguns participantes podem afirmar que os homens precisam de ter poder sobre as mulheres. Convide outros participantes que possam discordar desta posição a partilhar o que eles pensam. Se necessário, enfatize a importância de homens e mulheres trabalharem juntos para atingir um mundo onde o poder é partilhado e pode ser usado de formas positivas dentro das famílias e entre os parceiros.
- A atividade “Pessoas e Coisas” pode causar algum desconforto aos participantes porque estes vão experienciar o que se sente quando se é tratado como um objeto e não como um ser humano. Esteja preparado/a para aligeirar o ambiente depois da atividade com uma canção ou uma dança energizante no sentido de ajudar os participantes a relaxar e a sorrir.



(20 minutos)

Ponto de Situação

Instruções:

1. Agradeça a todos os participantes por terem vindo à esta sessão.
2. Pergunte:
 - Como estão?
 - Aconteceu algo (de) novo desde a última sessão?
3. Pergunte ao grupo:
 - Como correu o trabalho para casa?
 - Como se sentiram depois de fazer o trabalho?
 - Qual foi o resultado?
4. Se alguém não fez o trabalho para casa, pergunte as razões de não o ter feito e explique que, para além das sessões, o trabalho para casa é muito importante como parte da experiência de aprendizagem.
5. Agradeça a todos por terem partilhado as suas experiências e por terem feito o trabalho de casa.

Observações:





“Clube de Diálogos”



(45 minutos)

Atividade 1: O que é o poder?⁷

Propósito: Aumentar a consciência dos participantes sobre o poder e as diferentes formas que este assume, bem como refletir sobre as experiências dos próprios homens ao sentirem-se impotentes e poderosos.

Materiais opcionais: Cartaz da Sessão 5, papel gigante, canetas marcador e bostik

Instruções:

1. Explique ao grupo que nesta atividade irão explorar o que é o poder e de que forma este afeta as vidas de homens e de mulheres.



Abra o Cartaz para a Sessão 5 e mostre-o aos participantes. Avance para o Passo 2.

2. Pergunte aos participantes as seguintes questões tendo como base o cartaz:
 - O que é que está a acontecer no cartaz? Vêm coisas semelhantes a esta a acontecer nesta comunidade?
 - Devem os homens ter mais poder do que as mulheres nas relações? Porquê ou porque não?
 - De que forma homens e mulheres usam o poder de formas positivas?



Nota para o/a Facilitador(a):

Aqui pode explicar os diferentes tipos de poder, tais como: a sensação de auto-estima e a auto-confiança para conseguir algo - “**poder dentro**”; o ter o poder de





moldar e influenciar a própria vida - “**poder para**”; e o poder coletivo como aquele tipo de poder que um grupo usa para fazer uma mudança - “**poder com**”. Se houver tempo, dê exemplos de cada um. Estes exemplos podem incluir:

- Ter o poder dentro de si para falar sobre ou protestar contra uma injustiça
- Ter o poder para melhorar o seu bem-estar nutricional, da sua companheira e da sua criança
- Ter o poder com a sua esposa de tomar decisões financeiras inteligentes que beneficiem toda a família

- Que efeito tem um desequilíbrio de poder nos indivíduos? E nas relações? Na família? Na comunidade? De que forma usam o vosso poder? Vocês vêem o poder de uma forma diferente das restantes pessoas?

3. De seguida, peça aos participantes para se juntarem em grupos pequenos de 4 ou 5 pessoas e explique que eles agora terão que elaborar duas encenações de 5 minutos cada baseadas numa das cenas.

4. Terão 5 minutos para se preparar.

Opção de Encenação 1: Um cenário em que um homem usa o poder sobre a sua esposa.

Opção de Encenação 2: Um cenário onde um homem usa o poder de forma positiva com a sua esposa.

5. Dependendo do tempo, peça a 1 ou 2 grupos para representarem a sua encenação. Dê 2 minutos a cada grupo para fazerem a sua representação. Agradeça-lhes a sua participação quando terminarem.

6. Depois do grupo ter partilhado as suas respostas, explique que o **poder pode ser positivo ou negativo dependendo da própria experiência da pessoa**. Refira os seguintes pontos na nota para o/a Facilitador/a em baixo.



Nota para o/a Facilitador(a):

- O poder existe em relação com outras pessoas e não é algo que nós tenhamos sempre connosco. Estamos constantemente a entrar e a sair de situações e de relações nas quais temos mais ou menos poder.





“Clube de Diálogos”

- Nós frequentemente sentimo-nos em controlo e com uma atitude positiva quando nos sentimos poderosos e temos sensações negativas quando nos sentimos impotentes.
- Às vezes nós temos poder enquanto indivíduos, mas outras vezes nós temos poder (económico, político, social) que advém de pertencermos a um grupo mais poderoso na sociedade.
 - * Por exemplo, uma mulher pode sentir-se com poder quando está a disciplinar a sua criança mas, enquanto grupo, as mulheres muitas vezes não têm poder económico, social e político.
 - * Um homem pobre pode sentir-se mais poderoso em relação à sua esposa, mas poder-se-á sentir impotente em relação a homens mais ricos e respeitados.



Mensagem chave:

- Em si e por si, o poder é neutro.
- O poder existe em relação com outras pessoas e não é algo que nós tenhamos sempre connosco.



(45 minutos)

Atividade 2: Pessoas e coisas⁸

Propósito: Refletir sobre como os homens demonstram o poder nas suas relações e como se pode promover relações mais justas, assim como uma partilha de poder dentro da família.

⁸ Adaptado da atividade 'Persons and Things' do Manual *Programa P* (Promundo, Instituto PAPAI, ECOS, Salud y Genero, World Education, 2007).





Instruções:

1. Explique ao grupo que esta atividade se foca nas nossas próprias experiências pessoais de nos sentirmos poderosos ou impotentes, em como isso influencia a maneira de tratar os outros e no impacto que isso tem sobre as pessoas e relacionamentos.
2. Peça aos participantes para se dividirem em dois grupos iguais.

Participantes do Grupo 1 serão **“coisas.”**
Participantes do Grupo 2 serão **“pessoas.”**

3. Leia as seguintes instruções aos grupos:

Participantes que serão **coisas**: **Não poderão pensar, sentir ou tomar decisões. Terão que fazer aquilo que as “pessoas” disserem. Se se quiserem mexer ou fazer algo, terão que pedir à pessoa permissão primeiro.**

Participantes que serão **pessoas**: **Podem pensar, sentir e tomar decisões. Também poderão dizer às “coisas” o que devem fazer.**



Declarações Adicionais para o/a Facilitador(a)

Poderá ser útil ter dois voluntários que representem primeiro para o grupo como uma “pessoa” poderá tratar uma “coisa”.

4. Peça a cada “pessoa” para se juntar a uma “coisa”. Todos os participantes deverão estar agora em pares (grupos de 2). Se houver um número ímpar de participantes, um grupo poderá ter 3 participantes.
5. Explique que depois de contar até 3, as “pessoas” poderão dizer às “coisas” o que fazer. Por exemplo: saltar, rodar sobre si mesmo, sentar no chão, etc. Conte **“1, 2, 3... Começa!”**
6. Após 2 minutos, peça ao grupo para parar. Explique que os grupos irão trocar de papéis. “Pessoas” passarão a ser “coisas” e as “coisas” passarão a ser “pessoas”. As novas “pessoas” terão agora 2 minutos para dizer às “coisas” o que fazer. Conte **“1, 2, 3... Começa!”**





“Clube de Diálogos”

7. Após 2 minutos, peça aos participantes para se sentarem num círculo e inicie uma discussão com as questões em baixo:

Questões para a Discussão em Grupo:

- *Quando eram “coisas”*: Como se sentiram a ser tratados como uma coisa?
- *Quando eram “pessoas”*: Como se sentiram a ser tratados como uma pessoa?
- No vosso dia-a-dia, tratam-vos como “coisas” ou fazem-vos sentir impotentes? O que aconteceu? Qual era a situação? Como é que isso vos fez sentir? (Exemplo: Zangado? Triste? Envergonhado?)
- No vosso dia-a-dia, tratam outros como “coisas”? O que aconteceu? Qual era a situação? Como é que isso vos fez sentir?
- No casamento as pessoas tratam-se umas às outras como coisas?
- Porque é que as pessoas tratam outras como “coisas”?
- O poder não tem que ser apenas usado de forma negativa para controlar os outros. Conseguem pensar noutras formas mais “positivas” de utilizar o poder?
- Como é que podemos (os homens) usar o poder de forma positiva para melhorar o bem-estar da família?
- Como pode esta atividade ajudar-vos a fazerem mudanças nas vossas próprias relações?



Mensagem chave:

- Tratar alguém como um objeto reduz a capacidade dessa pessoa de fazer decisões sobre os seus corpos e sobre as suas vidas.
- Ao trabalharem em conjunto poderão alcançar um mundo onde o poder é usado de forma positiva entre casais.





(10 minutos)

Fecho de sessão

Instruções:

1. Diga ao grupo que cada sessão terminará com um “fecho de sessão,” onde os participantes terão oportunidade de refletir sobre o que foi discutido durante a sessão.
2. Pergunte ao grupo:
 - Têm alguma(s) pergunta(s) sobre a sessão?
 - Têm alguma(s) dúvida(s) ou algo ficou ou vos pareceu confuso?
 - Aprenderam alguma coisa hoje que vos será útil nas vossas próprias vidas? Irão fazer algumas mudanças?

Trabalho para Casa:

O trabalho para casa desta sessão é tentar fazer uma coisa: tratar alguém nas vossas vidas como uma “pessoa” e não como um “objeto”. Isto pode incluir partilhar o poder de decisão sobre como gastar dinheiro em novas sementes ou definir quanto dinheiro poupar para as propinas da criança ou contas hospitalares. Venha preparado para partilhar a sua experiência na próxima sessão.



“Clube de Diálogos”

BLOCO II: Homens e Cuidado





INFORMAÇÃO DE APOIO PARA FACILITADORES/AS



Dicas Gerais para o/a Facilitador(a)

Enquanto o Bloco I se focou nos temas de género, masculinidade, poder e na forma como estes elementos desempenham um papel importante na vida quotidiana de homens e mulheres, as sessões do Bloco II vão-se focar na transformação de percepções e práticas específicas relacionadas com (1) decisão familiar, (2) papéis dos homens na prestação de cuidados e no desempenho de tarefas domésticas, e (3) planeamento familiar.

A Campanha Global MenCare (atualmente ativa em mais de 30 países), coordenada pelo Promundo e pela Sonke Gender Justice Network, é uma excelente plataforma para descarregar imagens positivas de homens envolvidos nas tarefas de cuidado. Pense em partilhar com o grupo estes cartazes ou imagens semelhantes de homens e mulheres a partilharem entre si o trabalho doméstico e de cuidado. Se estiver a facilitar uma sessão num contexto urbano, como numa cidade com acesso a eletricidade, mostre um dos filmes curtos da campanha MenCare durante uma das sessões a partir do seu computador para promover essas mensagens positivas. Além disso, se sentir a necessidade de incluir sessões adicionais sobre paternidade e cuidado, descarregue o Programa P (para homens mais velhos) e o Programa H (para homens jovens) a partir do website do Promundo (www.promundo.org.br).

Para informação adicional sobre a Campanha MenCare visite o website: www.men-care.org

Definições chave para o Bloco II - Homens e Cuidado

Paternidade Ativa – Quando os homens têm um interesse motivado na vida dos seus filhos e filhas e apoiam a sua companheira através do seu próprio envolvimento nas tarefas domésticas e de cuidado.

Prestador de cuidado – Uma figura-chave, como um companheiro ou outro membro da família, que presta assistência não-paga para tomar conta de um indivíduo, quer esse indivíduo seja uma criança, uma pessoa com incapacidade ou outra.





“Clube de Diálogos”

Diretrizes para o Bloco II

- Enquanto as mulheres constituem hoje em dia metade dos produtores de alimentos no mundo, e uma parcela crescente da força de trabalho paga, a participação dos homens nas tarefas domésticas não remuneradas quase não aumentou.
- Alguns programas que têm como objetivo aumentar o empoderamento económico das mulheres, através de poupança ou empréstimos, concluem que a tomada de decisão no contexto da casa continua a ser dominada pelos homens, mesmo quando as suas esposas contribuem para o rendimento familiar através do rendimento decorrente do seu trabalho.
- Por esta razão, é importante trabalhar com homens e meninos para aumentar o empoderamento económico e social das mulheres. Estes esforços devem também promover o envolvimento dos homens em tarefas de cuidado não pagas (por exemplo, cuidar das crianças e/ou dos idosos) bem como o trabalho doméstico (por exemplo, cozinhar e limpar).
- Promover o envolvimento dos homens nas tarefas domésticas e do cuidado também beneficia os próprios homens.
- A prestação de cuidado dá aos homens um modo de poderem expressar as suas emoções e ajuda-os também a expandir a sua própria definição do que significa ser pai (ou seja, uma noção de pai não apenas baseada na capacidade do homem garantir rendimento familiar, construir uma casa ou dar ordens).
- Promover o envolvimento dos homens não apenas no cuidado das crianças, mas também no seu planeamento através do uso de contraceptivos é uma parte essencial de uma relação saudável.



Sessão 6: Ser um Pai Envolvido desde o Início



Participantes: Esta sessão é apenas para os homens.



Objetivos desta sessão:

- Refletir sobre as formas como os homens podem aprender a partir da sua própria infância a ser melhores pais para os seus filhos e/ou filhas.
- Discutir como os homens e as suas companheiras devem ter um papel igualitário no planeamento das suas famílias.



Duração recomendada: 2 horas



Materiais necessários: Dois pequenos pedaços de pão



Descrição geral da sessão:

- **Ponto de situação** (20 minutos)
- **Atividade 1 : O legado do meu pai** (45 minutos)
- **Atividade 2: Paternidade por acidente ou escolha?** (45 minutos)
- **Fecho de Sessão** (10 minutos)



Notas para o/a facilitador(a):

- “O Legado do meu Pai” pode ter um impacto emocional grande nos participantes, uma vez que estes podem lembrar experiências violentas ou eventos traumáticos, tais como o abandono.
- É muito importante dar aos participantes apoio emocional durante este processo. Geralmente, isto pode ser conseguido ouvindo os participantes respeitosamente, sem julgar e sem os pressionar.
- Também é importante garantir que quem precisa de apoio adicional é direccionado aos serviços adequados para o efeito. Contacte o seu / sua Gestor/a para obter uma lista dos serviços mais atuais.
- Poderá desejar convidar um profissional de saúde sexual e reprodutiva para fornecer informações durante esta sessão a fim de aumentar o conhecimento dos participantes sobre métodos contraceptivos disponíveis.





“Clube de Diálogos”



(20 minutos)

Ponto de Situação

Instruções:

1. Agradeça a todos os participantes por terem vindo à esta sessão.
2. Pergunte:
 - Como estão?
 - Aconteceu algo (de) novo desde a última sessão?
3. Pergunte ao grupo:
 - Como correu o trabalho para casa?
 - Como se sentiram depois de fazer o trabalho?
 - Qual foi o resultado?
4. Se alguém não fez o trabalho para casa, pergunte as razões de não o ter feito e explique que, para além das sessões, o trabalho para casa é muito importante como parte da experiência de aprendizagem.
5. Agradeça a todas e todos por terem partilhado as suas experiências e por terem feito o trabalho de casa.

Observações:





(45 minutos)

Atividade 1: O legado do meu pai⁹

Propósito: Refletir sobre as formas através das quais os homens podem aprender a partir das suas próprias experiências de infância para serem melhores pais para os seus filhos e/ou filhas.

