



A MINHA VIDA
A MINHA SAÚDE
A MINHA EDUCAÇÃO
A MINHA ESCOLHA
O MEU FUTURO...

O MEU CORPO OS MEUS DIREITOS

RECURSO EDUCATIVO SOBRE DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

**AMNISTIA
INTERNACIONAL**



A Amnistia Internacional é um movimento global de mais de 7 milhões de pessoas que atuam por um mundo onde os direitos humanos sejam usufruídos por todos. A nossa visão é a de um mundo em que todas as pessoas gozem de todos os direitos contemplados na Declaração Universal dos Direitos Humanos e outros documentos internacionais relacionados com os direitos humanos. Somos independentes de qualquer governo, partido ou ideologia política, interesse económico ou religião e o nosso financiamento vem, maioritariamente, dos nossos membros, apoiantes e doações públicas.

Nota sobre linguagem inclusiva: A utilização de género no manual é aleatória, tentando ser como esperamos que o mundo seja - igualitário - e quando se ler “as” ou “os”, qualquer destes pode ser lido nos outros géneros.

© AI Portugal, 2019

Conteúdos baseados no Manual “Respect my rights, respect my dignity – Sexual and reproductive rights are human rights” – Amnesty International, 2015

Para qualquer informação, por favor entre em contato com:
aiportugal@amnistia.pt.

Amnistia Internacional Portugal
Educação para os Direitos Humanos
Rua dos Remolares, Nº7, 2º
1200-370 Lisboa
www.amnistia.pt

Depósito legal n.º 463237/19

Foto da capa: © Shona Hamilton/Amnesty International

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	7
1.1 OBJETIVOS DESTE MANUAL	8
1.2 A QUEM SE DESTINA ESTE MANUAL	8
1.3 OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	8
1.4 REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES	9
1.5 METODOLOGIA	9
2. DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS	11
AJUDAR A QUEBRAR O SILÊNCIO	12
3. O QUE SÃO OS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS?	15
3.0 O QUE SÃO OS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS?	16
3.1 UM ESCÂNDALO GLOBAL	18
3.2 O PROBLEMA	20
3.3 RELAÇÃO ENTRE DIREITOS HUMANOS E DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS	22
4. LEGISLAÇÃO INTERNACIONAL SOBRE A PROTEÇÃO DOS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS	25
4.1 A CIPD +20 E A PÓS- AGENDA DE DESENVOLVIMENTO DE 2015	28
5. O MEU CORPO, OS MEUS DIREITOS	31
5.1 CAMPANHA DA AMNISTIA INTERNACIONAL SOBRE DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS	32
5.2 MUDANÇA NAS LEIS E VIDAS DAS PESSOAS APÓS A CAMPANHA MCMD	33
5.3 OS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS AFETAM TODA A GENTE	35
6. O QUE OS ESTADOS DEVEM FAZER	37
7. CONTROLO SOCIAL E DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS	41
8. O QUE PODE FAZER?	45

9. SESSÕES DE EDUCAÇÃO PARA OS DIREITOS HUMANOS SOBRE DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS	49
9.1 PREPARAR SESSÕES DE EDUCAÇÃO PARA OS DIREITOS HUMANOS SOBRE OS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS	50
9.2 PRINCÍPIOS DA EDUCAÇÃO PARA OS DIREITOS HUMANOS	50
9.3 ABORDAGENS EDUCATIVAS	51
9.4 PONTOS RELEVANTES A CONSIDERAR ANTES DE DINAMIZAR UMA SESSÃO SOBRE DSR	52
10. ATIVIDADES SOBRE DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS	59
ATIVIDADE 1: EXPLORAR A DIVERSIDADE E TRABALHAR EM CONJUNTO	60
ATIVIDADE 2: EXPLORANDO O GÉNERO	64
ATIVIDADE 3: QUESTIONAR AS ATITUDES SOBRE GÉNERO	68
ATIVIDADE 4: FALAR ABERTAMENTE	70
ATIVIDADE 5: PODER, ESTATUTO E DIREITOS	82
ATIVIDADE 6: O QUE ACONTECE NA TUA COMUNIDADE?	86
11. GLOSSÁRIO	89
12. OUTRAS FONTES E RECURSOS	95





01



INTRODUÇÃO



1.1

OBJETIVOS DESTE MANUAL

Este manual é um recurso educativo que tem como objetivo apoiar as educadoras que pretendem sensibilizar para a importância de conhecer e defender os direitos sexuais e reprodutivos.

Foi elaborado com base em metodologias participativas, que procuram envolver as participantes a um nível emocional e intelectual, como meio para alcançar a capacitação pessoal e coletiva, que conduz a ações concretas de promoção e defesa de direitos humanos.

1.2

A QUEM SE DESTINA ESTE MANUAL

As atividades são dirigidas a jovens maiores de 12 anos e são pensadas para serem realizadas em escolas e/ou noutras instituições, com grupos de jovens. Além de serem um recurso para educadoras, podem ainda ser desenvolvidas por jovens trabalhando com os seus pares procurando promover processos individuais e coletivos de reflexão, análise crítica e ação.

Inicialmente foram criadas para grupos de 12 a 30 pessoas, mas podem-se adaptar a um grupo menor ou maior.

1.3

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Estas atividades foram desenvolvidas para ajudar os jovens a conhecer os direitos sexuais e reprodutivos; capacitá-los para defenderem e reivindicarem esses direitos para si e para as outras pessoas; e tomarem decisões informadas sobre o seu corpo, as suas escolhas e vontades no que diz respeito à sua sexualidade, género e direitos humanos.

1.4

REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

Cada uma das atividades pode realizar-se de forma independente, sem necessidade de realizar as restantes para atingir os objetivos.

A maioria das atividades estão construídas para serem realizadas durante uma sessão de cerca de 1 hora. Contudo, podem adaptar-se através da introdução de material adicional, de forma a ampliar o debate, ou desenvolver mais de uma atividade de forma sequencial. Quanto mais tempo se dedicar à atividade mais benéfica ela será.

1.5

METODOLOGIA

Ver capítulo **Sessões de educação para os direitos humanos sobre direitos sexuais e reprodutivos**.



02



DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS





03



O QUE SÃO OS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS?



© Amnistia Internacional

3.0

O QUE SÃO OS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS?

Todas as pessoas têm os mesmos direitos no que toca à sexualidade e à reprodução – os direitos que estão relacionados com o seu corpo, com as relações interpessoais que mantêm e a capacidade para tomar decisões sobre essas dimensões da sua vida.

Os direitos sexuais e reprodutivos resultam dos princípios e proteções de direitos humanos estabelecidos e reconhecidos por instrumentos internacionais e regionais e também em muitas leis e constituições nacionais.

Apesar da existência destes instrumentos, muitas pessoas continuam a ser perseguidas por realizarem escolhas pessoais em relação a sua sexualidade, enquanto muitas outras são impedidas até de realizar qualquer escolha. Governos tentam ditar quem podemos beijar, quem podemos amar, como nos devemos vestir, como nos identificamos, quando devemos e quantos filhos poderemos ter.

Em determinados países e regiões como o Burkina Faso, El Salvador, o Magrebe ou mesmo a Irlanda muitos são os obstáculos criados pelos Estados que controlam as escolhas individuais sobre a sexualidade e a reprodução.

OS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS SÃO DIREITOS HUMANOS QUE PERTENCEM A TODAS AS PESSOAS. ASSEGURAM QUE - SEM MEDO, COERÇÃO, VIOLÊNCIA OU DISCRIMINAÇÃO – TODAS PODEM LIVREMENTE:

- Tomar decisões sobre a sua própria saúde, corpo, vida sexual e identidade.
- Solicitar e receber informação sobre sexo, contraceção e serviços de saúde relacionados.
- Ter acesso a uma educação abrangente sobre sexualidade humana, saúde sexual e reprodutiva, direitos humanos e igualdade de género.
- Decidir se e quando quer ter filhos.
- Escolher se quer ou não casar e que tipo de família deseja criar.
- Ter acesso a serviços de saúde sexuais e reprodutivos abrangentes e integrados.
- Viver livre de violações e outro tipo de violência, incluindo gravidez forçada, aborto forçado, esterilização sem consentimento, casamento forçado ou mutilação/excisão genital feminina.

EM 2013

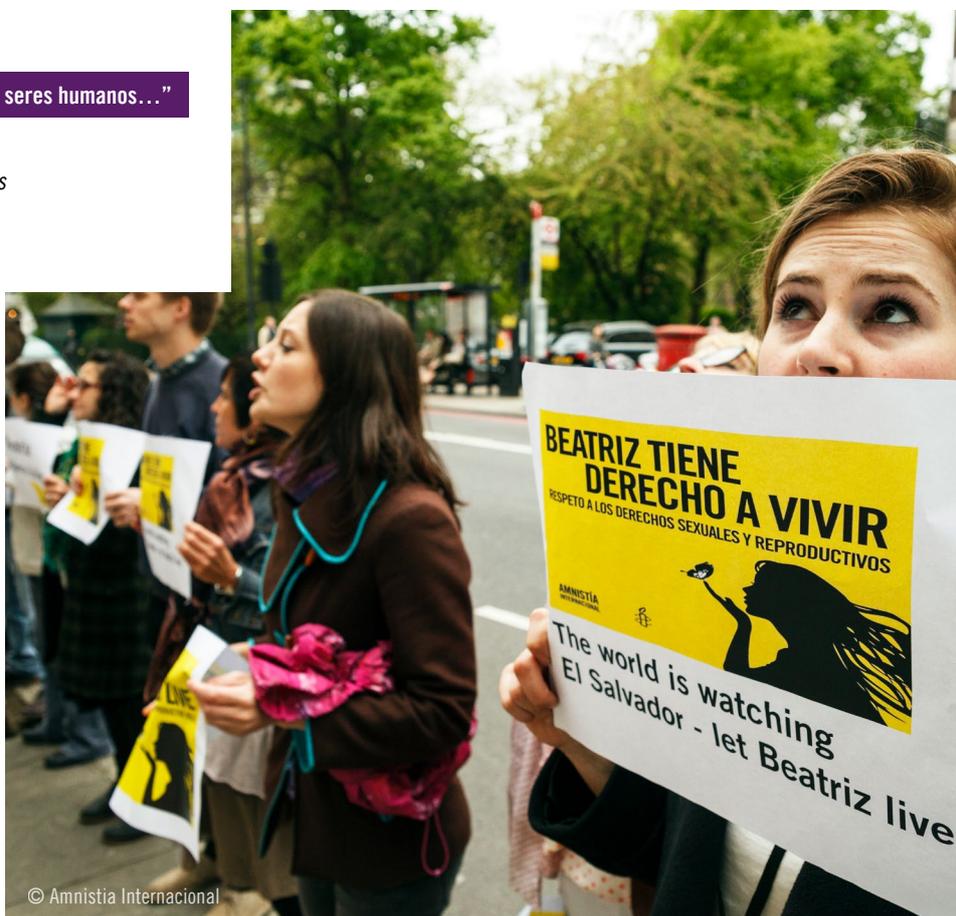
As autoridades de El Salvador negaram a Beatriz, uma jovem de 22 anos, a possibilidade de fazer um aborto. Beatriz sofria de uma série de doenças graves e continuar com a sua gravidez representava uma séria ameaça à sua vida e à sua saúde. Era improvável que o feto pudesse sobreviver além do nascimento. Depois de meses de pressão de ativistas em El Salvador e em todo o mundo, o governo salvadorenho finalmente permitiu-lhe realizar uma cesariana.

"Sem o vosso apoio, eu não teria conseguido passar por isto. Espero que o meu exemplo sirva para que outras mulheres não tenham que passar pelo que sofri".



"Eles têm de se lembrar que nós somos seres humanos..."

Anónima, sobre como os políticos e os legisladores na Irlanda tratam as mulheres que precisam de se submeter a um aborto.