Instruções:

1. Diga ao grupo: **“Nesta atividade vamos refletir sobre as influências dos nossos próprios pais nas nossas vidas e como podemos retirar os aspetos positivos das nossas relações com eles e usá-los com os nossos filhos e/ou filhas.”**
2. Peça a toda a gente para fechar os olhos e pensar num objeto que os faça lembrar do seu pai ou com a principal figura masculina da sua infância. Pode ser uma ferramenta, um livro, uma peça de roupa, o cheiro de cerveja, etc.
3. Peça ao grupo para passar alguns minutos concentrados no objecto que eles identificam com o seu pai ou outra figura masculina. **Que emoções desperta este objeto em ti?**
4. Depois de dois minutos, peça ao grupo para abrir os olhos.
5. Peça-lhes para se virarem para a pessoa sentada ao seu lado e explicarem o objecto identificado. Pergunte-lhes como é que esse objeto se relaciona com o seu pai ou com o principal modelo masculino da sua infância. Dê-lhes 5 minutos para partilhar.
6. Peça a alguns participantes para partilhar as suas impressões com o grupo.
7. Peça a toda a gente para pensar sobre esta afirmação: **“Uma das coisas negativas que o meu pai fazia e que eu não quero repetir com os meus próprios filhos e filhas é ...”**
8. Explique que cada pessoa deve pensar sobre esta afirmação e imaginar como gostariam de ser no futuro. Peça-lhes para partilharem os seus pensamentos com a pessoa que está sentada ao seu lado. Dê-lhes 5 minutos para partilhar.

⁹ Adaptado da atividade “My Father’s Legacy” do Manual Programa P (Promundo, REDMAS, EME, 2013).





“Clube de Diálogos”

9. Depois de toda a gente ter partilhado os seus pensamentos com o seu companheiro de grupo, peça-lhes para pensar sobre esta afirmação: **“Uma coisa positiva que o meu pai fazia e que eu quero repetir com os meus próprios filhos e filhas é ...”**
10. Peça-lhes para partilharem os seus pensamentos com a pessoa ao seu lado. Dê-lhes 5 minutos para partilharem.
11. Depois de toda a gente ter partilhado, peça a toda a gente para voltar ao círculo e dê início à discussão em grupo, usando as questões em baixo:

Questões para a Discussão em Grupo:

- Como é que a “Caixa do Homem” têm impacto negativo no envolvimento dos pais?
- Alguns exemplos: Os homens não podem chorar; os homens não devem expressar fisicamente os seus afetos aos filhos, tal como beijar ou abraçar; os homens usam violência para resolver os conflitos.
- Como é que nós podemos não repetir práticas negativas para nos tornarmos companheiros mais envolvidos nas nossas famílias?
- Aprendeu alguma coisa nesta atividade que pode ser útil para ser um bom pai?



Mensagem chave:

- Refletir sobre o nosso próprio passado permite-nos fazer escolhas positivas para o nosso futuro para ser bons pais.



Declarações Adicionais para o/a Facilitador(a)

É uma boa ideia para aliviar o ambiente recorrer a uma atividade energizante antes de seguir para a próxima atividade.





(45 minutos)

Atividade 2: Ser pai por acidente ou por escolha?¹⁰



Nota para o/a Facilitador(a):

Considere convidar um profissional de saúde especialista em saúde para falar com o grupo sobre contraceção e planeamento familiar, incluindo informação sobre onde podem ter acesso a estes serviços.

Propósito: Promover a importância da comunicação entre o casal e a tomada de decisão conjunta no que toca o planeamento familiar.

Materiais opcionais: Dois pedaços de pão, papéis gigantes ou uma corda.

Instruções:

1. Explique ao grupo que ser bom pai implica também planear com a companheira quantos filhos querem ter, assim como prevenir gravidezes não planeadas. Nesta atividade terão a oportunidade de refletir sobre o impacto das gravidezes indesejadas no bem-estar da família.
2. Desenhe dois quadrados grandes no chão (o suficiente para caberem entre 4 a 6 pessoas de pé). Isto pode ser feito usando papel gigante, uma corda, ou desenhando os quadrados no chão no caso de este ser em terra ou areia.
3. Conte uma história sobre dois casais:
Primeiro casal: José e Maria do Céu
Segundo casal: Nelson e Palmira
4. Peça a quatro voluntários para representarem os papéis de José, Maria do Céu, Nelson e Palmira. Cada casal deve ficar de pé num dos grandes quadrados.
5. Explique que os quadrados dentro dos quais os voluntários estão representam as casas dos casais.

¹⁰ Adaptado da atividade "Fatherhood by accident or by choice" do Manual Programa P (Promundo, REDMAS, EME, 2013).





“Clube de Diálogos”

6. Comece a história dizendo, **“O José e o Nelson são irmãos e decidem casar-se no mesmo dia. O José casou com a Maria do Céu e o Nelson casou com a Palmira.”**
7. Peça aos participantes para bater palmas ou para cantar uma canção que celebre o seu casamento. Se os voluntários e as voluntárias se sentirem confortáveis, podem dançar juntos nas suas respetivas “casas.”
8. Continue a história dizendo, **“No primeiro ano de casamento, cada casal teve o seu primeiro filho.”** Peça a dois voluntários ou voluntárias para representarem os papéis das crianças. Cada voluntário ou voluntária deve juntar-se ao casal na sua “casa.”
9. Continue a história dizendo, **“Depois do nascimento do seu primeiro filho, o José e a Maria do Céu concordaram em esperar para ter o segundo filho e decidiram, então, usar métodos contraceptivos. Por sua vez, a Palmira disse ao Nelson que ela gostaria de usar contraceptivos, mas o Nelson recusa-se a discutir esta questão. Ele diz que se a Palmira quer usar contraceptivos, ele vai procurar outra esposa que lhe dará mais filhos. No segundo ano de casamento, a Palmira dá à luz o segundo filho do casal.”**
10. Peça a um outro voluntário para se juntar ao Nelson e à Palmira na sua “casa.”
11. Continue a história dizendo, **“No terceiro ano de casamento, o Nelson e a Palmira tiveram o seu terceiro filho.”** Peça a outro voluntário para se juntar ao Nelson e à Palmira na sua “casa.”
12. Continue a história dizendo, **“No quarto ano de casamento, o José e a Maria do Céu tiveram o seu segundo filho. O Nelson e a Palmira tiveram o seu quarto filho.”** Peça mais dois voluntários. Cada voluntário deve juntar-se a um dos casais nas suas “casas.”
13. Continue a história dizendo, **“No Quinto ano de casamento, Palmira dá à luz o seu quinto filho.”** Peça a um outro voluntário para se juntar ao Nelson e à Palmira na sua “casa.”
14. Finalmente, dê a cada casal um pedaço de pão e peça-lhes para o distribuírem na sua casa por entre os membros da sua família.
15. Peça aos voluntários e voluntárias para mostrar o seu pedaço de pão ao grupo para que estes possam apreciar a diferença em termos de quantidade.
16. Agradeça a todos e todas as voluntárias pela sua participação nesta atividade e peça-lhes para se voltarem a juntarem ao grupo.
17. Dê início às discussões em grupo usando as questões seguintes:





Questões para a Discussão em Grupo:

- Porque é que o Nelson se recusou a discutir o uso de contraceptivos e de planeamento familiar com a Palmira?
- Porque é que alguns homens e mulheres nas nossas comunidades evitam falar sobre contraceção e planeamento familiar?
- O que é que isto tem a ver com a Caixa do Homem e Caixa da Mulher? Exemplo (não ler!):
 - * Convicção de que ter muitos filhos dá uma impressão exterior de riqueza
 - * Convicção de que uma mulher tem de 'dar à luz até envelhecer'
- Quais são os efeitos negativos da falta de comunicação sobre planeamento familiar na saúde da Palmira? Na saúde dos seus filhos e filhas? Na relação entre o Nelson e a Palmira?
- Qual seria o impacto na vida do Nelson se ele tivesse uma segunda ou uma terceira esposa? (Exemplo: havia ainda menos pão para cada um = mais pobreza na família)
- Esta dramatização que acabámos de ver acontece na vida real? Porquê ou porque não?
- Qual é o impacto de ter uma família grande?



Nota para o/a Facilitador(a):

O objetivo desta questão é dizer que não existe tamanho de família "perfeito". No entanto, cada casal tem que decidir conjuntamente quantos filhos pode sustentar de modo a que cada criança tenha a possibilidade de ter um começo de vida saudável.

- Porque é que é importante para os casais falar abertamente sobre quantos filhos querem ter e quando é que os querem ter?
- Porque é que é importante para a mulher na relação ter a última palavra nestas situações?
- O que é que pode fazer já com o seu parceiro ou parceira para promover a comunicação sobre planeamento familiar?





“Clube de Diálogos”



Mensagem chave:

- Comunicação do casal e tomada de decisão conjunta sobre a melhor altura para engravidar é uma parte importante de uma relação saudável.
- Gravidez indesejada pode causar danos à saúde da mulher, à saúde das crianças, e trazer dificuldades económicas se uma família não tiver preparada para ter (mais) uma criança.
- Vocês como homens e como pais têm muito poder para influenciar positivamente a vossa família.



(10 minutos)

Fecho de sessão

Instruções:

1. Diga ao grupo que cada sessão terminará com um “fecho de sessão,” onde os participantes terão oportunidade de refletir sobre o que foi discutido durante a sessão.
2. Pergunte ao grupo:
 - Têm alguma(s) pergunta(s) sobre a sessão?
 - Têm alguma(s) dúvida(s) ou algo ficou ou vos pareceu confuso?
 - Aprenderam alguma coisa hoje que vos será útil nas vossas próprias vidas? Irão fazer algumas mudanças?

Trabalho para Casa:

O trabalho de casa desta sessão é discutir contraceção e planeamento familiar com os vossos companheiros e companheiras. Quais são as questões/perguntas que têm enquanto casal sobre a saúde sexual e reprodutiva? Sabem onde se dirigir para obter informações medicamente rigorosas sobre serviços de planeamento familiar? Quais são as perspectivas, perguntas e preocupações do vosso parceiro ou parceira sobre ter filhos? Estejam preparados para discutir isto na próxima sessão.





Sessão 7: Nutrição da Mulher e da Criança



Participantes: Esta sessão é para homens e mulheres.



Objetivos desta sessão:

- Sugerir formas através das quais os homens podem apoiar as suas parceiras para comerem uma dieta mais diversificada.
- Aprender sobre a importância do aleitamento materno exclusivo para os bebés nos seus primeiros seis meses de vida e refletir sobre as formas como os homens podem apoiar as suas mulheres/companheiras na amamentação.



Duração recomendada: 2 horas



Materiais opcionais: Cartazes da Sessão 7A e 7B, papéis gigantes, canetas marcador e bostik



Descrição geral da sessão:

- **Ponto de situação** (20 minutos)
- **Atividade 1 : Promover a saúde da criança desde o seu começo de vida** (45 minutos)
- **Atividade 2: Os pais podem desempenhar um papel na amamentação** (45 minutos)
- **Fecho de Sessão** (10 minutos)



Notas para o/a facilitador(a):

- O seu papel é promover a discussão entre homens e mulheres sobre os seus papéis na promoção de práticas alimentares corretas e atualizadas para crianças (0-2 anos). Não é esperado que dê informação especializada sobre nutrição e práticas alimentares. Esta informação é fornecida durante as reuniões da Escola na Machamba do Camponês e os Grupos de Cuidado através das promotoras na sua comunidade, especialmente formados para o efeito.
- Pode ser útil ter a presença nesta sessão de um(a) facilitador(a) da Escola na Machamba do Camponês e os Grupos de Cuidado ou de outra pessoa com especialização na área de nutrição para assegurar que a informação que está a ser passada é correta.





“Clube de Diálogos”



(20 minutos)

Ponto de Situação

Instruções:

1. Agradeça a todos os/as participantes por terem vindo a esta sessão.
2. Pergunte:
 - Como estão?
 - Aconteceu algo (de) novo desde a última sessão?
3. Pergunte ao grupo:
 - Como correu o trabalho para casa?
 - Como se sentiram depois de fazer o trabalho?
 - Qual foi o resultado?
4. Se alguém não fez o trabalho para casa, pergunte as razões de não o ter feito e explique que, para além das sessões, o trabalho para casa é muito importante como parte da experiência de aprendizagem.
5. Agradeça a todas e todos por terem partilhado as suas experiências e por terem feito o trabalho de casa.

Observações:





(45 minutos)

Atividade 1: Diversidade alimentar para mulheres antes, durante e após a gravidez

Propósito: Discutir os efeitos da má nutrição e dar informação aos homens e às mulheres sobre formas através das quais podem promover a saúde e o desenvolvimento ótimos dos seus filhos e/ou filhas desde o início de vida das crianças.

Sugira formas através das quais os homens podem apoiar as suas companheiras a ter uma dieta mais diversificada.

Materiais opcionais: Cartaz da Sessão 7A

Instruções:

1. Explique ao grupo que a sessão de hoje é toda sobre as necessidades nutricionais das mulheres grávidas e lactantes e das crianças, assim como sobre as formas como homens e mulheres podem promover a saúde e o desenvolvimento dos seus filhos e filhas.
2. Leia ao grupo a história em baixo. Não se esqueça de a ler de forma pausada e clara.

A Fátima tem 27 anos e está grávida. Ela tem dois filhos e está agora a preparar-se para ter o terceiro. De manhã, come xima feita de milho quando houver suficiente farinha. Ao jantar, come xima com feijão e couve. Ela não se tem sentido bem e tem-se sentido fraca durante a gravidez. Não tem comido alimentos coloridos, nem peixe, carne ou ovos durante a sua gravidez porque tem receio que alguma dessa comida não seja boa para o bebé e torne o parto mais difícil. Fátima teme que o parto seja difícil.

3. Depois de ler a história, pergunte as questões em baixo:
 - Como descreveria a dieta da Fátima?
 - Quais são alguns dos problemas que a Fátima enfrenta por comer apenas xima e feijões?
 - Que fruta e vegetais, se é que alguns, é que as mulheres grávidas da vossa aldeia não comem ou não podem comer? Porquê?
 - O que é que a Fátima podia comer para tornar a sua dieta melhor e assegurar, assim, a saúde do seu bebé?





“Clube de Diálogos”



Abra o Cartaz para a Sessão 7A e mostre-o aos participantes. Avance para o Passo 4.

4. Mostre o cartaz 7A e peça ao grupo para descrever o que vê.
5. Partilhe as seguintes mensagens-chave:
 - Antes, durante e depois da gravidez, as mulheres precisam de ingerir alimentos de uma grande variedade de cores, todos os dias, para garantir os nutrientes necessários para que os seus bebés sejam saudáveis, inteligentes e fortes.
 - As mulheres precisam de vitaminas e de sais minerais para se manterem saudáveis antes, durante e depois da gravidez. Comida verde, laranja e amarela pode ajudar para esse efeito.
 - Comida como carne, peixe, leite e seus derivados, ovos, feijões, amendoim, feijão-frade e sementes, tal como as sementes de girassol, ajudam a tornar os ossos e os músculos mais fortes.
 - Para terem energia para o trabalho do dia-a-dia, as mulheres devem ingerir gordura, tal como óleo de cozinha, abacate, gordura animal, cereais (como milho e arroz), assim como mel.
 - Alimentos protetores, que são os que dão ao corpo a força para resistir a doenças, incluem: vegetais como folhas de mandioca, couve, vegetais de folha verde, fruta como manga, papaia, ananás, goiaba, maracujá, abacate e laranjas, assim como outras frutas e vegetais selvagens.

Questões para a Discussão em Grupo:

- Porque é que pode ser difícil para as mulheres comer comida variada? O que é que elas podem fazer de forma diferente para garantir uma dieta mais variada?
- De que forma os homens podem ajudar a tornar a ingestão de uma maior variedade de alimentos mais fácil para as suas companheiras?