© Amnistía Internacional

14 milhões+

de meninas adolescentes dão à luz todos os anos, principalmente como resultado de sexo forçado e gravidez indesejada

Fonte: Centro Internacional de Pesquisa sobre Mulheres 2013

70

o número de países no mundo onde a conduta sexual entre pessoas do mesmo sexo é ilegal

Fonte: ILGA 2019

24

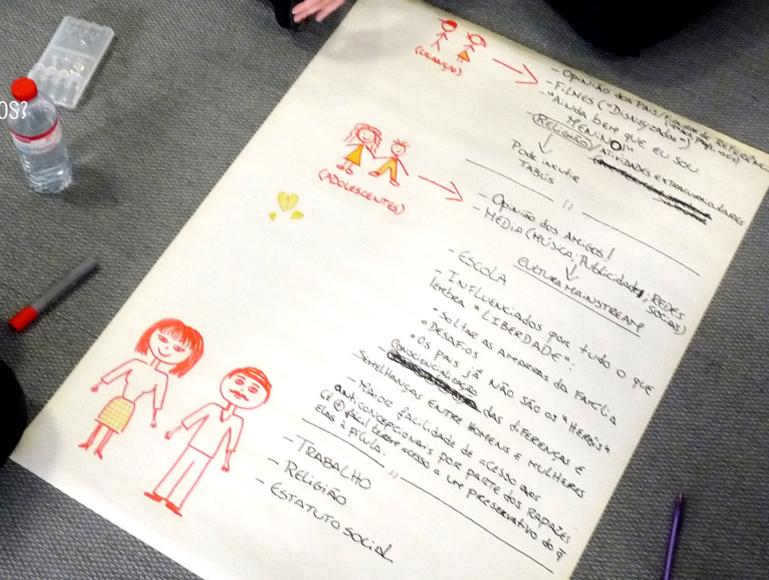
os países europeus que exigem que as pessoas transgênero sejam submetidas a esterilização para que seu gênero seja legalmente reconhecido

Fonte: Transgender Europe 2013

7 milhões

Mulheres admitidas no hospital todos os anos, em países em desenvolvimento, devido a abortos inseguros

Fonte: OMS 2019



3.2

O PROBLEMA

- Muitos dos 1,8 mil milhões de jovens (entre os 10 e os 24 anos) têm acesso restrito a informação, educação sexual e reprodutiva e serviços de saúde; *Comissão sobre População e Desenvolvimento (2012)*
- Quase 3000 jovens contraem VIH diariamente, perfazendo 41% de novas infeções na faixa etária entre os 15 e os 49 anos; *ONUSIDA, 2010*
- As complicações durante a gravidez e parto, violência de género e SIDA estão entre as principais causas de mortalidade entre os jovens; *Comissão sobre População e Desenvolvimento (2012)*
- 150 milhões de raparigas com menos de 18 anos experienciaram algum tipo de violência sexual; *Comissão sobre População e Desenvolvimento (2012)*
- 50% das agressões sexuais são cometidas contra jovens mulheres com menos de 16 anos; *Comissão sobre População e Desenvolvimento (2012)*
- Em 2008 ocorreram 3 milhões de abortos em países em desenvolvimento entre raparigas entre os 15 e os 19 anos; *Diretrizes da OMS sobre prevenção da gravidez precoce e da saúde reprodutiva das adolescentes em países em desenvolvimento (2011)*
- Em 4 países da África Subsariana mais de 60% dos adolescentes desconhecem quaisquer tipos de contraceção; *Comissão sobre População e Desenvolvimento (2012)*
- Cerca de 30% das jovens mulheres entre os 15 e os 19 anos nos países em desenvolvimento são casadas; *UNICEF (2011)*
- Na Nicarágua a maioria das jovens grávidas como resultado de violação e incesto têm entre 10 a 14 anos e são impedidas de interromperem a gravidez devido a uma lei aprovada em 2008 que criminaliza o aborto em qualquer situação; *Amnistia Internacional, 2009*
- Entre 100 a 140 milhões de mulheres e jovens em África têm sido sujeitas à mutilação genital feminina. *OMS (2011)*

“Depois da sétima gravidez e cinco crianças, disse ao meu marido que queria utilizar métodos contraceptivos. Mas o meu marido recusou.”

Entrevista da Amnistia Internacional a uma mulher em Ouagadougou, Burkina Faso



SAHAR GUL: FORÇADA A CASAR AOS 11 ANOS, SOFREU ABUSOS POR SE RECUSAR A SER EXPLORADA SEXUALMENTE

Sahar Gul tinha 11 anos quando a família a vendeu como noiva a um homem de 30 anos. O marido, Ghulam Saki, soldado no exército afegão, comprou-a por 260 mil AFN (cerca de 3.340 euros) e levou-a para a casa onde vivia com a família.

“Casei-me com apenas 11 anos. Era muito pequena e não fazia ideia nenhuma do que era a vida de casada e o que acontecia depois de uma pessoa se casar. Quando as mulheres chegaram a minha casa para me levar comecei a chorar. Não queria ir com elas. Mas ninguém se preocupou com as minhas lágrimas, ninguém me ouviu. Eu não queria ir viver noutra sítio, com outras pessoas. Estava tão assustada”

Pouco após o casamento, Sahar esteve desaparecida durante vários meses e os pais acabaram por reportar o seu desaparecimento à polícia local. Os agentes descobriram-na quase inconsciente, cheia de ferimentos e incapaz de falar ou de se pôr em pé. Tinha sido fechada numa cave húmida, às escuras, na casa dos sogros. Tinham-na espancado e abusado por ela se recusar a ter sexo com outros homens.

Sahar relatou à Amnistia Internacional que os sogros lhe batiam repetidamente, a queimavam com cigarros ou ferros em brasa, lhe arrancavam as unhas e cabelo. Isto durou seis meses. Quando ela contou aos vizinhos o que lhe estava a acontecer, os sogros prenderam-na na cave. Não lhe davam quase nenhuma comida, nem água. E apesar de os vizinhos terem denunciado o caso à polícia, as autoridades não agiram de imediato para pôr fim àquele tormento e a protegerem. Em vez disso, deixaram-na ficar na casa dos sogros. O marido e o cunhado de Sahar fugiram quando a polícia finalmente foi à sua casa. Continuam em fuga. A sogra, nora e sogro foram detidos, acusados de tentativa de homicídio e condenados a dez anos de prisão. Recorreram: no primeiro recurso, a sentença foi confirmada, mas já em instância superior, no Tribunal de Cabul, a mesma acabou por ser anulada e os sogros e cunhada de Sahar foram libertados da prisão ao fim de um ano e meio cumprido da pena inicial. Em novo recurso, receberam uma sentença de cinco anos de prisão.

Histórias como a de Sahar Gul são comuns no Afeganistão, onde as autoridades negligenciam com frequência as denúncias de violência doméstica, considerando que estes casos são questões de família, e muitos rejeitam intervir para proteger as mulheres que sofrem estas violações de direitos humanos.