Nota para o/a Facilitador(a):

Os homens podem ajudar as mulheres a comer alimentos variados de duas formas:

- Consultando-as sobre que plantações cultivar.
- Trabalhando em conjunto com elas para decidir que alimentos devem comprar e vender.



(45 minutos)

Atividade 2: Mães, Pais e Aleitamento Materno Exclusivo¹¹

Propósito: Aprender sobre a importância do aleitamento materno exclusivo para bebês nos primeiros seis meses de vida e refletir sobre as formas como os homens podem apoiar as suas esposas/companheiras na amamentação.

Materiais opcionais: Cartaz da Sessão 7B, papel gigante, canetas marcador, bostik.

Instruções:

1. Explique que nesta atividade o grupo discutirá as necessidades nutricionais das crianças durante os seus primeiros seis meses de vida, assim como a forma como pais e mães podem desempenhar um papel ativo em atender essas necessidades.
2. Pergunte ao grupo: **“Quando é que uma mãe deve começar a amamentar o seu bebê?”**
3. A seguir, diga ao grupo:

“Uma mãe deve começar a amamentar o seu bebê na sua primeira hora de vida. A amamentação precoce ajuda o bebê a aprender a mamar enquanto o peito ainda está macio e ajuda a reduzir o seu sangramento. As mães devem amamentar frequentemente para ajudar o seu leite a subir assegurando uma produção

¹¹ A informação nesta atividade é adaptada do United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Special Supplemental Program for Women, Infants and Children (WIC) (2002) e pode ser encontrada no Manual do Programa P.



“Clube de Diálogos”

suficiente de leite materno. As mamadas devem ser estabelecidas de acordo com os desejos manifestados pela criança, tanto de dia como de noite”.

4. De seguida, pergunte ao grupo: “O que é que os bebés na comunidade comem nos primeiros seis meses?”
5. Permita que alguns voluntários e voluntárias partilhem as suas ideias.



Abra o Cartaz para a Sessão 7B e mostre-o aos participantes. Avance para o Passo 6.

6. Usando o cartaz da Sessão 7B, pergunte ao grupo **qual a diferença entre uma criança mal nutrida e uma criança saudável?**
7. Depois de receber algumas respostas, explique:

“Leite materno! É a fonte de nutrição mais importante para um bebé. O Ministério da Saúde recomenda que as mães adotem o aleitamento materno de um modo exclusivo durante os primeiros 6 meses da vida do seu filho/a. Isto significa que uma criança deve receber apenas leite materno e não deve ingerir outros alimentos preparados, nem mesmo água.

O leite materno fornece todos os ingredientes e a água que o seu bebé necessita nos seus primeiros 6 meses de vida. O leite materno tem vitaminas, minerais, proteínas e energia importantes que o seu bebé precisa e que consegue digerir facilmente. O leite materno também ajuda a proteger o seu bebé das doenças mais comuns. Durante este tempo, só deve dar medicamentos ao seu bebé apenas se um(a) profissional de saúde o ou a instruir para tal.

Dar água, comida e outros líquidos durante os primeiros seis meses pode lesar o estômago do bebé e causar-lhe doença. Tal aumenta também as hipóteses do bebé sofrer de doenças como diarreia e pneumonia, e pode causar má nutrição, reduz a proteção que a amamentação dá ao bebé, assim como todos os outros os benefícios que o seu bebé recebe do leite materno”

8. Pergunte ao grupo: “É o aleitamento exclusivo praticado na comunidade?”
9. Deixe que alguns voluntários e voluntárias partilhem as suas ideias.
10. Diga ao grupo: “As mães querem que os seus bebés sejam o mais saudáveis possível, mas por vezes elas enfrentam desafios que tornam muito difícil alimentar o bebé através do aleitamento exclusivo durante os primeiros 6 meses.”





11. Pergunte ao grupo: “**Quais são algumas das razões pelas quais as mulheres não iniciam a amamentação logo após o parto ou não alimentam o seu bebê através do aleitamento exclusivo nos seus primeiros seis meses de vida?**”

Como exemplo, diga-lhes para comparar as duas imagens de amamentação que estão apresentadas no cartaz #7B – numa o pai está a fazer tarefas domésticas e na outra o pai está a relaxar em baixo de uma árvore.



Nota para o/a Facilitador(a):

Pode ser útil escrever as respostas dos participantes num papel gigante. Exemplos de desafios podem ser encontrados na caixa de texto em baixo, no caso de o grupo não conseguir identificar desafios suficientes.

Possíveis desafios ao aleitamento exclusivo:

- Crença de que o leite materno por si só não é suficiente para atender às necessidades nutricionais de um bebê nos primeiros seis meses, e um desejo de dar ao bebê outros alimentos ou outros preparados.
- Tempo insuficiente para amamentar exclusivamente durante a totalidade dos seis meses devido às exigências que se fazem ao papel das mulheres dentro e fora da casa (como gerir pequenas empresas, participar em reuniões da Escola na Machamba do Camponês, participar em grupos de poupança e empréstimo, trabalhar nos campos, etc.).
- Falta de apoio dos maridos/parceiros ou de outros membros da família (como a mãe da mãe ou a sogra) para a amamentação exclusiva nos primeiros seis meses.
- Dificuldade de amamentar, incluindo não conseguir produzir leite suficiente ou a amamentação ser dolorosa ou desconfortável.

12. Depois de o grupo ter terminado de identificar os desafios que as mulheres enfrentam, pergunte ao grupo: “**Será que alguém consegue pensar em soluções que saibam lidar com estes desafios? Será que existem formas específicas através das quais os pais podem apoiar as suas esposas/companheiras na amamentação?**”



“Clube de Diálogos”



Declarações Adicionais para o/a Facilitador(a)

Os homens podem apoiar as suas esposas ajudando-as nas tarefas domésticas e, desta forma, libertando-lhe tempo para que possam amamentar a criança. Por exemplo, os homens podem ir buscar água ou lenha. Neste caso, também é importante que as esposas estejam receptivas a receber a ajuda dos seus companheiros.

13. Se estiver a escrever num papel gigante, os desafios e as soluções podem ser escritos assim:

Desafio	Solução
Dificuldade em arranjar tempo para amamentar quando têm de fazer o trabalho doméstico	Os homens podem dividir algumas das tarefas domésticas tais como cozinhar ou limpar por forma a libertar algum tempo da mulher para que esta possa dedicar-se à amamentação.

14. Depois do grupo ter identificado soluções possíveis aos desafios que eles descreveram, dê início a uma discussão de grupo usando as questões em baixo:

Questões para Discussão em Grupo:

- **Pergunte às mulheres:**
 - * O que pensam das sugestões avançadas pelo grupo?
 - * Gostavam que os homens se envolvessem mais ou que apoiassem mais a amamentação?
- **Pergunte aos homens:**
 - * Acham que conseguem concretizar algumas das soluções que o grupo identificou? Porquê ou porque não?
 - * Como é que os homens na comunidade podem ser encorajados a envolverem-se mais e apoiarem o aleitamento materno exclusivo?



- **Pergunte ao grupo:** Existem outras formas dos homens apoiarem as suas companheiras/esposas a amamentar que não foram ainda identificadas?



Mensagem chave:

- Embora a amamentação seja algo que biologicamente só as mulheres podem fazer, há muitas maneiras através das quais os homens podem apoiar as suas esposas/parceiras na amamentação.



(10 minutos)

Fecho de sessão

Instruções:

1. Diga ao grupo que cada sessão terminará com um “fecho de sessão,” onde os e as participantes terão oportunidade de refletir sobre o que foi discutido durante a sessão.
2. Pergunte ao grupo:
 - Têm alguma(s) pergunta(s) sobre a sessão?
 - Têm alguma(s) dúvida(s) ou algo ficou ou vos pareceu confuso?
 - Aprenderam alguma coisa hoje que vos será útil nas vossas próprias vidas? Irão fazer algumas mudanças? Tais como?

Trabalho para Casa:

Explique que o trabalho de casa desta sessão é para os homens e as mulheres praticarem usando a informação que foi aprendida na sessão de hoje para ajudar a atender as necessidades nutricionais dos seus filhos que, por sua vez, dependem da idade das crianças. Homens e mulheres devem discutir as necessidades nutricionais que os seus filhos têm baseados na idade das crianças, ou nas necessidades nutricionais da mulher grávida, e trabalhar conjuntamente para perceber a melhor forma de atender estas necessidades. Os participantes devem vir preparados para partilhar a sua experiência na sessão seguinte.





“Clube de Diálogos”

BLOCO III: Violência, Práticas Lesivas e Comunidades Pacíficas





INFORMAÇÃO DE APOIO PARA FACILITADORES(AS)

Definições chave para a Secção III: Violência e Comunidades Pacíficas

Violência com base no género – Qualquer dano que é perpetrado contra a vontade da pessoa, que tem um impacto negativo na saúde física e psicológica, no desenvolvimento e na identidade da pessoa, e que é resultado de desigualdades de poder com base no género e que exploram as diferenças entre homens e mulheres, entre homens e entre mulheres.

Violência Sexual – Qualquer contato, acto ou comportamento percebido como sexual, em termos de natureza, e que é perpetrado contra a vontade da outra pessoa ou sem o seu consentimento explícito. Exemplos de violência sexual são: violação, ter relações sexuais com a companheira sem ela querer, assédio sexual (avanços sexuais verbais ou físicos indesejados) ou casamento precoce (antes da idade mínima legal de 18 anos).

Violência Económica – A recusa de partilhar o controlo de recursos económicos, criar dependência financeira de uma pessoa face à outra. Exemplos de violência económica são: não dar dinheiro, comida, roupa e medicamentos; impedir oportunidades de emprego; fazer com que sejam as mulheres e as meninas a fazer todo o trabalho doméstico; controlar todo o dinheiro no contexto da casa.

Violência Emocional/Psicológica – Envolve trauma para a vítima causado por atos, ameaça de atos e comportamento coercivo ou manipulador. Abuso psicológico e emocional pode incluir, ainda que não esteja limitado a, humilhação da vítima, controlar o que a vítima pode ou não pode fazer, omitir ou reter informação, fazer algo de forma deliberada que faça com que a vítima se sinta diminuída ou embaraçada, isolar a vítima de amigos e família, negar à vítima o acesso a dinheiro e outros recursos básicos. Exemplos adicionais de violência emocional/psicológica: chamar nomes, ameaçar, gritar com ou intimidar alguém.

Violência Física – O uso intencional de força física com o potencial de causar morte, incapacidade, ferimento ou dano. Exemplos de violência física são: empurrar outra pessoa, bater na companheira, beliscar, esbofetear, arranhar, morder, asfixiar, usar uma arma, etc.





“Clube de Diálogos”

Ideias orientadoras para a Secção III

- Os homens têm a capacidade natural de serem cuidadores e afetuosos com as mulheres, as crianças e os outros homens nas suas vidas.
- Porém, tal como foi explorado nas secções anteriores, devido à socialização de género, os homens são treinados para ter comportamentos masculinos lesivos, tais como o caso do uso da violência.
- Todos os homens são afetados pela violência seja enquanto vítimas, agressores e / ou testemunhas, e usam a violência como uma forma de controlar e dominar aqueles e aquelas que os rodeiam. Esta é uma das formas em que os homens se comportam ou se exprimem fazendo uso de uma masculinidade lesiva.
- Os homens estão ansiosos por recuperar a capacidade de sentir uma ligação emocional com as pessoas com as quais se importam profundamente. A reflexão sobre a relação entre as normas e o comportamento/atitude masculinas é uma abordagem concreta.
- Para muitos pais, a paternidade é um ponto de entrada positiva para falar sobre violência doméstica, alcoolismo, práticas lesivas em contexto de casamento, igualdade de género, empoderamento das mulheres e das meninas, e tomadas de decisão desiguais no contexto do lar.





Sessão 8: Ciclo de Violência



Participantes: Esta sessão é exclusivamente para homens.



Objetivos desta sessão:

- Compreender como o recurso dos homens à violência é resultado de uma masculinidade lesiva e tem um impacto negativo no bem-estar económico e geral da família
- Reconhecer as muitas e diferentes formas de violência
- Ajudar os homens a compreender o ciclo de violência e os fatores que contribuem para o recurso dos homens à violência



Duração recomendada: 2 horas



Materiais necessários: Cartaz da sessão 8, cartazes com as frases “É Violência,” “Não é violência” e “Não sei,” papéis gigantes, e canetas marcadores.



Descrição geral da sessão:

- **Ponto de situação** (20 minutos)
- **Atividade 1: O que é violência?** (45 minutos)
- **Atividade 2: O Ciclo da Violência** (45 minutos)
- **Fecho de Sessão** (10 minutos)



Notas para o/a facilitador(a):

- Esta sessão pode despoletar reações fortes e emotivas por parte dos participantes. Enquanto alguns podem expressar alívio ao partilhar as suas experiências pessoais, outros podem escolher não fazer qualquer comentário e guardá-los para si próprios.
- Os participantes nunca devem ser forçados a participar. Falar sobre o facto de eles próprios recorrerem à violência pode ser ainda mais difícil. Alguns homens podem justificar o seu recurso à violência.
- É importante enfatizar que a violência nunca é uma coisa boa. Homens (e mulheres) têm a responsabilidade de estar atentos às suas emoções e afastar-se sempre que se sintam irritados e irritadas ou aborrecidos e aborrecidas.
- Antes da sessão, é preciso garantir que se tem informação sobre onde é que homens e mulheres podem procurar aconselhamento profissional especializado.





“Clube de Diálogos”



(20 minutos)

Ponto de Situação

Instruções:

1. Agradeça a todos os participantes por terem vindo à esta sessão.
2. Pergunte:
 - Como estão?
 - Aconteceu algo (de) novo desde a última sessão?
3. Pergunte ao grupo:
 - Como correu o trabalho para casa?
 -
 - Como se sentiram depois de fazer o trabalho?
 -
 - Qual foi o resultado?
4. Se alguém não fez o trabalho para casa, pergunte as razões de não o ter feito e explique que, para além das sessões, o trabalho para casa é muito importante como parte da experiência de aprendizagem.
5. Agradeça a todos por terem partilhado as suas experiências e por terem feito o trabalho de casa.



(45 minutos)

Atividade 1: O que é a violência?

Propósito: Definir violência e identificar os diferentes tipos de violência que ocorrem nas famílias e nas comunidades.

Materiais opcionais: Papel gigante, cartazes com as frases “É Violência,” “Não é violência” e “Não sei,” canetas marcador, bostik.





Instruções:

1. Antes de começar a atividade, pendure os seguintes cartazes em árvores diferentes ou ponha-os em áreas do chão distintas.
 - **É VIOLÊNCIA**
 - **NÃO É VIOLÊNCIA**
 - **NÃO SEI**
2. Explique que todos vão fazer um exercício para discutir ideias iniciais sobre os diferentes tipos de violência que existem nas nossas comunidades.
3. Diga a palavra “VIOLÊNCIA” em voz alta ao grupo e peça aos participantes para identificarem diferentes tipos de violência que conheçam.
4. Escreva os diferentes tipos de violência identificados pelos participantes num papel gigante ou repita aos participantes aquilo que os próprios participantes disseram.
5. Se o grupo identificar tipos genéricos de violência, tais como “física” ou “sexual”, peça exemplos específicos.

Exemplos de violência por tipo

Física

Matar outra pessoa, empurrar outra pessoa, bater na sua companheira, beliscar

Sexual

Violação, ter sexo com a sua parceira quando esta não quer, assédio sexual, casamento infantil

Mental/ Psicológica

Chamar nomes, ameaçar alguém, gritar, intimidar alguém

Económica

Fazer com que as mulheres e meninas façam todo o trabalho doméstico, controlar todo o dinheiro no contexto de casa

6. Peça ao grupo que se levante.
7. Explique que irá ler uma série de histórias. Eles deverão ficar em frente ao cartaz que reflete a sua opinião – “**É VIOLÊNCIA**” ou “**NÃO É VIOLÊNCIA**”. Se alguém não tiver a certeza se **É VIOLÊNCIA** ou **NÃO É VIOLÊNCIA** poderá ficar em frente ao cartaz “**NÃO SEI**”.



“Clube de Diálogos”

8. Antes de ler a primeira história, lembre aos participantes as regras de convivência (exemplos: toda a gente tem direito à sua opinião; seja respeitoso, o que inclui ouvir enquanto os outros e as outras participantes falam.)
9. **História #1: “O Júlio provoca as meninas no mercado. Quando as meninas sorriem, ele tenta tocar nos seus corpos. O Júlio pensa que as meninas gostam destas coisas. Isto é violência?”**
10. Depois dos participantes terem decidido, peça a pelo menos dois participantes para explicarem porque **É VIOLÊNCIA**. Depois, peça a dois participantes para explicarem porque **NÃO É VIOLÊNCIA**. Se alguém **não tiver a certeza**, convide-os/as a explicarem a sua posição.
11. Depois dos e das participantes explicarem as suas razões, pergunte se “alguém quer mudar de opinião”?
12. **História #2: “O Ricardo deu dinheiro à sua esposa para comprar comida no mercado. A esposa usou antes o dinheiro para comprar uma mesa para a casa. Quando o Ricardo descobre, ele grita com a sua esposa por esta ter usado o dinheiro para um propósito diferente. Isto é violência?”**
13. Depois dos participantes terem decidido, peça a pelo menos dois participantes para explicarem porque **É VIOLÊNCIA**. Depois, peça a dois participantes para explicarem porque **NÃO É VIOLÊNCIA**. Se alguém **não tiver a certeza**, convide-os a explicarem a sua posição.
14. Depois dos e das participantes explicarem as suas razões, pergunte se “**alguém quer mudar de opinião**”?
15. **História #3: “O Manuel e a Maria estão casados há dois anos e gostam de ter sexo um com o outro. Por vezes, o Manuel chega a casa tarde e, a essa hora, a Maria já está a dormir. Numa noite, o Manuel acorda-a e pede para terem sexo. Mesmo que a Maria diga que não quer, ela cede ao pedido do Manuel. Isto é violência?”**
16. Depois dos participantes terem decidido, peça a pelo menos dois participantes para explicarem porque **É VIOLÊNCIA**. Depois, peça a dois participantes para explicarem porque **NÃO É VIOLÊNCIA**. Se alguém **não tiver a certeza**, convide-os/as a explicarem a sua posição.
17. Depois dos e das participantes explicarem as suas razões, pergunte se “**alguém quer mudar de opinião**”?
18. Peça aos participantes para regressarem ao círculo.
19. Diga a todos os participantes que todas as histórias representavam diferentes tipos de violência.





Respostas

- História #1: É violência psicológica e sexual
- História #2: É violência económica e mental/psicológica
- História #3: É violência física e sexual

20. Peça aos participantes para pensar em actos de violência desde tipos de violência graves, tais como um assassinato ou uma guerra, a tipos de violência não tão graves, tais como usar palavras ou expressões faciais para humilhar ou assustar outras pessoas.

21. Assegure-se de que são incluídas formas mais subtis de violência, tais como quando um homem toca uma mulher sem o seu consentimento, ou um homem que usa o dinheiro para controlar os membros da sua família.

22. Diga: “**No seu nível mais básico, a violência é uma forma de controlar ou de ter poder sobre outra pessoa. Muitas vezes as pessoas só pensam em violência enquanto agressão física, mas existem também outras formas de violência.**”



Nota para o/a Facilitador(a):

Violência física: Usar a força física para bater, esbofetear, pontapear, queimar ou empurrar.

Violência emocional ou psicológica: É habitualmente a forma de violência mais difícil de identificar. Pode incluir humilhação, ameaça, insultos, exercer pressão, exprimir inveja ou possessividade, tais como controlar decisões ou atividades. Também pode incluir restringir os movimentos da outra pessoa. Esta forma de violência pode ser verbal ou não-verbal.

Violência sexual: Pressionar ou forçar alguém a fazer atos sexuais (desde beijar até ter sexo) contra a sua vontade ou fazer comentários sexuais que façam a outra pessoa sentir-se humilhada ou desconfortável. Não interessa o facto de a pessoa ter dado o seu consentimento num momento anterior – o consentimento tem de ser dado todas as vezes.





“Clube de Diálogos”

Violência económica: Quando alguém exerce controlo completo sobre o dinheiro e outros recursos económicos de outra pessoa. Este tipo de violência é uma forma de exercer o poder e pode ser usado para controlar os movimentos da outra pessoa, por exemplo impedindo essa pessoa de se encontrar com amigos.

23. Dê início à discussão em grupo usando as questões em baixo:

Questões para Discussão em Grupo:

- Há alguma coisa que não sabia que era considerada violência?
- Porque é que a ‘violência económica’ (controlo de dinheiro) é também classificada de ‘violência’?
- Quais são as consequências da violência nas mulheres?
- O que faria de diferente se percebesse que todos os atos referidos no papel gigante são violência?



Mensagem chave:

- A violência é uma forma de controlar ou de exercer o poder sobre outra pessoa.
- A violência é uma violação dos Direitos Humanos, independentemente de ser exercida contra a mulher, contra o homem ou contra as crianças



(45 minutos)

Atividade 2: O Ciclo da Violência¹³

Propósito: Discutir o impacto da violência naqueles que a experienciam, a testemunham ou a perpetraram e reconhecer como a violência é usada para reforçar e manter o poder e domínio dos homens

¹³ Adaptado de A Manual for Living Peace, Men’s Group Therapy, desenvolvido pelo Promundo para HEAL Africa (2014). Promundo, HEAL Africa, LOGiCA, World Bank, e da versão Cycle of Violence adaptada para a Concern Worldwide em Sierra Leone.





I Materiais opcionais: Cartaz da sessão 8

Instruções:

1. Explique ao grupo que na última atividade discutiram as diferentes formas de violência que existem. Nesta atividade, eles vão discutir a violência usada pelos homens contra as mulheres e como essa violência se pode tornar num ciclo que se repete ao longo do tempo.
2. Pergunte ao grupo: **Porque é que acham que os homens usam violência contra as mulheres? O que é que isso tem a ver com o estar na 'Caixa do Homem'?**
3. Depois de 10 minutos de discussão, explique ao grupo alguns factores que podem contribuir para o recurso dos homens à violência.

Alguns factores que podem contribuir para o recurso dos homens à violência podem ser -

Desigualdade de género: Alguns homens acham que devem ter e manter poder e controlo sobre as mulheres. Por vezes, usam violência para dominar as mulheres.

Histórico familiar: Alguns homens nasceram em famílias onde eles viam violência entre parceiros masculinos e femininos, ou onde eles próprios eram vítimas de violência.

Isolamento na sociedade: Quando os homens se sentem frustrados, perdem o ânimo e a confiança na sociedade e na comunidade, e sentem-se desligados/desconectados em relação aos outros, podem exprimir por vezes esses sentimentos através do recurso à violência.

Abuso do álcool e falta de controlo: Alguns homens escolhem não controlar as suas emoções e agressão. Por vezes, a violência é trazida através do stress, de traumas, abuso do álcool, pobreza e outros factores.



Abra o Cartaz para a Sessão 8 e mostre-o aos participantes. Avance para o Passo 4.





“Clube de Diálogos”

4. Mostre o cartaz para a Sessão 8 e explique: **“Quando vemos violência entre parceiros, ela segue habitualmente um padrão. Pode ter visto esse padrão durante a sua própria vida, ou na vida de alguém que conheça. Isto é chamado “O Ciclo da Violência” e descreve a forma como a violência começa, se repete e se torna pior.”**
5. Pergunte aos participantes: **“O que está acontecer no Cartaz?”**
6. Aponte para cada etapa no Cartaz à medida que explica o **“Ciclo de Violência:”**

Fase 1: Tensão (frustração, raiva, irritação) leva a --> Violência económica e psicológica.

Exemplo: O marido pode dizer coisas à sua parceira, tais como: “Tu não és nada, tu não tens nenhum valor, tu és uma puta”

Emoções: Medo de perder o controlo: sobre a sua parceira, sobre as suas emoções, ou sobre a sua vida.

Fase 2: Explosão leva a --> Violência física e/ou sexual (por exemplo: forçá-la a ter sexo).

Exemplo: O marido pode atirar coisas à sua mulher, bater-lhe ou esbofeteá-la.

Emoções: Raiva e agressão tornam-se muito fortes. Um sentimento de impotência transforma-se num abuso de poder.

Fase 3: ‘Lua de Mel’ leva a --> Arrependimento quando magoa a sua mulher ou outras pessoas, e afirma estar errado.

Exemplo: Ele pode dizer coisas como: “Eu amo-te e não volto a fazer isto de novo;” ou ele pode dar presentes e ser e ser gentil durante um curto período de tempo.

Emoções: Medo e culpa por ter podido ter morto a sua esposa e sentir que perdeu o controlo.

Fase 1: Tensão e acumulação de stress leva a --> O ciclo começa de novo, regressando à Fase 1.

7. Diga ao grupo que quanto mais este ciclo se repetir maiores são as probabilidades que os homens justifiquem as suas ações.
8. Pergunte ao grupo, “Como é que os homens nestas situações justificam o recurso à violência contra as suas companheiras?” Exemplos **(não ler!)**:

“Ela não me está a obedecer, então eu preciso de a corrigir e de a disciplinar.”

“Bater-lhe mostra que eu a amo e que me preocupo com ela.”





“Ela provoca a violência porque ela não é uma boa esposa.”

“Quem manda em casa sou eu e eu tenho de lhe mostrar isso.”

9. Dê início à discussão em grupo, fazendo as seguintes questões para discussão em grupo.



Nota para o/a Facilitador(a):

Estas questões concentram-se na violência dos homens contra as mulheres, uma vez que as mulheres têm maior probabilidade de sofrer violência no contexto de relações íntimas do que os homens.

Questões para Discussão em Grupo:

- O ciclo da violência é uma coisa que acontece na vossa comunidade?
- Qual o impacto que o ciclo da violência tem nas crianças?
- Como é que o ciclo da violência pode ser rompido?

Factos sobre a Violência Contra a Mulher em Moçambique (não ler!)

- 33% das mulheres em Moçambique afirma ter experienciado violência física ou sexual por parte dos seus companheiros, nas suas vidas.
- 28% das mulheres em Moçambique afirma ter experienciado violência física ou sexual nos últimos 12 meses.
- A lei sobre a Violência Doméstica Perpetrada Contra a Mulher entrou em vigor no dia 29 de Março de 2010. A lei pretende abordar a violência doméstica contra a mulher no âmbito das relações familiares. Neste contexto, o perpetrador pode ser um parceiro ou um antigo companheiro - tanto de uniões formais como de uniões de facto - assim como um familiar da mulher.
- A lei afirma que a violência doméstica inclui: abuso físico; abuso sexual; abuso emocional e psicológico; intimidação; assédio; perseguição; danos à propriedade; qualquer outro comportamento controlador ou abusivo que seja nocivo ou que cause danos numa pessoa.





“Clube de Diálogos”

- As sanções que a Lei inclui são: multas, trabalho comunitário e prisão entre 3 dias e 8 anos.



Mensagem chave:

- Quando nós compreendemos como o ciclo da violência funciona e aquilo que nos torna violentos, nós podemos começar a tomar atitudes e ter comportamentos que quebrem o ciclo.”



(10 minutos)

Fecho de sessão

Instruções:

1. Diga ao grupo que cada sessão terminará com um “fecho de sessão,” onde os participantes terão oportunidade de refletir sobre o que foi discutido durante a sessão.
2. Pergunte ao grupo:
 - Têm alguma(s) pergunta(s) sobre a sessão?
 - Têm alguma(s) dúvida(s) ou algo ficou ou vos pareceu confuso?
 - Aprenderam alguma coisa hoje que vos será útil nas vossas próprias vidas? Irão fazer algumas mudanças?

Trabalho para Casa:

Explique que o trabalho para casa desta sessão é partilhar com um amigo ou vizinho algo novo que tenham aprendido sobre a violência - o que é ou como o ciclo de violência funciona. Pense em alguém que conhece e que acha que beneficiará de ter essa informação e comece um debate. Venha preparado para partilhar os resultados da sua discussão com o grupo na próxima sessão.





Sessão 9: Acabar com a violência em conjunto



Participantes: Homens e mulheres em conjunto.



Objetivos desta sessão:

- Refletir sobre como homens e mulheres reagem quando estão zangados e zangadas e praticar formas positivas de lidar com a ira sem recorrer à violência



Duração recomendada: 2 horas



Materiais necessários: Papéis gigantes, marcadores e bostik



Descrição geral da sessão:

- **Ponto de situação** (20 minutos)
- **Atividade 1: O que posso fazer quando estou zangado/a?** (45 minutos)
- **Atividade 2: Comunicando para a resolução de conflitos** (45 minutos)
- **Fecho de Sessão** (10 minutos)



Notas para o/a facilitador(a):

- Nesta sessão, os homens e as mulheres irão falar sobre relacionamentos saudáveis mas também sobre conflito e violência. Esteja ciente da dinâmica do grupo. Certifique-se de que as pessoas se sentem confortáveis para compartilhar e não force ninguém a partilhar.



“Clube de Diálogos”



(20 minutos)

Ponto de Situação

Instruções:

1. Agradeça a todos os/as participantes por terem vindo à esta sessão.
2. Pergunte:
 - Como estão?
 - Aconteceu algo (de) novo desde a última sessão?
3. Pergunte ao grupo:
 - Como correu o trabalho para casa?
 - Como se sentiram depois de fazer o trabalho?
 - Qual foi o resultado?
4. Se alguém não fez o trabalho para casa, pergunte as razões de não o ter feito e explique que, para além das sessões, o trabalho para casa é muito importante como parte da experiência de aprendizagem.
5. Agradeça a todas e todos por terem partilhado as suas experiências e por terem feito o trabalho de casa.

Observações:





(45 minutos)

Atividade 1: O que é que eu posso fazer quando estou irritado ou irritada?¹⁴

Propósito: Aprender como homens e mulheres reagem quando estão zangados e zangadas e praticar formas positivas de lidar com a ira sem recorrer à violência.



Nota para o/a Facilitador(a):

Apesar do tema desta atividade ser focado na gestão da ira, as estratégias identificadas aqui também podem ser usadas para lidar com outras emoções tais como frustração, ciúmes e outras emoções difíceis.

Instruções:

1. Explique que na última sessão em que os homens participaram, o grupo discutiu o significado da violência e como esta funciona num ciclo. Se for necessário, reveja rapidamente o cartaz da Sessão 8.
2. Explique que o propósito desta atividade é pensar sobre como podem quebrar o ciclo de violência.
3. Diga ao grupo que, às vezes, quando temos um conflito com uma pessoa, podemos sentir ira.
4. Explique que:
 - **Muitos de nós confundem ira com violência, pensando que são a mesma coisa.**
 - **Ira é uma emoção normal e natural que todo o ser humano sente num determinado momento da sua vida, especialmente com o seu parceiro ou parceira.**
 - **Violência é um comportamento, uma forma que é por vezes usada para manifestar a ira.**

¹⁴ Adaptado da atividade "What can I do when I am angry?" do Programa H|M|D Toolkit do Promundo, e de uma atividade adaptada para a World Fish Zambia.





“Clube de Diálogos”

5. Pergunte ao grupo: **“Quais são algumas das causas de ficar zangado ou zangada com o seu companheiro ou companheira?”**



Nota para o/a Facilitador(a):

Considere dividir os participantes em grupos só de homens e grupos só de mulheres para esta questão. Peça para cada grupo identificar um/a representante para partilhar com os/as restantes o que foi discutido e conversado no seu grupo depois.