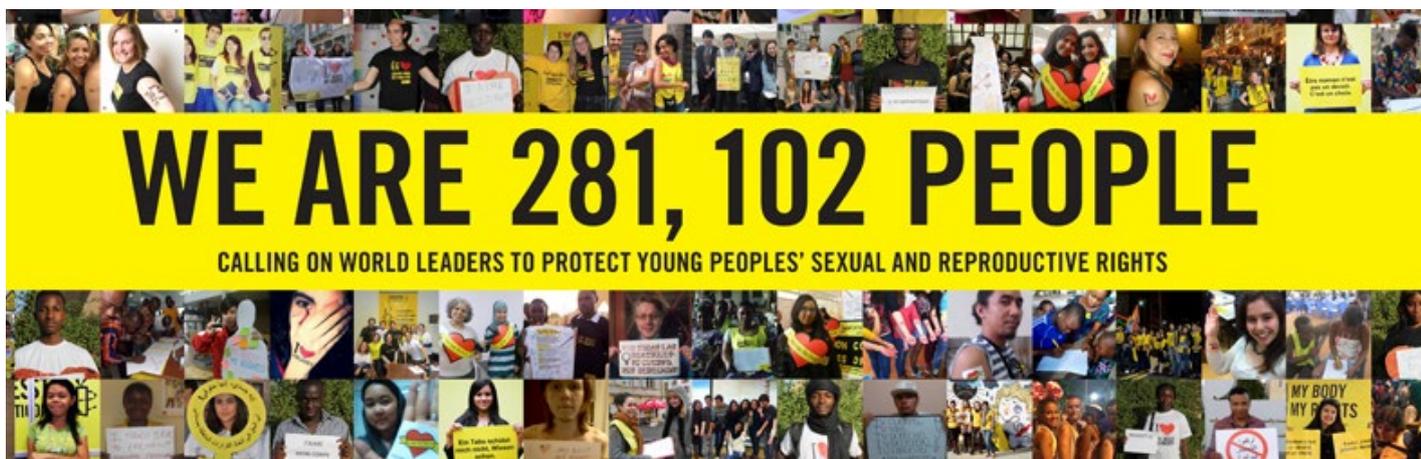
Sahar tem agora 16 anos e vive com a mãe num abrigo para mulheres. Voltou à escola. E está decidida a impedir que outras raparigas sofram a mesma devastadora experiência que ela viveu. Quer vir a ser política no Afeganistão.

“O meu objetivo é tornar-me ativista dos direitos das mulheres, abrir abrigos para mulheres que se encontram em risco no Afeganistão e ajudar outras mulheres que foram sujeitas a violência. Quero proteger outras mulheres. Penso muitas vezes em como podia ter sido morta pelos meus sogros e que não tinha ninguém para me proteger. Quero acabar com esta violência no Afeganistão. Não quero que nem mais uma outra mulher sofra como eu sofri ou de qualquer outra forma.”



ALGUNS FACTOS

- Nos países onde as relações sexuais com pessoas do mesmo sexo são criminalizadas, as pessoas LGBTI poderão ser detidas ou presas de forma arbitrária, violando os seus direitos à integridade física, a estar livres de detenção arbitrária, e à liberdade de expressão, associação e reunião.
- As famílias sem acesso a contraceção ou planeamento familiar podem ter mais filhos do que as possibilidades que têm de os alimentar, vestir e providenciar educação, violando os seus direitos à educação e igualdade de oportunidades.
- As pessoas que não se enquadram nas normas de género socialmente aceites – tais como mulheres que têm crianças fora do casamento, trabalhadoras do sexo, transexuais ou outras – podem ser ostracizadas, despejadas das suas casas ou despedidas dos seus empregos, violando os seus direitos à habitação, emprego justo e igualdade de oportunidades.
- As pessoas defensoras de direitos humanos que trabalham para proteger os direitos sexuais e reprodutivos têm sido submetidas a violência, ataques e detenção arbitrária, violando os seus direitos à integridade física e liberdade de expressão e associação.
- As pessoas de todos os géneros que foram vítimas de assédio ou agressões sexuais podem ser publicamente censuradas ou humilhadas pela agressão de que foram vítimas, resultando na perda de emprego, habitação ou posição social, violando os seus direitos à privacidade, emprego justo, habitação e a viverem livres de discriminação e violência.
- O assédio e as agressões sexuais nas escolas contribuem para as taxas de abandono escolar de pessoas de todos os géneros, em particular meninas e jovens de ambos os sexos que não se enquadram nas normas de género, violando o seu direito à educação.
- A discriminação e os tabus em função da idade face à sexualidade de pessoas jovens podem impedir que estas tenham acesso a serviços de saúde vitais, violando os seus direitos à saúde e integridade física.

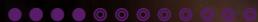




04



**LEGISLAÇÃO
INTERNACIONAL
SOBRE A PROTEÇÃO
DOS DIREITOS
SEXUAIS E
REPRODUTIVOS**



LEGISLAÇÃO INTERNACIONAL SOBRE A PROTEÇÃO DOS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

Os direitos e liberdades fundamentais e as responsabilidades dos Estados que sustentam os direitos sexuais e reprodutivos encontram-se definidos em muitos tratados internacionais, resoluções e declarações.

O direito internacional dos direitos humanos é constituído quer por tratados vinculativos, quer por normas não vinculativas, que incluem declarações (incluindo a Declaração Universal dos Direitos Humanos), resoluções, princípios e regras. Embora estes não sejam rigorosamente vinculativos, contêm considerável valor legal.

Os tratados, convenções e pactos da ONU, são legalmente vinculativos e acordados por Estados ou por órgãos regionais ou internacionais para a promoção e proteção dos direitos humanos e liberdades fundamentais. Estes ajudam a determinar quais as obrigações e as responsabilidades que os Estados devem cumprir. Estes tratados são normalmente acompanhados de comentários e recomendações gerais.

“Estes direitos baseiam-se no reconhecimento do direito básico de todos os casais e indivíduos para decidir livremente e responsabilmente o número, o espaçamento e o tempo de nascimento de crianças, ter a informação e os meios para fazê-lo, e o direito de alcançar os mais altos padrões de saúde sexual e reprodutiva “.

(Programa de Ação da Conferência internacional sobre população e desenvolvimento (CIPD), parágrafo 7.3)



© Ricardo Silva

4.1

A CIPD +20 E A PÓS- AGENDA DE DESENVOLVIMENTO DE 2015

Os direitos sobre a saúde sexual e reprodutiva, a igualdade de gênero e a capacitação das mulheres foram reconhecidos como chave para o desenvolvimento na Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento (CIPD) que ocorreu no Cairo, Egito, em 1994.

Líderes de 179 países, representando todas as regiões do mundo, adotaram um histórico programa de ação - o Programa de Ação do Cairo - reafirmando os direitos estabelecidos em vários tratados internacionais de direitos humanos, e estabeleceram padrões para a sua implementação por parte de governos e doadores.