6. Diga ao grupo **“Há muitas outras formas de lidar com a ira em vez do recurso à violência, incluindo formas positivas. Vamos refletir sobre as diferentes formas através das quais homens e mulheres podem reagir quando ficam zangados e zangadas.”**
7. Peça aos e às participantes para relaxar e fechar os olhos.
8. Diga: **“Os assuntos relacionados com dinheiro estão frequentemente no centro de muitos desentendimentos entre casais.”**
9. Peça ao grupo para pensar numa situação ou num conflito relacionado com dinheiro que os ou as zangou.
10. Pergunte as seguintes séries de questões. Depois de cada pergunta ser feita, os participantes devem pensar sobre as suas respostas em silêncio (não digam a sua resposta em voz alta).
 - “O que aconteceu?”
 - “O que é que estavam a pensar e a sentir nesta situação?”
11. Peça aos e às participantes para abrirem os olhos, e diga:
“Muitas vezes, depois de sentir raiva começamos a reagir com violência. Isso pode acontecer mesmo antes de perceber que estamos com raiva. Alguns homens (e mulheres) reagem de forma imediata: gritando, deitando alguma coisa para o chão, batendo em algo ou em alguém. Às vezes, podemos até ficar deprimidos/as e silenciosos/as.”
12. Explique que vai agora dividir os e as participantes em grupos de 4 ou 5 (no máximo).





13. Diga ao grupo que vão ter 5 minutos para partilhar as sua reflexões sobre um momento em que estavam zangados/as.
14. Peça a toda a gente para voltar para o círculo e pergunte ao grupo:
 - Quais são algumas das formas negativas através das quais lidamos com a nossa ira?
 - Quais são algumas das formas positivas através das quais respondemos quando estamos zangados/as?
15. É provável que alguns dos exemplos escritos em baixo sejam dados. Se não forem, pode partilhar alguns destes exemplos com o grupo.

Exemplos de formas positivas de responder quando estamos zangados e ou zangadas:

1. **Apanhar ar fresco, ou contar até 10.** Apanhar ar fresco é apenas sair da situação de conflito, e sair de ao pé da pessoa que o/a está a deixar zangado/a. Uma pessoa pode contar até 10, respirar profundamente, dar uma volta a pé, ou fazer algum tipo de atividade física, tentando manter a cabeça fria e acalmar-se. Devemos também explicar que ele/ela vão lá fora apanhar ar fresco porque se estão a sentir zangados/as. É importante sublinhar que “apanhar ar fresco” não significa ir até a um bar e beber muitas bebidas alcoólicas ou entrar num veículo motorizado e guiar a alta velocidade expondo-se a riscos.
2. **Usar palavras para expressar o que sente mas sem ofender.** Usar palavras sem ofender é aprender a expressar duas coisas: (1) Dizer à outra pessoa porque está zangado/a e (2) dizer o que espera da outra pessoa, sem a ofender ou a insultar.

16. Peça aos participantes para praticar um dos métodos de controlo de raiva, como respirar fundo algumas vezes e contar até 10.



“Clube de Diálogos”



(45 minutos)

Atividade 2: Comunicar para resolver conflitos¹⁵

Propósito: Discutir a importância da comunicação entre o casal e ensaiar formas criativas de comunicar para resolver os conflitos de forma bem-sucedida.

Materiais opcionais: Papel gigante, canetas marcador e bostik

Instruções:

1. Diga ao grupo: **“Usar palavras sem ofender é uma forma muito importante de resolver o conflito e pode-nos ajudar a evitar desde logo o conflito. Vamos agora discutir e ensaiar formas criativas de comunicar para resolver conflitos – formas que podem ser usadas nas nossas relações com as nossas esposas/companheiras e outras pessoas.”**
2. Pergunte ao grupo: **“Comunica com o/a seu/sua parceiro/a quando está nervoso/a?”**
3. Depois do grupo ter discutido esta questão, pode apresentar algumas frases-tipo que se podem revelar úteis para comunicar o que sentimos, usando a informação em baixo.

Quatro frases para comunicar durante um conflito:

1. **Eu vejo...** Esta é uma forma através da qual podemos expressar o que vemos na outra pessoa. Por exemplo: “Eu vi que não me cumprimentaste quando chegaste”
2. **Eu imagino...** Esta frase expressa como dizemos o que imaginamos quando observamos o comportamento da outra pessoa. Por exemplo: “Eu imagino que estejas aborrecido.”
3. **Eu sinto...** Esta frase expressa aquilo que sentimos em relação ao que vemos e imaginamos. Por exemplo, “Eu sinto-me triste e o que aconteceu magoou-me porque a nossa relação é importante para mim”

¹⁵ Adaptado da atividade “The 4 Phrases” do Program H Manual (Promundo, Instituto PAPAÍ, ECOS, Salud y Genero, 2002) e da atividade “Resolving Conflict” do Program P Manual (Promundo, REDMAS, EME, 2013).





- **Eu quero...** Esta frase é como fazemos uma proposta para melhorar as coisas. Por exemplo: “Eu quero que tu me digas se alguma coisa te aborrece.” *(Nota: Tem cuidado que as pessoas que usam esta frase não demandem que a outra parceira muda de alguma coisa)*

4. Divida os participantes em pequenos grupos de 3 ou 4 pessoas. Estes grupos podem ser mistos.
5. Explique que cada grupo terá 5 minutos para imaginar uma cena em que marido e mulher estão a discutir sobre como o dinheiro é gasto e ambos começam a ficar irritados. Cada grupo deve resolver a situação usando ‘palavras sem ofender’. Isto pode, ainda que não necessariamente, envolver algumas das quatro frases.
6. Dar 20 minutos aos grupos para praticar a resolução do conflito através da discussão e da comunicação.
7. Peça a todos e todas para voltarem para o círculo.
8. Diga ao grupo: **“É mais importante aprender a expressar a nossa ira do que deixar que ela se acumule dentro de nós. Quando permitimos que a raiva se acumule, temos a tendência para explodir. Formas mais saudáveis e mais positivas de reagir e expressar a nossa raiva também podem quebrar o ciclo de violência”**.
9. De seguida, dê início à discussão em grupo usando as questões em baixo:

Questões para Discussão em Grupo:

- Quando se discute sobre dinheiro ou sobre outras questões domésticas, é difícil para um homem e para uma mulher expressar a sua ira sem usar violência? Porquê?
- Frequentemente sabemos como evitar um conflito ou uma luta sem usar a violência, mas não o fazemos. Porquê?
- O recurso à violência resolveu alguma vez algum problema? Porquê ou porque não?
- É possível “ir apanhar ar fresco” ou usar palavras sem ofender especialmente quando estamos a tomar decisões que dizem respeito ao nosso lar? Como?
- Quais são os benefícios de comunicar o que se sente durante um conflito?





“Clube de Diálogos”

- Pensam que estas formas positivas de reagir quando se está zangado/a são realistas e que podem ser usadas na vossa vida? Porquê ou porque não?
- Conseguem pensar em outras formas positivas de reagir quando estão zangados/as que sejam mais realistas?
- Aprenderam alguma coisa nesta atividade?



Mensagem chave:

- Comunicar os nossos sentimentos sem ofender é uma parte importante da resolução de conflitos e é muito mais eficaz do que a violência.



(10 minutos)

Fecho de sessão

Instruções:

1. Diga ao grupo que cada sessão terminará com um “fecho de sessão,” onde os e as participantes terão oportunidade de refletir sobre o que foi discutido durante a sessão.
2. Pergunte ao grupo:
 - Têm alguma(s) pergunta(s) sobre a sessão?
 - Têm alguma(s) dúvida(s) ou algo ficou ou vos pareceu confuso?
 - Aprenderam alguma coisa hoje que vos será útil nas vossas próprias vidas? Irão fazer algumas mudanças?

Trabalho para Casa:

Explique que o trabalho para casa desta sessão é partilhar com um/a amigo/a ou vizinho/a algo novo que tenham aprendido sobre a violência - o que é ou como o ciclo de violência funciona. Pense em alguém que conhece e que acha que beneficiará de ter essa informação e comece um debate. Venha preparado/a para partilhar os resultados da sua discussão com o grupo na próxima sessão.





Sessão 10: Tomadas de decisão no lar



Participantes: Esta sessão é para homens e mulheres.



Objetivos desta sessão:

- Aumentar as capacidades de manutenção de registos sobre os gastos e ganhos diários.
- Promover a cooperação entre o casal na manutenção de registos financeiros e orçamentais.
- Apoiar os casais para criarem um orçamento familiar e discutir como homens e mulheres podem tomar decisões financeiras que promovam a saúde de seus filhos e bem-estar nutricional.



Duração recomendada: 2 horas



Materiais necessários:

- Cartaz da Sessão 10A e 10B
- Cópias da Cartaz 10A (suficientes para cada casal)
- Cópias do documento “Orçamento – Agora Tente Você” (suficientes para cada casal)
- Meticais em notas de brincar
- Papel e canetas



Descrição geral da sessão:

- **Ponto de situação** (20 minutos)
- **Atividade 1: Orçamentação Inteligente** (30 minutos)
- **Atividade 2: Orçamentação Inteligente - Agora tente você!** (1 hora)
- **Fecho de Sessão** (10 minutos)



Notas para o/a facilitador(a):

- Muitos homens estão acostumados ao poder que têm como chefes de família e pode ser difícil para eles imaginarem ceder ou partilhar o poder de decisão. Incentive a discussão dos aspectos negativos dessa responsabilidade e de como os homens podem beneficiar do envolvimento da sua parceira.
- Falar de dinheiro pode ser difícil, especialmente se os casais nunca tiveram uma discussão aberta sobre isso antes. Esteja ciente da dinâmica do grupo e garanta que tanto as vozes dos homens como das mulheres sejam ouvidas durante os debates.





“Clube de Diálogos”



(20 minutos)

Ponto de Situação

Instruções:

1. Agradeça a todos os/as participantes por terem vindo à esta sessão.
2. Pergunte:
 - Como estão?
 - Aconteceu algo (de) novo desde a última sessão?
3. Pergunte ao grupo:
 - Como correu o trabalho para casa?
 - Como se sentiram depois de fazer o trabalho?
 - Qual foi o resultado?
4. Se alguém não fez o trabalho para casa, pergunte as razões de não o ter feito e explique que, para além das sessões, o trabalho para casa é muito importante como parte da experiência de aprendizagem.
5. Agradeça a todas e todos por terem partilhado as suas experiências e por terem feito o trabalho de casa.

Observações:





(30 minutos)

Atividade 1: Orçamentação Inteligente¹⁶

Propósito: Aumentar a capacidade de manutenção dos registos das receitas e as despesas diárias; promover a cooperação entre o casal na manutenção de registos financeiros e na orçamentação.

Materiais opcionais: Cartaz 10A, cópias da Cartaz 10A (suficientes para cada casal), Meticais em notas de brincar, papel e canetas

Instruções:

1. Explique aos participantes: **“Muitos conflitos entre casais são por causa de dinheiro. Homens e mulheres podem ter prioridades diferentes no que toca o orçamento doméstico. Hoje vamos usar as nossas novas competências comunicacionais para construir orçamentos domésticos. Esta comunicação vai-se traduzir numa melhor gestão do dinheiro e em lares mais felizes.”**
2. Distribua canetas e cópias da Cartaz 10A a cada casal.



Abra o Cartaz para a Sessão 10A e mostre-o aos participantes. Avance para o Passo 3.

3. Pergunte aos participantes: **‘O que vai para as células amarelas?’** Deixe que os/as participantes respondam.
Resposta: Custos que estão diretamente relacionados com a promoção de uma família saudável.
4. Diga aos participantes, **“Temos mais uma cor: a vermelha é para vendas – O dinheiro que recebemos quando vendemos os porcos.”**

¹⁶ Adaptado do Concern Worldwide's Business Skills. Programme Participant Training Session Guide Rule 15. Keep records!





“Clube de Diálogos”

5. Apontando para o cartaz diga, **“Vamos usar esta tabela. A tabela tem colunas. Cada coluna tem uma imagem de uma nota de banco no cimo. Podem-me dizer quantas colunas existem com uma nota de banco no cimo?”**

Resposta: 5 colunas

6. Apontando para o cartaz diga, **“A tabela também tem linhas. Cada linha tem uma imagem que mostra um dos custos. Podem-me dizer quantas linhas com imagens existem?”**

Resposta: 4 linhas.

7. Explique, **“Durante o exercício, vou—vos pedir para encontrarem as células (os quadradinhos) onde vão escrever alguma informação.”**

8. Diga aos participantes para apontar para cada uma no cartaz:

“Encontrem a coluna com 20 Meticais no cimo.”

“Encontrem a linha com a imagem que representa os medicamentos.”

“Mover para baixo ao longo da coluna dos “20 Meticais” até chegar à linha “medicamentos” OU mover ao longo da fila “medicamentos” até chegarmos à coluna “20 Meticais.”

9. Explique, **“Vamos usar cópias de notas de banco. Eu vou-vos dizer como uma família gasta o seu dinheiro e vou-vos pedir para registarem cada facto que vos vou dizendo. À medida que vou falando, vou-vos mostrando o dinheiro que eles ganharam e que eles receberam. Vou-vos contar a sua última semana, dia por dia. Vamos começar.”**



Nota para o/a Facilitador(a):

À medida que os/as participantes vão preenchendo o quadro dê uma volta pela sala e dê explicações sempre que for necessário. Incentive os/as participantes a discutir qualquer questão entre eles/elas próprios/as no contexto dos seus pequenos grupos assim como a dirigir perguntas a si.

10. Leia em voz alta o seguinte estudo de caso:

“O meu nome é Manuel. Eu tenho uma esposa que está grávida e uma filha que tem 6 anos. Nós temos uma porca e 7 leitões com 4 meses.





Dia 1: A Promotora na nossa aldeia disse que a minha mulher precisa de comida nutritiva para se alimentar. Eu fui ao mercado e comprei frutas e vegetais por 300 meticais.

[Facilitador/a: Mostre 2 notas, uma de 100 e outra de 200.]

Por favor encontrem a célula correta e escrevam tantos tracinhos (l) quanto o número de notas que estou a segurar na minha mão. [Facilitador/a: Ponha o dinheiro no chão onde todas e todos o possam ver].

Dia 2: A minha filha ficou muito doente e precisou de ir a um hospital. Eu paguei 90 meticais pelos medicamentos que o medico disse que a minha filha precisava. [Facilitador/a: Mostre 3 notas: 2 de 20 e 1 de 50].

Por favor, encontrem a célula correta e escrevam tantos tracinhos (l) quanto o número de notas que estou a segurar na minha mão. [Facilitador/a: Ponha o dinheiro no chão onde todas e todos o possam ver].

11. Pergunte aos participantes, 'Qual é a cor da célula que usaram até agora?'
Resposta: Amarelo. Estas despesas estão relacionadas com a promoção de uma família saudável.

12. Continue a ler o estudo de caso:

Dia 3: Eu gastei dinheiro no transporte para levar a minha filha ao hospital. Era uma emergência – Eu aluguei um veículo pequeno. O transporte custou-me 50 meticais. [Facilitador/a: Mostre 1 nota de 50].

Por favor, encontre a célula correta e desenhe tantos tracinhos quanto o número de notas que estou a segurar na minha mão. [Facilitador/a: Ponha o dinheiro no chão onde todas e todos o possam ver].

13. Continue o estudo de caso:

Dia 4: Tenho de pagar as propinas da minha filha. A minha mulher dá-lhe 120 meticais para pagar as propinas. [Facilitador/a: Mostre 2 notas, 1 se 20 e 1 de 100].

Por favor, encontre a célula correta e desenhe tantos tracinhos (l) como o número de notas que eu estou a segurar na minha mão. [Facilitador/a: Ponha o dinheiro no chão onde todas e todos o possam ver].