A partir dessa conferência, os governos passaram a reunir-se a cada cinco anos para avaliar o progresso da implementação do programa. 2014 marcou a avaliação do 20º aniversário do Programa do Cairo.

Graças aos esforços em advocacia de muitas ativistas dos direitos das mulheres, a CIPD marcou uma mudança significativa na maneira como os Estados reconhecem os direitos humanos relacionados com a sexualidade e a reprodução.

Foi a primeira vez que a importância dos direitos e da saúde reprodutiva estiveram relacionados com as prioridades globais para o desenvolvimento. A CIPD também reconheceu especificamente os direitos e as necessidades das pessoas jovens, apelando aos Estados para que os adolescentes tenham acesso a informação sobre saúde sexual e reprodutiva, educação e serviços, de acordo com os seus direitos de confidencialidade, privacidade e consentimento informado.

Mais informação em:
www.unfpa.org



CONFERÊNCIA INTERNACIONAL SOBRE POPULAÇÃO E DESENVOLVIMENTO:

PRINCÍPIOS-CHAVE

- Todo o ser humano nasce livre e igual em dignidade e direitos. Todos têm direito à vida, liberdade e segurança. (Princípio 1)
- Promover a igualdade e equidade de gênero e empoderamento das mulheres e a eliminação de todas as formas de violência contra as mulheres, garantindo a capacidade de controlar a sua própria fertilidade, são elementos essenciais de programas relacionados com a população e o desenvolvimento. (Princípio 4)
- Todas as pessoas têm o direito de desfrutar dos mais altos padrões de saúde física e mental. Todos os casais e indivíduos têm o direito básico de decidir livremente e responsabilmente o número e espaçamento do nascimento dos seus filhos, e ter acesso a informação, educação e meios para o fazer. (Princípio 8)
- Todas as pessoas têm direito à educação. A educação deve ser concebida para fortalecer o respeito pelas pessoas, seus direitos e liberdades fundamentais. (Princípio 10)

“proteger (...) os direitos humanos de adolescentes e jovens para assumirem o controlo e decidirem livremente e de forma responsável em matérias relacionadas com a sexualidade, incluindo a saúde sexual e reprodutiva.”

A Comissão das Nações Unidas sobre População e Desenvolvimento, 2012, resolução 1, parágrafo 7



OUTRAS CONVENÇÕES, PACTOS, DECLARAÇÕES E TRATADOS INTERNACIONAIS DE REFERÊNCIA

- Declaração Universal dos Direitos Humanos
- Pacto Internacional sobre os Direitos Cívicos e Políticos
- Pacto Internacional sobre os Direitos Económicos, Sociais e Culturais
- Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres
- Convenção sobre os Direitos da Criança
- Convenção contra a Tortura e outros Tratamentos ou Punições Cruéis, Desumanas ou Degradantes
- Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência





05



O MEU CORPO, OS MEUS DIREITOS



© Amnistia Internacional

5.1

CAMPANHA DA AMNISTIA INTERNACIONAL SOBRE DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

Lançada em 2014, a campanha O Meu Corpo, Os Meus Direitos teve como grande objetivo assegurar que os direitos sexuais e reprodutivos estavam no centro das agendas das líderes mundiais e apelar a que estas respeitassem estes direitos que estão contemplados na legislação internacional, sendo universais e indivisíveis.

A Amnistia Internacional Portugal defende que as pessoas devem ter acesso a informação e cuidados de saúde sexual e reprodutiva, bem como autonomia na tomada de decisões relativamente a esses direitos, em particular mulheres e meninas, e pessoas de grupos em risco de discriminação por outros motivos, incluindo sexualidade e etnia.

Os governos devem cumprir estes direitos e fazer com que sejam protegidos e respeitados. Infelizmente muitos agem como agentes de controlo da sexualidade, expressão de género e reprodução, criando obstáculos à divulgação de informação sobre direitos sexuais e reprodutivos, negando serviços de saúde no âmbito destes direitos e fazendo uso de leis que discriminam e punem quem quer que exerça ou defenda os direitos sexuais e reprodutivos.



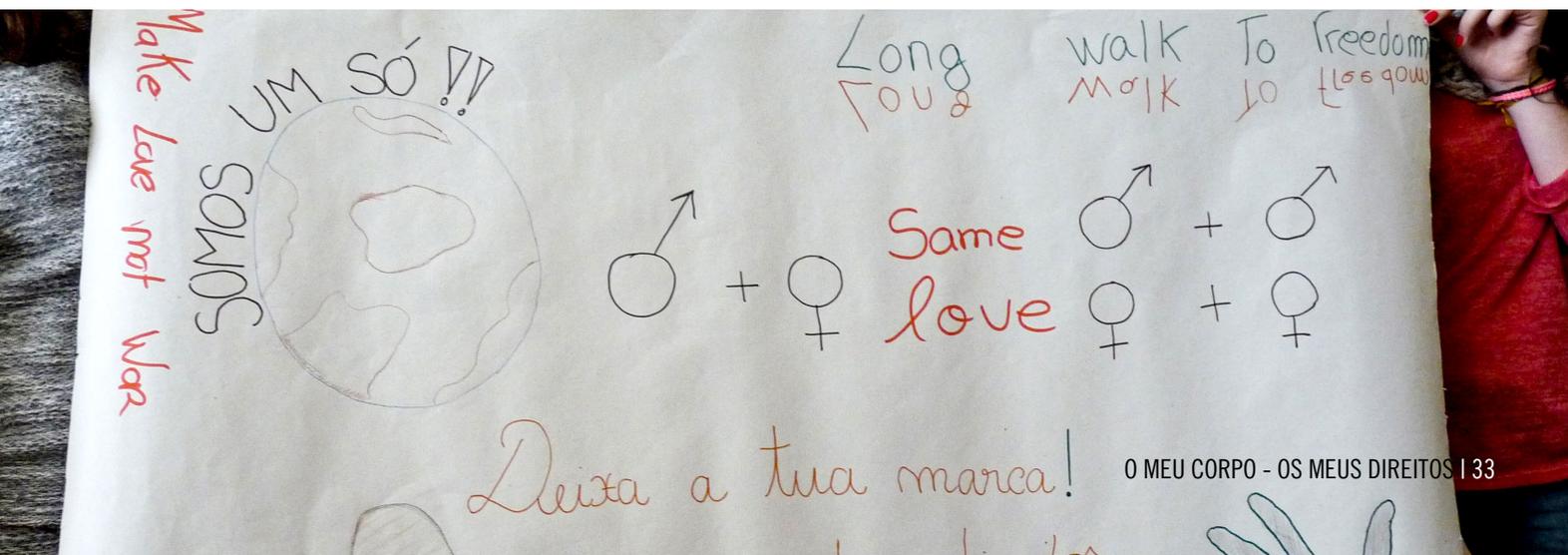
ATRAVÉS DESTA CAMPANHA, A AMNISTIA INTERNACIONAL PRESSIONOU OS GOVERNOS A:

- Acabar com o uso discriminatório de leis que regulam a sexualidade e a reprodução de indivíduos e parar com o controlo de terceiros sobre as tomadas de decisão individuais;
- Remover barreiras que não permitiam o acesso a educação, informação e serviços de saúde sexual e reprodutiva, devido a leis e práticas discriminatórias;
- Capacitar as pessoas a reivindicar e exercer os seus direitos, para que cada uma possa fazer escolhas livres e informadas sobre a sua sexualidade e reprodução e possa exercer a sua sexualidade e os seus direitos reprodutivos de forma aberta, sem qualquer tipo de discriminação, coerção ou violência.

5.2

MUDANÇA NAS LEIS E VIDAS DAS PESSOAS APÓS A CAMPANHA MCMD

- Em Marrocos e em Moçambique foram alteradas, em janeiro e março de 2014, respetivamente, as leis que permitiam que os violadores não fossem levados à justiça se casassem com as suas vítimas;
- Foram entregues mais de 281 mil assinaturas provenientes de 165 países, em abril de 2014, por Salil Shetty (na altura, secretário geral da Amnistia Internacional) a Ban Ki-moon (oitavo secretário geral da ONU), apelando a que os líderes mundiais dessem prioridade aos direitos sexuais nas suas agendas;
- O governo nepalês incluiu a prevenção do prolapso uterino (uma condição dolorosa em que o útero desliza para a vagina) no seu plano de ação sobre direitos humanos, em julho de 2014, após a entrega de mais de 100 mil assinaturas ao governo;
- O governo espanhol deixou cair a proposta de lei que iria provocar um retrocesso no acesso ao aborto, em setembro de 2014. A Amnistia Internacional entregou mais de 133 mil assinaturas para demonstrar o desagrado por esta proposta;
- A Secretária de Estado para a Mulher e Assuntos Familiares e o Ministro da Saúde da Tunísia comprometeram-se publicamente, em novembro de 2014, a proteger as sobreviventes de violência sexual no seu país. A Amnistia Internacional tinha entregue, em novembro de 2014, 198 mil apelos nesse sentido;
- Em junho de 2013, foi autorizado o aborto terapêutico a Beatriz, uma jovem de El Salvador que quase morreu por as autoridades rejeitarem a interrupção de gravidez que era essencial para que permanecesse viva. Em quase todo o mundo mais de 170 mil pessoas mobilizaram-se por este caso. Este caso, prévio à campanha, foi emblemático das preocupações da organização em relação aos direitos sexuais e reprodutivos;
- O Ministério da Ação Social e Solidariedade Nacional do Burkina Faso aprovou uma estratégia nacional (2016-2025) e um plano de ação de 3 anos (2016-2018) para prevenir e eliminar o casamento infantil no país, depois de receber mais de meio milhão de apelos de todo o mundo;
- Em agosto de 2014, o Tribunal Constitucional do Uganda anulou a legislação que reprimia a homossexualidade neste país;
- A comunidade de Mkhondo, na África do Sul, enfrentava graves problemas de acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva. Depois da pressão gerada pela Maratona de Cartas em 2014 uma das clínicas passou a estar aberta durante mais tempo o que permitiu um maior acompanhamento das jovens e mulheres. Foi disponibilizado um autocarro gratuito para uma das clínicas e os profissionais de saúde deixaram de usar pulseiras de cores diferenciadas para pacientes com VIH, respeitando assim a sua privacidade.





Grávidas e recém-mamãs estas a morrer na comunidade de d

O CASO DAS DESIGUALDADES NA COMUNIDADE DE MKHONDO*

Grávidas e recém-mamãs correm risco de morte na comunidade de Mkhondo, na África do Sul, por não terem acesso a serviços de saúde pré-natal.

A questão do acesso a cuidados médicos está também relacionada com o elevado risco de infecção pelo VIH SIDA e de gravidezes não planeadas. A gravidez entre raparigas com menos de 18 anos situa-se nos 10%.

Muitas desconhecem a importância dos cuidados de saúde pré-natal, não têm informação sobre métodos contraceptivos, ou não têm acesso a clínicas devido à falta de transporte ou ao seu elevado preço. Além disso, muitas jovens evitam as clínicas porque sentem que a privacidade e confidencialidade não são garantidas. As enfermeiras, que muitas vezes estão sobrecarregadas de trabalho, tratam as jovens grávidas com agressividade por serem tão novas. Há também grandes falhas em termos de pessoal médico com experiência e de meios como ambulâncias.

Um inquérito levado a cabo em 2010 por um grupo de consultoria – Health and Development Africa – ilustrou as condições em todo o distrito: altos níveis de migração, baixos níveis de educação, alta taxa de desemprego, altos níveis de pobreza, grande incidência de relações sexuais com diversos parceiros, sexo intergeracional (o que aumenta o risco de infecção por HIV nas jovens raparigas), abuso de álcool e pouca informação sobre a prevenção na transmissão do HIV de mãe para filho e sobre os tratamentos antirretrovirais.

**A comunidade de Mkhondo foi um dos casos-apelo da Maratona de Cartas de 2014 da Amnistia Internacional, que reuniu milhões de assinaturas em todo o mundo para pedir a melhoria das condições de saúde sexual e reprodutiva desta população.*

“Estamos contentes pelas cartas, porque vemos que muitos países estão a dar-nos a esperança de que um dia as coisas vão ficar bem”

Maria Shongwe, voluntária em Mkhondo



5.3

OS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS AFETAM TODA A GENTE

Existem inúmeras oportunidades no dia-a-dia para defender os direitos humanos. Desde a estudante que se impõe para defender alguém de uma agressão, o jovem que impede os seus companheiros de abusarem de uma mulher nas ruas, até às pessoas que se voluntariam para ajudar outras que vivem com VIH na sua comunidade, todos os dias existem inúmeros atos de coragem semelhantes.