Dia 5: A minha esposa e eu vendemos 2 leitões, por 750 meticais cada. O comprador deu-nos todo esse dinheiro. [Facilitador/a: mostre 3 notas de 500].

Por favor, encontre a célula correta e desenhe tantos tracinhos (l) como o número de notas que eu estou a segurar na minha mão [Facilitador/a: Ponha o dinheiro no chão onde todas e todos o possam ver].





“Clube de Diálogos”

14. Pergunte, “**Alguém preencheu a sua tabela?**”

o número de notas que eu estou a segurar na minha mão [Facilitador/a: Ponha o dinheiro no chão onde todas e todos o possam ver].

15. Pergunte, “**Alguém preencheu a sua tabela?**”

16. Peça aos participantes para partilhar as suas tabelas e incentive os/as participantes que tiveram resultados corretos a explicar aos outros/as como chegaram ao número de tracinhos em cada célula.

17. Peça aos/às participantes, “**Por favor, adicionem o número de tracinhos a cada célula e cheguem ao valor total registado em cada célula.**”



Nota para o/a Facilitador(a):

Ofereça cópias de notas de banco para fazer as somas, se solicitado e se disponíveis. Se os participantes tiverem máquinas calculadoras (por exemplo, nos seus telemóveis), poderão usá-la. Esteja disponível para responder a quaisquer perguntas que possam surgir.



Abra o Cartaz para a Sessão 10B e mostre-o aos participantes. Avance para o Passo 17.

18. Pergunte aos participantes: “**O dinheiro que a família ganhou com as vendas é maior ou menos do que as despesas da semana? Se for maior, a família está a viver de acordo com as suas possibilidades financeiras. Se for menor, o casal tem de conversar sobre formas de gerir melhor o seu dinheiro.**”

19. Peça aos/às participantes para analisar as respostas no cartaz, encontrar quaisquer discrepâncias e discutir em contexto de grupo. Se encontrarem algum erro, devem corrigi-lo.

20. Pergunte aos/às participantes se têm alguma questão sobre este exercício. Deixe os/as participantes manter as suas folhas de trabalho individuais.





(1 hora)

Atividade 1: Orçamentação Inteligente – É hora de tentar!¹⁷

Propósito: Apoiar os casais na criação de um orçamento familiar e discutir como os homens e as mulheres podem tomar decisões financeiras que garantam o bem-estar dos seus filhos e/ou filhas.

Materiais opcionais: Papel gigante, canetas marcador, cópias do documento “Orçamento – Agora Tente Você” (suficientes para cada casal), e canetas

Instruções:

1. Peça aos casais para se sentarem um ao lado do outro e dê a cada casal uma cópia do documento “ORÇAMENTO – AGORA TENDE VOCÊ” e uma caneta (se eles não tiverem uma). Se o/a companheiro/a de alguém não estiver presente, ele/ ela pode completar a sua folha sozinho/a.
2. Pergunte aos participantes, “**Quais são as despesas que a sua família tem numa semana?**”
3. Escreva as suas respostas num papel gigante.

Exemplos de despesas do agregado familiar (Use símbolos!):

- Pão
- Caril
- Óleo de cozinha
- Alcoól - cerveja
- Sabão
- Propinas escolares – uniformes escolares – livros
- Transporte
- Conta da água
- Sementes
- Utensílios domésticos

¹⁷ Adaptado do Concern Worldwide’s Business Skills. Programme Participant Training Session Guide Rule 15. Keep records!





“Clube de Diálogos”

4. Peça aos casais: **“Registe as despesas que tiveram na última semana no documento “ORÇAMENTO – AGORA TENTE VOCÊ.”** Devem registar estas despesas na parte de “CUSTOS.”
5. Diga para incluírem todas as despesas relacionadas com o cuidado dos seus filhos e/ou filhas.
6. Depois de alguns minutos, peça aos/às participantes, **“Quanto é que a sua família ganha numa semana?”** Isto pode incluir dinheiro de pequenas atividades de negócio, empregos regulares, ou de familiares. Devem registar isto no parte de “VENDAS.”
7. Diga aos e às participantes para adicionar os seus **“CUSTOS”** usando uma calculadora, um telemóvel ou outro meio.
8. Diga aos e às participantes para adicionar as suas **“VENDAS”** usando uma calculadora, um telemóvel ou outro meio.
9. Pergunte aos e às participantes **“O dinheiro que a família ganhou com as vendas é maior ou menos do que as despesas da semana? Se for maior, a família está a viver de acordo com as suas possibilidades financeiras. Se for menor, o casal tem de conversar sobre formas de gerir melhor o seu dinheiro.”**
10. Depois de alguns minutos, pergunte ao grupo: **“A sua família ganha dinheiro suficiente para fazer face a todas estas despesas?”**

Questões para Discussão em Grupo:

- Que mudanças podem fazer na forma como gerem e tomam decisões sobre dinheiro no contexto da vossa casa?
- Aprenderam alguma coisa com esta atividade?
- O que é que acharam do exercício de fazer o orçamento familiar? É possível fazer isto todas as semanas (ou meses) na vossa própria família?
- Quais são algumas das dificuldades ou desafios que podem ter quando fazem o vosso orçamento?
- Como é que acham que o dinheiro pode ser melhor gasto para apoiar a saúde e o bem-estar dos vossos filhos e/ou filhas? As mulheres? Os homens?
- As famílias às vezes gastam dinheiro em coisas que não promovem o seu bem-estar? Porquê?





- Quais são algumas das consequências que decorrem do facto do dinheiro não ser bem gasto?
- Como é que esta situação pode ser melhorada?



Nota para o/a Facilitador(a):

Quando homens e mulheres tomam decisões em conjunto há um uso mais eficiente dos recursos e reduz-se o conflito sobre as formas como o dinheiro é gasto.

Fazer um orçamento em conjunto pode garantir que as necessidades das crianças são priorizadas.



(10 minutos)

Fecho de sessão

Instruções:

1. Diga ao grupo que cada sessão terminará com um “fecho de sessão,” onde os e as participantes terão oportunidade de refletir sobre o que foi discutido durante a sessão.
2. Pergunte ao grupo:
 - Têm alguma(s) pergunta(s) sobre a sessão?
 - Têm alguma(s) dúvida(s) ou algo ficou ou vos pareceu confuso?
 - Aprenderam alguma coisa hoje que vos será útil nas vossas próprias vidas? Irão fazer algumas mudanças?

Trabalho para Casa:

Explique ao grupo que o trabalho de casa desta sessão é ir para casa e fazer um plano de orçamento para uma semana usando as informações que discutimos hoje. Praticar a discussão conjunta sobre as diferentes prioridades que cada um/a tem para a família esta semana e tomar decisões financeiras em conjunto. Venham preparados/as para partilhar esta experiência na próxima sessão.





Sessão 11: Desafiando o Casamento Prematuro



Participantes: Esta sessão é para homens e mulheres em conjunto.



Objetivos desta sessão:

- Examinar como o poder tem efeito no risco das meninas entrarem num casamento prematuro.
- Desenvolver soluções baseadas na comunidade para acabar com a prática



Duração recomendada: 2 horas



Materiais necessários: Cartaz da Sessão 11, papel gigante, papéis e canetas marcadores



Descrição geral da sessão:

- **Ponto de situação** (20 minutos)
- **Atividade 1: A História da Carlota parte I** (45 minutos)
- **Atividade 2: A História da Carlota parte II** (45 minutos)
- **Fecho de Sessão** (10 minutos)



Notas para o/a facilitador(a):

- Rever as mensagens mais importantes e principais lições aprendidas com a sessão 'Analisar o Poder'. Pedir aos e às participantes para se lembrarem dessas mensagens na primeira atividade desta sessão.
- Os assuntos do casamento prematuro e da poligamia são muitas vezes considerados tabu, ou seja socialmente inadequados para discutir abertamente. No entanto, as práticas prejudiciais de casamento mantêm o poder e privilégio dos homens sobre as mulheres e meninas. Também têm outras consequências, como a perpetuação dos ciclos de pobreza e impactos negativos na saúde.
- Você pode receber reações negativas dos homens quando estas questões são discutidas, porque eles podem sentir que a cultura e tradição estão sob ataque.
- O objectivo destas atividades não é dizer que a tradição e a cultura são más, mas sim identificar algumas crenças que são realmente prejudiciais para homens e mulheres, porque elas criam pobreza, causam doenças e afetam os direitos humanos.





“Clube de Diálogos”



(20 minutos)

Ponto de Situação

Instruções:

1. Agradeça a todos os/as participantes por terem vindo a esta sessão.
2. Pergunte:
 - Como estão?
 - Aconteceu algo (de) novo desde a última sessão?
3. Pergunte ao grupo:
 - Como correu o trabalho para casa?
 - Como se sentiram depois de fazer o trabalho?
 - Qual foi o resultado?
4. Se alguém não fez o trabalho para casa, pergunte as razões de não o ter feito e explique que, para além das sessões, o trabalho para casa é muito importante como parte da experiência de aprendizagem.
5. Agradeça a todas e todos por terem partilhado as suas experiências e por terem feito o trabalho de casa.

Observações:





(45 minutos)

Atividade 1: A história da Carlota parte I¹⁸

Propósito: Analisar como a diferença de poder tem impacto no risco que as meninas correm de ter um casamento prematuro (por exemplo, na infância ou na adolescência).

Materiais necessários: Cartaz da Sessão 11

Instruções:

1. Pergunte ao grupo, “O que é o casamento prematuro?”



Abra o Cartaz para a Sessão 11 e mostre-o aos participantes. Avance para o Passo 2.



Nota para o/a Facilitador(a):

Por casamento prematuro entende-se uma união formal ou informal constituída antes dos 18 anos de idade. É uma realidade que afeta meninos e meninas, ainda que as meninas sejam desproporcionalmente as mais afectadas.

2. Convide os/as participantes a ouvir a história da Carlota. Enquanto aponta para o cartaz da Sessão 11 e para as cenas mais importantes, leia a história escrita em baixo:

“Olá. O meu nome é Carlota e eu tenho 16 anos. Eu vivo numa aldeia perto de Bárue. Vou-me casar brevemente com um homem de uma aldeia diferente e que é 10 anos mais velho do que eu. Ele conheceu muitas meninas diferen-

¹⁸ Adaptado de “A child marriage visualization activity” in A More Equal Future: A MenCare Manual to Engage Men in Preventing Child Marriage in India, Promundo and World Vision, 2014.





“Clube de Diálogos”

tes, mas escolheu-me a mim e começámos uma relação. Em breve, ele virá à minha aldeia de novo e pagará enxada ao meu pai. Eu não estou certa de querer isto para mim, mas esta não é uma decisão minha.

Quando me perguntam sobre o meu casamento, eu sorrio e não digo nada apesar de estar triste e com medo. Eu gosto da escola e, um dia, quero ser professora. Se eu me casar agora, eu terei de sair da escola quando engravidar.

Quando eu pergunto à minha mãe e ao meu pai sobre a possibilidade de adiar o meu casamento eles dizem: “Que outra opção é que nós temos? Não há emprego e nós não temos dinheiro para te sustentar e apoiar. Se não te casares agora, as pessoas vão pensar que há alguma coisa de errado contigo e com a tua família. Porta-te bem e ouve os teus pais.”

3. Dê início à discussão em grupo usando as perguntas em baixo:

Questões para Discussão em Grupo:

- Qual era o motivo do casamento da Carlota? (Exemplo: Pobreza? Procura por parte de homens de noivas jovens? Desigualdade de género?)
- Porque é que o futuro marido da Carlota quer casar com ela? O que é que isto tem a ver com a Caixa do Homem?
- Qual o efeito que o casamento precoce de Carlota tem na sua educação e no seu sonho de ser professora?
- O que é que os pais da Carlota queriam dizer quando afirmaram: “Se não te casares agora, as pessoas vão pensar que há alguma coisa de errado contigo e com a tua família”? Acham que os pais da Carlota também se sentiam sem poder? Porquê?
- A história da Carlota é semelhante a outras histórias que já ouviram ou que já experienciaram?
- Como é que o casamento precoce tem impacto na vossa vida ou na vida de pessoas que conhecem?
- Porque é que as meninas têm uma probabilidade maior de casar cedo? O que é que isto tem a ver com a Caixa da Mulher? Por exemplo:
 - * As meninas são vistas como tendo menos valor uma vez que não se espera que elas contribuam com rendimento para a família como os rapazes contribuem.





- * O casamento é visto como uma forma de proteger a 'virtude' sexual das meninas
- Porque é que o casamento prematuro é danoso para as mulheres jovens como a Carlota? Qual o impacto na sua saúde? Nos seus sonhos sobre o futuro?

Por exemplo, em termos de saúde (não ler!):

- * A gravidez na adolescência é uma das principais razões para a má nutrição infantil porque muitos dos nutrientes que a menina ingere vão para o seu próprio corpo em crescimento, em vez de irem para o feto.
- * Se uma menina já está a sofrer com fome, quando ela fica grávida, o seu filho tem um risco muito maior de má nutrição.
- * O risco para ela ficar infectada com HIV é maior
- Porque é que o casamento prematuro é danoso para as famílias? E para as comunidades



Nota para o/a Facilitador(a):

Factos adicionais sobre o casamento precoce

- Moçambique encontra-se em 10º lugar no mundo entre os países mais afectados pelos casamentos prematuros.
- A gravidez é a primeira causa de morte de adolescentes entre os 15 e os 19 anos por todo o mundo.
- A maior parte destes casamentos são de facto uniões, mais do que casamentos legalmente registados, mas são usualmente formalizados através de procedimentos costumeiros como o pagamento do lobolo para a família da rapariga.
- De acordo com os dados do Inquérito Demográfico e de Saúde (IDS) 2011, 48% de raparigas com a idade entre os 20-24 anos casou-se antes dos 18 anos e 14% antes de atingir os 15 anos.





“Clube de Diálogos”



Mensagem chave:

- O casamento das crianças pode ser prevenido. As famílias e as comunidades têm a responsabilidade de trabalhar conjuntamente para apoiar o direito das meninas.



(45 minutos)

Atividade 2: História da Carlota parte II

Propósito: Aprofundar a reflexão sobre o impacto do casamento prematuro e desenvolver soluções para combater essa prática.

Materiais opcionais: Papel gigante e canetas marcador

Instruções:

1. Apresente esta atividade dizendo que os/as participantes irão desenvolver soluções em conjunto sobre como prevenir o casamento prematuro.
2. Peça às e aos participantes para discutir a seguinte questão com a pessoa sentada ao seu lado (pode ser marido/mulher): **“Quais são as ideias o argumentos comuns utilizados na comunidade que apoiam o casamento prematuro de meninas (antes da ideia de legal de 18)?”**
3. Depois de 5 minutos de discussão, peça a cada par para dizer as razões para apoiar a prática do casamento prematuro ao resto do grupo.
4. Anote as razões num papel gigante. Pode fazer isto desenhando uma árvore com as causas escritas em baixo, junto às raízes da árvore.