Defender um amigo, uma colega, uma pessoa estranha é também um ato de defesa dos nossos direitos: quando trabalhamos para que a nossa comunidade seja um local mais seguro e amigável para pessoas marginalizadas e discriminadas pela sua sexualidade, género ou escolhas reprodutivas, garantimos mais escolhas para nós próprios, para as pessoas nossas amigas e para a nossa família no futuro.

Lembre-se: em alguns territórios e Estados, promover e defender os direitos sexuais e reprodutivos pode ser perigoso e até mesmo considerado contra a lei. É importante conhecer os riscos que podem correr no seu contexto social quando planear mobilizar outros e agir.



© Amnistia Internacional

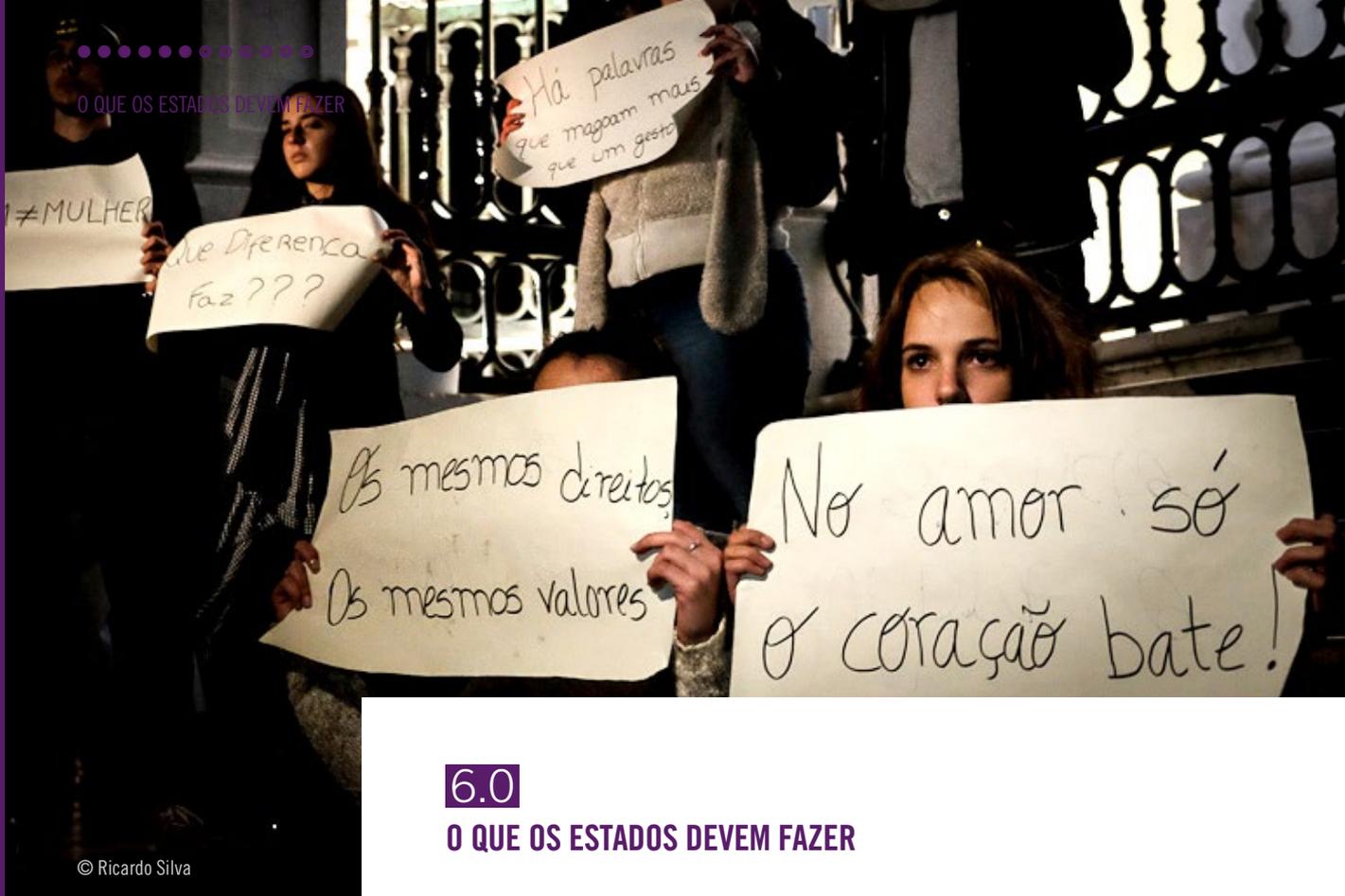
I can't
believe
lim

marchina
for
FACTS.

06



O QUE OS ESTADOS DEVEM FAZER



© Ricardo Silva

6.0

O QUE OS ESTADOS DEVEM FAZER

Os Estados comprometeram-se a defender os direitos humanos ao assinar e ratificar tratados de direitos humanos e ao apoiar outros compromissos internacionais.

Têm de cumprir esses compromissos assegurando que as leis, políticas e programas – incluindo aqueles acerca da saúde sexual e reprodutiva – são baseados em direitos humanos, na igualdade de géneros e na defesa dos direitos das pessoas mais jovens. Para além disso os Estados devem assegurar que princípios fundamentais dos direitos humanos, como a não-discriminação e a liberdade de crença e expressão são respeitados e protegidos.

Para que haja total compromisso em defender o direito à saúde sexual e reprodutiva das pessoas, livre de discriminação, coação ou violência, os Estados devem tomar medidas a todos os níveis nos seus respetivos governos e instituições.

Um Estado deve poder ser responsabilizado pelas suas ações, por pessoas que defendem os direitos sexuais e reprodutivos que trabalham em instituições oficiais, organizações não-governamentais e associações comunitárias, sem que estas pessoas ou entidades sejam alvo de qualquer tipo de perseguição ou restrição à sua liberdade de reivindicação de direitos humanos.

“Exijo que os estados respeitem os nossos direitos enquanto mulheres. Somos raparigas e temos direitos e enquanto não respeitarem estes direitos, continuaremos a lutar por eles”.