Exemplos

- É parte da tradição cultural e rejeitar o casamento prematuro significa rejeitar essa tradição
- Não tem dinheiro para alimentar e vestir as meninas ou mantê-las na escola
- As meninas dão um muito maior contributo para a comunidade quando são casadas do que quando são solteiras
- É no superior interesse da menina – o casamento mantém-nas a salvo de violações

4. A seguir, peça aos/as participantes para formarem grupo de 4 a 5 pessoas.
5. Peça às e aos participantes para desenvolver um pequeno teatro de 5 minutos sobre a família da Carlota (Atividade 1). **Como é que eles/elas (o grupo de participantes) responderiam as estas razões apoiando a prática do casamento prematuro para não permitir que o casamento da Carlota aconteça?**
6. Dê a alguns grupos 5 a 10 minutos para o fazerem. Agradeça a participação de todos e todas assim que tiverem terminado a representação.
7. Dê início à discussão em grupo usando as perguntas em baixo:

Questões para Discussão em Grupo:

- Para acabar com o casamento infantil, as ideias dos meninos e dos homens sobre o casamento também tem de mudar. Como é que podemos trabalhar com os meninos para terminar com esta prática? Exemplos (não ler):
 - * Trabalhe com meninos nas escolas para promover atividades nas quais eles vejam as meninas como parceiras/companheiras e não como 'objetos' ou 'coisas'.
- São os cenários apresentados no teatro realistas? Há ações que podem fazer como indivíduos/casais /pais para começar a mudar práticas de casamento lesivas?
- Identifiquem uma coisa que podem fazer na comunidade enquanto pais para empoderar as meninas e impedir o casamento precoce. Identifiquem uma coisa que podem fazer como mães.
- Há já ideias, hábitos ou atitudes na vossa comunidade que que rejeitem o casamento precoce?? Se sim, quais são?





“Clube de Diálogos”



Mensagem chave:

- Acabar com o casamento prematuro exige o compromisso de comunidades inteiras - especialmente dos homens - para conseguir mudar a forma como eles veem, tratam e educam as meninas.



(10 minutos)

Fecho de sessão

Instruções:

1. Diga ao grupo que cada sessão terminará com um “fecho de sessão,” onde os participantes terão oportunidade de refletir sobre o que foi discutido durante a sessão.
2. Pergunte ao grupo:
 - Têm alguma(s) pergunta(s) sobre a sessão?
 - Têm alguma(s) dúvida(s) ou algo ficou ou vos pareceu confuso?
 - Aprenderam alguma coisa hoje que vos será útil nas vossas próprias vidas? Irão fazer algumas mudanças?

Trabalho para Casa:

O trabalho para casa desta sessão é ir para casa e discutir o que aprenderam e refletiram nesta sessão com a vossa família. Quais são as mudanças pequenas que podem fazer hoje para acabar com práticas danosas de casamento na vossa casa ou na vossa comunidade? Venham preparados para partilhar as vossas impressões durante a próxima sessão.





Sessão 12: Sobre Poligamia



Participantes: Esta sessão é só para homens ou mulheres e homens separados.



Objetivos desta sessão:

- Desafiar argumentos comuns de apoio à poligamia, uma prática prejudicial.



Duração recomendada: 2 horas



Materiais necessários: Nenhum



Descrição geral da sessão:

- **Ponto de situação** (20 minutos)
- **Atividade 1: Debate sobre a Poligamia** (1 hora e 30 minutos)
- **Fecho de Sessão** (10 minutos)



Notas para o/a facilitador(a):

- Tal como o tema da Sessão 11, o assunto da poligamia é muitas vezes considerado tabu, ou seja, socialmente inapropriado para ser discutido abertamente. No entanto, práticas lesivas de casamento preservam o poder e o privilégio dos homens sobre mulheres e meninas. Também têm outras consequências, tais como a perpetuação de ciclos de pobreza e impactos negativos na saúde.
- Esteja preparado/a para receber reações negativas de homens quando estes assuntos forem discutidos porque eles poderão sentir que a sua cultura e tradição estão sob ataque.
- Tal como na Sessão 11, o propósito destas atividades não é dizer que a tradição e a cultura são más, mas antes identificar algumas crenças que são efectivamente lesivas para homens e mulheres porque causam pobreza, doença e afetam os direitos humanos.





“Clube de Diálogos”



(20 minutos)

Ponto de Situação

Instruções:

1. Agradeça a todos os/as participantes por terem vindo à esta sessão.
2. Pergunte:
 - Como estão?
 - Aconteceu algo (de) novo desde a última sessão?
3. Pergunte ao grupo:
 - Como correu o trabalho para casa?
 - Como se sentiram depois de fazer o trabalho?
 - Qual foi o resultado?
4. Se alguém não fez o trabalho para casa, pergunte as razões de não o ter feito e explique que, para além das sessões, o trabalho para casa é muito importante como parte da experiência de aprendizagem.
5. Agradeça a todas e todos por terem partilhado as suas experiências e por terem feito o trabalho de casa.

Observações:





(45 minutos)

Atividade 1: O debate sobre a poligamia

Propósito: Desafiar argumentos comuns que apoiam a poligamia e desenvolver soluções que terminem com esta prática

Instruções:

1. Apresente esta atividade dizendo que: **“A poligamia é muitas vezes um assunto ‘tabu’. No entanto, é uma prática apoiada pelas nossas crenças culturais, religiosas e sociais e está relacionada com a forma como homens e mulheres devem agir e tratar uns dos outros. Nesta atividade, os e as participantes terão a oportunidade de discutir a prática da poligamia uns/umas com os outros/as em grupo.”**
2. Relembre aos e às participantes antes de começar a atividade as regras fundamentais estabelecidas pelo grupo.
3. Divida todos e todas os/as participantes em dois grupos – bananas e laranjas:
Bananas - Aqueles/as que apoiam a poligamia e acham que é uma prática que deve continuar.
Laranjas - Aqueles/as que rejeitam a poligamia e que acreditam que é uma prática que deve acabar.
4. Dê aos dois grupos 5 a 10 minutos para discutir entre eles/as todos os argumentos a favor e contra poligamia.

Exemplos de argumentos

Bananas – Apoio à Poligamia

- As mulheres têm muito trabalho doméstico. As famílias poligâmicas partilham as tarefas domésticas.
- Impede que as mulheres vão para a prostituição.
- A primeira esposa não pode ter filhos e é preciso uma outra esposa
- Sinal da riqueza e do prestígio do homem.

Laranjas – Rejeição da Poligamia

- Causa conflitos familiares sobre finanças e torna as famílias mais pobres (menos recursos em redor da família).
- Coloca as meninas em risco de desistir da escola, de ter uma gravidez precoce e de adoecer.
- Coloca stress financeiro sobre o homem que tem de sustentar todos os membros da família.





“Clube de Diálogos”

5. Depois de 10 minutos, dê ao grupo ‘Bananas’ cerca de 3 minutos para convencer o outro grupo sobre a sua posição.
6. Depois, dê ao grupo ‘Laranjas’ cerca de 3 minutos para convencer o outro grupo da sua posição.
7. Depois de 3 minutos, pare o debate, mesmo que a discussão esteja muito acesa.
8. Se houver tempo, deixe que cada lado responda aos argumentos do outro lado.



Nota para o/a Facilitador(a):

O objetivo deste exercício não é chegar a um acordo. É antes uma oportunidade para as/os participantes ouvirem novos pontos de vista e desafiarem-se uns aos outros num ambiente aberto e de respeito mútuo.

9. Peça aos participantes para se juntarem de novo ao círculo e dê início à discussão em grupo usando as perguntas em baixo:

Questões para Discussão em Grupo:

- O que é que a prática de poligamia tem a ver com a “Caixa do Homem” e a “Caixa de Mulher” (crenças da sociedade do que significa ser homem e ser mulher)? Exemplos (não ler!):
 - * Relações sexuais: Os homens precisam de mais sexo do que as mulheres.
 - * Prestígio: Mais mulheres e mais crianças = Mais riqueza/estatuto.
 - * Papéis dentro de casa: Precisa de mais mulheres para fazer o trabalho doméstico e tratar das machambas.
- Existe pressão por parte dos membros da família para que os homens se tornem poligâmicos?
- Como é que praticar a poligamia pode prejudicar a capacidade de um homem de ser um bom marido e um bom pai?
- De que modo a poligamia tem desvantagens para os próprios homens?





- * Exemplo: cria conflito e falta de confiança na sua relação, coloca pressão acrescida no homem para dar comida, roupa, necessidades de beleza como extensões de cabelo, violência.
- A poligamia e o casamento prematuro (discutidos durante a última atividade) estão geralmente relacionados. Qual é o impacto da poligamia na saúde e no bem-estar de meninas (não ler!)?
 - * Exemplo: risco de complicações durante a gravidez, desistência da escola, falta de oportunidades para ganhar um rendimento próprio, forte probabilidade de ser abandonada se o marido não a consegue sustentar.
- Qual é o impacto da poligamia na saúde como na nutrição e na qualidade de vida das crianças (não ler!)?
 - * Exemplo: os filhos das segundas e terceiras esposas têm maior probabilidade de ser pior nutridos devido ao facto de as suas famílias terem acesso a menos recursos.
- Se pensarmos na geração futura, o que é que tem de acontecer na comunidade para a situação da poligamia mudar?
- Quem pode contribuir/influenciar para que esta mudança aconteça?



Nota para o/a Facilitador(a):

A adoção do novo Código de Família, em Dezembro de 2004, prevê a igualdade de género em todas as questões do direito da família (consentimento para o casamento, procedimentos de divórcio, guarda dos filhos, partilha de bens etc.) e proíbe todas as práticas que discriminam as mulheres em matéria de poligamia, herança, idade mínima legal para casar, tratamento das viúvas entre outros.



Mensagem chave:

- Tradição e cultura não são coisas “más,” mas é importante identificar algumas crenças que são de facto danosas para os homens e para as mulheres por criarem pobreza, causarem doenças e terem um impacto nos direitos humanos.
- Devemos todos e todas refletir sobre como podemos fazer pequenas mudanças para acabar com as práticas lesivas





“Clube de Diálogos”



(10 minutos)

Fecho de sessão

Instruções:

1. Diga ao grupo que cada sessão terminará com um “fecho de sessão,” onde os e as participantes terão oportunidade de refletir sobre o que foi discutido durante a sessão.
2. Pergunte ao grupo:
 - Têm alguma(s) pergunta(s) sobre a sessão?
 - Têm alguma(s) dúvida(s) ou algo ficou ou vos pareceu confuso?
 - Aprenderam alguma coisa hoje que vos será útil nas vossas próprias vidas? Irão fazer algumas mudanças?

Trabalho para Casa:

O trabalho para casa desta sessão é ir para casa e discutir o que aprenderam e sobre o que refletiram na sessão com a vossa família. Quais são as pequenas mudanças que podem fazer para acabar com práticas de casamento danosas? Venham preparados/as para partilhar as vossas opiniões na sessão seguinte.



Sessão 13: Sobre Alcoolismo



Participantes: Esta sessão é apenas para homens.



Objetivos desta sessão:

- Questionar vários mitos relacionados com o uso do álcool e o alcoolismo.
- Discutir várias atitudes e valores que poderão potencialmente proteger uma pessoa do vício.



Duração recomendada: 2 horas e 30 minutos



Materiais necessários: Cartaz da Sessão 13



Descrição geral da sessão:

- **Ponto de situação** (20 minutos)
- **Atividade 1: Falar sobre o álcool e alcoolismo** (1 hora)
- **Atividade 2: Aprender a não beber demais** (1 hora)
- **Fecho de Sessão** (10 minutos)



Notas para o/a facilitador(a):

- O objetivo desta sessão não é dizer que o álcool é mau. Em muitas culturas, o álcool é parte de importantes tradições culturais e religiosas.
- No entanto, a negação ou repressão de tensões e problemas, bem como ter dificuldade em falar sobre problemas pessoais, podem levar ao abuso de substâncias como o álcool enquanto mecanismo de compensação.
- Álcool e o abuso de substâncias também pode ser uma maneira de alguém provar a sua masculinidade ou de integrar-se um grupo de pares.
- A investigação mostra que a capacidade de processar ou expressar stress emocional de formas não violentas ajuda a proteger contra vários problemas de saúde, incluindo o alcoolismo.





“Clube de Diálogos”



(20 minutos)

Ponto de Situação

Instruções:

1. Agradeça a todos os/as participantes por terem vindo à esta sessão.
2. Pergunte:
 - Como estão?
 - Aconteceu algo (de) novo desde a última sessão?
3. Pergunte ao grupo:
 - Como correu o trabalho para casa?
 - Como se sentiram depois de fazer o trabalho?
 - Qual foi o resultado?
4. Se alguém não fez o trabalho para casa, pergunte as razões de não o ter feito e explique que, para além das sessões, o trabalho para casa é muito importante como parte da experiência de aprendizagem.
5. Agradeça a todas e todos por terem partilhado as suas experiências e por terem feito o trabalho de casa.

Observações:





(45 minutos)

Atividade 1: Falar sobre álcool e sobre alcoolismo¹⁹

Propósito: Questionar vários mitos relacionados com uso de álcool e alcoolismo através de debate.

Instruções:

1. Explique ao grupo que esta atividade irá ajudar os homens a refletir sobre as suas próprias ideias sobre o álcool e o alcoolismo.
2. Peça ao grupo para se levantar e para ir para uma área que tenha muito espaço.
3. Explique que vai ler uma serie de afirmações. Diga aos participantes que depois de ler as afirmações, eles devem decidir se 'concordam' ou se 'discordam' da afirmação.
4. Explique que os participantes que concordam com a declaração devem ir para um lado da sala e que os participantes que discordam devem ir para outro lado da sala. Se alguém não tiver a certeza se concorda ou se discorda da afirmação, deve ficar no meio da sala.
5. Leia a primeira afirmação: "O álcool é uma droga."
6. Depois dos participantes terem decidido se concordam ou discordam com a afirmação, peça pelo menos a um/uma participante que concorda com a afirmação para explicar porque concorda. Depois, peça a pelo menos um/uma participante que discorda para explicar porque discorda. Se alguém não tem a certeza se concorda ou discorda, peça para explicar a sua indecisão.
7. Leia a passagem relacionada no "Respondendo a Mitos Comuns sobre o Uso de Álcool"

Respondendo a Mitos Comuns sobre o Uso de Álcool

"O álcool é uma droga"

O álcool é uma droga no sentido em que altera o funcionamento do organismo, particularmente do sistema nervoso central do qual dependem o pensamento, as emoções e o comportamento. Também pode causar dependência.

¹⁹ Adaptado da atividade "Talking about alcohol and alcoholism" do Program H Manual (Promundo, InstitutoPAPAI, ECOS, Salud y Genero, 2002).





“Clube de Diálogos”

8. Pergunte se alguém tem algum comentário.
9. Leia a segunda afirmação: **“O álcool é um estimulante sexual.”**
10. Depois dos participantes terem decidido se concordam ou discordam da afirmação, peça pelo menos a um/uma participante que **concorda** com a afirmação para explicar porque concorda. Depois, peça a pelo menos um/uma participante que **discorda** para explicar porque discorda. Se alguém não tem a certeza se concorda ou discorda, peça para explicar a sua indecisão.
11. Leia a passagem relacionada no **“Respondendo a Mitos Comuns sobre o Uso de Álcool.”**

Respondendo a Mitos Comuns sobre o Uso de Álcool

“O álcool é um estimulante sexual”

Inicialmente o álcool pode reduzir inibições e ajudar as pessoas a ser mais extrovertidas, mas uma vez que o álcool tem um efeito depressivo no sistema nervoso, ele acaba por reduzir essas sensações e pode dificultar as relações sexuais. O uso do álcool é uma das causas mais frequentes de disfunção erétil (impotência)..

11. Leia a terceira afirmação: **“As pessoas alcoólicas são aquelas que bebem todos os dias da semana.”**
12. Depois dos participantes terem decidido se concordam ou discordam da afirmação, peça pelo menos a um/uma participante que **concorda** com a afirmação para explicar porque concorda. Depois, peça a pelo menos um/uma participante que **discorda** para explicar porque discorda. Se alguém não tem a certeza se concorda ou discorda, peça para explicar a sua indecisão.
13. Leia a passagem relacionada no **“Respondendo a Mitos Comuns sobre o Uso de Álcool.”**

Respondendo a Mitos Comuns sobre o Uso de Álcool

“As pessoas alcoólicas são aquelas que bebem todos os dias da semana.”

A maioria das pessoas alcoólicas, nas fases iniciais e intermédias do processo, bebem principalmente ao fim-de-semana e continuam com as suas tarefas normais na escola e no trabalho, mas com uma crescente dificuldade.





13. Pergunte se alguém tem algum comentário.
14. Leia a quarta afirmação: **“Festas não são festas se não tiverem álcool.”**
15. Depois dos participantes terem decidido se concordam ou discordam com a afirmação, peça pelo menos a um participante que concorda com a afirmação para explicar porque concorda. Depois, peça a pelo menos um/uma participante que discorda para explicar porque discorda. Se alguém não tem a certeza se concorda ou discorda, peça para explicar a sua indecisão
16. Leia a passagem relacionada no **“Respondendo a Mitos Comuns sobre o Uso de Álcool.”**

Respondendo a Mitos Comuns sobre o Uso de Álcool

“Festas não são festas se não tiverem álcool”

É normalmente entendido que as festas têm de ter álcool, e que o álcool deve estar no centro de qualquer encontro social. Mas será que isto é mesmo verdade? O que é que faz um evento social ou uma festa – o álcool ou as pessoas?

17. Pergunte se alguém tem algum comentário.
18. Defina “alcooolismo” junto do grupo: **“Alcooolismo é uma doença na qual alguém bebe demasiado alcool de forma frequente e torna-se incapaz de viver uma vida saudável e normal.”**
19. Dê início à discussão em grupo usando as perguntas em baixo:

Questões para Discussão em Grupo:

- Porque é que os homens bebem álcool? O que é que isto tem a ver com a “Caixa do Homem”?
- Porque é que os homens acham que é importante não apenas beber álcool, mas beber muito álcool (de forma excessiva)? O que é que isto tem a ver com a “Caixa do Homem”?
- Como é que o álcool é usado como escape aos problemas? E porque é que isso é lesivo/nocivo?





“Clube de Diálogos”

- Porque é que o abuso do álcool é danoso para os membros da família, tais como as nossas companheiras, filhos e filhas? Exemplos (não ler!):
 - * Aumenta a probabilidade de um homem recorrer à violência contra a sua companheira
 - * Pode tornar uma família mais pobre porque o rendimento familiar é gasto em álcool em vez de ser gasto nas necessidades familiares, como é comprar comida saudável
 - * Dá exemplos nefastos de masculinidade aos rapazes
- Porque é que o álcool é danoso para os homens?
- Qual é a diferença entre ‘beber de forma saudável’ e ter uma relação com a bebida que cria problemas? Exemplos de como o álcool pode levar a problemas (não ler!):
 - * Não conseguir dormir sem beber álcool, uma pessoa sentir que não se consegue divertir sem álcool, um homem só conseguir expressar as suas emoções se beber álcool.



Mensagem chave:

- O abuso de álcool cria problemas sérios nas famílias e contribui para a violência e o conflito entre companheiros/as.



(45 minutos)

Atividade 1: Aprender a não beber demasiado²⁰

Propósito: Discutir as diferentes atitudes e valores que podem potencialmente proteger uma pessoa da dependência.

²⁰ Adaptado da atividade “Learning not to drink too much” do Program H Manual (Promundo, Instituto PAPAI, ECOS, Salud y Genero, 2002).





Instruções:

1. Diga: “Hoje em dia é comum abusar de substâncias (álcool, suruma, entre outras) na nossa vida social, e muitas pessoas usam estas substâncias independentemente de terem ou não uma vida familiar consolidada. Por essa razão, é importante saber como estabelecer limites e proteger-nos de nós mesmos.”
2. Pergunte ao grupo, “Como podemos minimizar os riscos relacionados com o abuso do álcool?”

Exemplos de como minimizar os riscos (não ler!):

- Não entre numa moto que vai ser guiada por um/a condutor(a) sob o efeito do álcool ou de outra substância
- Não beba ou consuma uma substância quando não lhe apetece
- Aprenda formas protetoras de consumir substâncias. Por exemplo:
 - * Beber uma pequena quantidade
 - * Não beber mais do que um copo a cada hora
 - * Apenas consumir pequenas porções de bebidas destiladas
 - * Não misturar bebidas alcoólicas com outras substâncias
 - * Fazer uma outra atividade qualquer enquanto se bebe em vez de estar apenas a beber: conversar, dançar ou comer alguma coisa..

4. Dê início a uma curta discussão em grupo usando as perguntas em baixo:

Questões para Discussão em Grupo:

- De entre estas formas de estabelecer limites quais é que são mais realistas para nós próprios?
- Como é que podia ajudar o seu vizinho ou amigo a controlar o seu abuso?
- A quem é que podemos pedir ajuda se acharmos que temos um problema de abuso álcool?





“Clube de Diálogos”



Mensagem chave:

- Dependência ou vício, por vezes, resultam do facto de não se encontrar uma saída e/ou uma solução para um problema.
- É importante aprender que, mesmo quando estamos muito em baixo, há sempre algo que pode ser feito e que nunca é tarde demais para pedir ajuda.



(10 minutos)

Fecho de sessão

Instruções:

1. Diga ao grupo que cada sessão terminará com um “fecho de sessão,” onde os participantes terão oportunidade de refletir sobre o que foi discutido durante a sessão.
2. Pergunte ao grupo:
 - Têm alguma(s) pergunta(s) sobre a sessão?
 - Têm alguma(s) dúvida(s) ou algo ficou ou vos pareceu confuso?
 - Aprenderam alguma coisa hoje que vos será útil nas vossas próprias vidas? Irão fazer algumas mudanças?

Trabalho para Casa:

Cada participante deve tentar discutir o seu comportamento em termos de bebida em sua casa com a sua esposa/ companheira (inclusivamente pedindo a opinião dela sobre a quantidade e frequência do seu consumo) e fazer um plano para controlar (mudar) o seu comportamento em relação à bebida. (Se isso for muito difícil ou não aplicável a alguém, peça-lhe para se reunir uma vez com um amigo, vizinho, etc., que beba e discuta o comportamento desse amigo ou vizinho face à bebida, oferecendo-lhe o conhecimento, a ajuda e os conselhos que aprendeu nesta sessão). Devem vir preparados para partilhar a sua experiência na sessão seguinte.





Sessão 14: Novos Começos



Participantes: Homens e mulheres em conjunto.



Objetivos desta sessão:

- Identificar e incentivar estratégias tanto para homens como para mulheres promoverem relacionamentos saudáveis na sua comunidade - para além do grupo



Duração recomendada: 2 horas e 30 minutos



Materiais necessários: Cartaz da sessão 14, corda, marcadores e bostik, (opcional: certificados)



Descrição geral da sessão:

- **Ponto de situação** (20 minutos)
- **Atividade 1: Quão pronto/a você está?** (1 hora e 30 minutos)
- **Atividade 2: Círculo final de encerramento** (30 minutos)



Notas para o/a facilitador(a):

- Ao longo destas sessões os/as participantes aprenderam e discutiram comportamentos novos e positivos que gostariam de ter nas suas próprias vidas: estes podem incluir cuidar dos outros, não usar a violência, replicar comportamentos positivos a partir da sua própria educação, entre muitos outros.
- Mas sentir-se confiante para executar essas ações no mundo exterior pode ser um desafio. Esta sessão irá permitir às/aos participantes pensar mais sobre como podem utilizar o que aprenderam ao longo das sessões e superar potenciais ansiedades e obstáculos para praticar estes comportamentos em casa e em público, mesmo após as sessões terminarem.





“Clube de Diálogos”



(20 minutos)

Ponto de Situação

Instruções:

1. Agradeça a todos os/as participantes por terem vindo à esta sessão.
2. Pergunte:
 - Como estão?
 - Aconteceu algo (de) novo desde a última sessão?
3. Pergunte ao grupo:
 - Como correu o trabalho para casa?
 - Como se sentiram depois de fazer o trabalho?
 - Qual foi o resultado?
4. Se alguém não fez o trabalho para casa, pergunte as razões de não o ter feito e explique que, para além das sessões, o trabalho para casa é muito importante como parte da experiência de aprendizagem.
5. Agradeça a todas e todos por terem partilhado as suas experiências e por terem feito o trabalho de casa.

Observações:





(1 hora e 30 minutos)

Atividade 1: Quão pronto/a você está?

Propósito: Identificar e encorajar estratégias tanto para homens como para mulheres para promover relações saudáveis na sua comunidade – para além do grupo.

Materiais necessários: Cartaz da Sessão 14, papel, marcadores, bostik

Instruções:

1. Diga aos/às participantes: **“Parabéns! Chegámos à última sessão - temos agora a oportunidade para pensar como podemos colocar aquilo que discutimos e conversámos aqui em prática”.**



Abra o Cartaz para a Sessão 14 e mostre-o aos/às participantes. Avance para o Passo 2.

2. Usando o cartaz da Sessão 14, explicar que: **“Agora é hora de pensar em como agir para promover mensagens positivas que vão além deste grupo. Algumas ações, porém, requerem mais preparação do que outras.”**
3. Peça a alguns e algumas participantes para dizerem o que significa para eles e para elas “estar pronto/a para agir” para promover a paz e partilhar o poder na comunidade. Chegue a um acordo com o grupo.

Definição modelo do que significa “estar pronto/a para agir”:

- A capacidade de fazer algo que nos assusta, de ser ousado/a e corajoso/a, de enfrentar os desafios difíceis com força interior.





“Clube de Diálogos”

4. Levante-se e vá para um lado do espaço e diga que esse lado significa que se **“está pronto para agir”**. Caminhe depois até ao outro lado do espaço e diga que esse lado significa que **“não se está pronto para agir.”** Os participantes também podem ficar no meio se não tiverem a certeza da sua posição ou se não for aplicável.
5. Leia em voz alta para o grupo a primeira frase da caixa.

Você está ou não está pronto/a...

- Para dizer aos homens que devem ser envolvidos no apoio à alimentação da mãe e da criança?
- Para comunicar com um líder ou com um grupo da comunidade quando ouvir uma luta na casa de vizinhos?
- Para educar meninos e meninas de forma igual em termos de educação (garantir que ambos permanecem na escola e recebem as mesmas oportunidades em casa)?
- Para partilhar o que aprenderam sobre comunicação positiva com familiares?
- Para falar com um vizinho sobre como pode reduzir o seu consumo de álcool?
- Para reduzir o seu próprio consumo de álcool?
- Para falar com uma família que esteja a combinar um casamento para a sua filha que tem menos de 18 anos de idade?
- Para ser um modelo positivo para os homens e mulheres jovens na sua comunidade?

Se for um homem...

- Para estar envolvidos na amamentação?
- Para ir buscar lenha ou água para apoiar as mulheres na sua comunidade?
- Para falar sobre o que sente sem recorrer à violência?
- Para apoiar os desejos da sua esposa se esta decidir ter um rendimento dela através do seu trabalho fora de casa?





- Para tomar decisões financeiras conjuntas com a sua esposa?
- Para falar quando um homem faz uma piada sexista sobre o corpo de uma mulher?
- Para falar com outros homens sobre como práticas, tal como a poligamia, podem tornar as famílias efetivamente mais pobres?

Se for uma mulher...

- Para deixar o seu marido assumir mais tarefas domésticas?
- Para assumir mais responsabilidades habitualmente consideradas ' trabalho de homem, tal como construir uma casa?
- Para aprender a gerir financeiramente uma casa?
- Para comunicar de forma calma quando estiver zangada e sem recorrer à violência?

6. Peça a todos e todas para se porem em pé no lado da sala que melhor representa o seu nível de preparação.
7. Se as pessoas se puserem em pé em lugares diferentes, peça-lhes para explicarem porquê.
8. Use as questões em baixo para dar início a uma discussão em grupo:

Questões para Discussão em Grupo:

- Qual é a ação mais fácil de levar a cabo? Porquê?
- Há alguma ação que já tenha feito? Como é que correu?
- Qual vai ser a mais difícil? Porquê?
- Que tipo de apoio é que homens e rapazes, em particular, têm de ter para conseguir tomar estas medidas que exigem mais preparação?
- Que tipo de apoio é que as mulheres e as meninas precisam?





“Clube de Diálogos”



(30 minutos)

Atividade 2: Fechando o círculo²¹

1. Explique ao grupo que este é o último ‘fecho de sessão’ do grupo. Ele foi pensado para ajudar os/as participantes a refletir sobre as suas experiências e as ligações que fizeram no grupo.
2. Peça aos/as participantes para se porem pé num círculo, ombro a ombro.
3. Explique que cada participante vai ter a oportunidade de partilhar uma coisa que eles/elas aprenderam e que vão levar com eles/elas para as suas famílias. Cada pessoa dirá a seguinte afirmação:

“Uma coisa que aprendi e que vou levar comigo para a minha família é...”

Opcional

Se uma corda longa estiver disponível: Explique que cada pessoa vai segurar a ponta da corda e atirar a bola de corda para outra pessoa no grupo. Cada pessoa deve segurar um pedaço da corda antes de lançar a bola. Isso continuará até que todos/as tenham tido algo a dizer. Quando todos/as tiverem terminado de dizer o que aprenderam a rede vai ficar formada.

4. Depois de toda a gente ter partilhado, peça aos membros do grupo para olharem para os homens e mulheres que estão de pé no círculo com eles e para apreciarem tudo o que partilharam e experienciaram juntos.
5. Explique que há uma rede invisível que os liga que representa a soma das suas experiências no grupo. Eles e elas estão agora ligados porque adquiriram uma nova definição do que significa ser marido e companheiro.
6. Encerre a atividade dizendo:

“Agora temos a oportunidade de pegar no que aprendemos e praticámos e partilhá-lo com a nossa família e amigos. As mudanças que fizemos dentro

²¹ Adaptado da atividade “A Father’s Web” from the Program P Manual (Promundo, REDMAS, EME, 2013) e do “Closing Circle” from the Change-Makers Training Facilitator Handbook, desenvolvido pelo Men’s Resources International para a Concern Worldwide Liberia.





de nós são como uma gota de chuva na superfície da água, criando ondulações que afetam todos e todas à nossa volta.”

- 8. Diga a todos e todas para respirarem fundo, em conjunto, uma ou duas vezes.**
9. Agradeça a todos e todas, mais uma vez, e felicite-os/as por terem completado as sessões. Diga ao grupo que espera que continuem a encontrar-se mesmo depois da sessão terminar. Incentive todos e todas a partilhar as suas informações de contato (número de telefone, onde vivem) a fim de facilitar a comunicação e manterem-se em contato, mesmo depois do grupo ter terminado.





“Clube de Diálogos”

**O que é que acontece
a seguir?**





Há sempre a hipótese dos/as participantes quererem partilhar o que aprenderam com a restante comunidade. Se for este o caso, considere estas ideias sobre mobilização da comunidade e como fazer uma campanha com a comunidade. Esta pode ser uma boa maneira de mudar as normas da comunidade sobre a igualdade de género e o trabalho de cuidado desenvolvido pelos homens.

- Organize um Dia da Família com jogos e prémios que promovam a igualdade de género
- Desenhe uma Campanha Comunitária MenCare. Visite o website da Campanha Global MenCare para mais informações – www.men-care.org.
- Desenhe uma campanha comunitária com mães e pais para sensibilizar as autoridades para melhorar o acesso a comida nutritiva, a mais educação e muito mais, tanto para meninos como para meninas.
- Organize uma marcha com homens e mulheres da comunidade para fazer com que os líderes da aldeia assinem uma petição para acabar com o casamento infantil e/ou outras formas de violência contra as mulheres.

Para mais ideias:

- Descarregue online o conjunto de ferramentas “Engaging Men and Boys in Gender Equality and Health – A Global Toolkit for Action” desenvolvido pela UNFPA e pelo Promundo, em francês, russo e inglês.
- Veja as seções sobre Advocacy and Policy (em português, Advocacia e Políticas) para aprender como:
 - * Construir alianças
 - * Lidar com a oposição
 - * Preparar reuniões presenciais
 - * Escrever um comunicado de imprensa e uma carta ao editor