Clara, 18 anos, Nicarágua



PORTUGAL. AMNISTIA INTERNACIONAL PORTUGAL



**AMNISTIA
INTERNACIONAL**



AGIMOS PELOS DIREITOS HUMANOS



07



CONTROLO SOCIAL E DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS



© Ricardo Silva

7.0

CONTROLO SOCIAL E DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

A regulação dos direitos sexuais e reprodutivos acontece a diferentes níveis. Faz parte das obrigações de direitos humanos de um Estado impedir que os direitos sexuais e reprodutivos sejam violados por outros agentes. Por exemplo, os Estados têm a responsabilidade de aprovar leis e tomar medidas para prevenir a violência, investigar, processar e condenar as pessoas responsáveis, sejam agentes públicos ou privados.

No contexto social, diferentes grupos de poder e de influência tentam monitorizar e controlar a sexualidade e a reprodução das pessoas. **Por exemplo:**

Famílias:

As famílias são a forma de unidade social mais comum e a que maior influência tem sobre os valores, as crenças e os pressupostos de cada pessoa. As famílias podem ser uma fonte de apoio e de educação, um lugar onde nos sentimos protegidos, seguros e amados. No entanto, as famílias podem também ser fonte de abuso e onde os direitos humanos relacionados com a sexualidade e a reprodução são violados. Os Estados deviam assegurar que os interesses de uma criança têm sempre prioridade e que as famílias, pais e tutores nunca devem fazer nada que viole este princípio no que diz respeito à criança ao seu cuidado. Quando a coação e a violência vêm de dentro da família, como no caso dos casamentos forçados, das violações conjugais, do incesto, da mutilação genital feminina, as pessoas mais jovens têm de poder defender os seus direitos. Os Estados têm a obrigação de prevenir e abordar essas violações e garantir que os direitos das pessoas mais jovens são devidamente protegidos.

Comunidades:

As comunidades criam expectativas fortes na sexualidade e na expressão sexual e de género. O facto de uma comunidade perdoar ou rejeitar as violações dos direitos sexuais e reprodutivos pode ter uma influência grande na vida das pessoas dessa comunidade. Os Estados têm a responsabilidade de tomar medidas apropriadas para mudar todas as atitudes social e culturalmente discriminatórias e os comportamentos baseados no preconceito, e eliminar todos os costumes, tradições ou outras práticas baseadas na ideia de inferioridade ou superioridade de qualquer género ou em papéis de género estereotipados.

Empregadores:

Os empregadores não têm qualquer direito de tomar posições ou medidas que violem os direitos sexuais e reprodutivos das pessoas que trabalham para si. Têm a obrigação de garantir um ambiente de trabalho no qual todas as pessoas possam interagir de forma igual e sem discriminação, assédio ou violência. Particularmente, os ambientes de trabalho devem garantir a igualdade de género na remuneração e nas oportunidades de carreira e eliminar o assédio e a agressão sexual no trabalho.

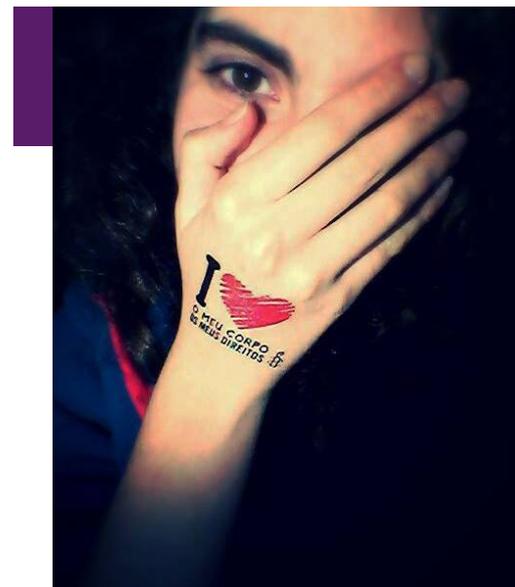
Escolas:

As escolas têm a obrigação de garantir às crianças e jovens um ambiente de aprendizagem seguro e apoiado. Devem protegê-las da discriminação, do assédio e da violência, tanto dos seus pares como do pessoal docente e não-docente da escola, e assegurar uma educação baseada nos princípios de direitos humanos, na não-discriminação e na inclusão de todas as pessoas. Para apoiar este processo educativo, devem ser implementados programas sobre direitos sexuais e reprodutivos nos currículos, devem ser apoiados projetos neste âmbito, como devem ser promovidas parcerias de sensibilização com entidades especializadas, que possibilitem às crianças e jovens falar e explorar abertamente, e sem receio de discriminação por parte de qualquer elemento da comunidade educativa, as suas questões ou opções sexuais.

Instituições Religiosas:

As instituições religiosas podem tentar impor as suas crenças e valores às pessoas e comunidades até ao ponto em que a pressão exercida pode infringir os direitos humanos dessas pessoas. Por exemplo, algumas instituições religiosas são contra o uso de contraceptivos ou certas formas de contraceção por doutrina. Ainda que as pessoas tenham o direito de viver de acordo com as suas crenças religiosas, é responsabilidade do Estado respeitar o direito à liberdade de crença e pensamento de cada uma – incluindo na prática dos seus direitos sexuais e reprodutivos, como o uso de contraceção.

Em todo o caso, não só os Estados que carregam a responsabilidade de defender os direitos sexuais e reprodutivos dos seus cidadãos. Todos nós – pessoa, família, comunidade, escola, empregadores e instituições religiosas – temos a responsabilidade de garantir que a sociedade respeita e protege os direitos humanos de todas as pessoas. O respeito pelos direitos sexuais e reprodutivos é essencial para a dignidade e a estabilidade de todas as pessoas e pode melhorar a saúde, as relações pessoais e promover a igualdade de género e a expressão individual. Por esta razão, a tarefa de defesa dos direitos é partilhada não só entre um Estado e as instituições sociais, mas também entre membros individuais de uma sociedade que podem defender os seus próprios direitos sexuais e reprodutivos e os de outras pessoas.



© Inês Barroso



HUMAN RIGHT
Amnesty International
PROTECT THE HUMAN

HUMAN RIGHT
Amnesty International
PROTECT THE HUMAN

LOVE IS A HUMAN RIGHT
Amne
PROTE

LOVE IS A HUMAN RIGHT
Amnesty International
PROTECT THE HUMAN

I AM WHO I SAY I AM
AMNESTY INTERNATIONAL

LOVE IS A HUMAN RIGHT

LOVE IS A HUMAN RIGHT

08



O QUE PODE FAZER?

O QUE PODE FAZER?



© Amnistia Internacional

8.0 O QUE PODE FAZER?

Formas de ação para proteger e promover os Direitos Sexuais e Reprodutivos.

“Eu costumava pensar que os meus amigos que falavam sobre sexo eram mal-educados e que não era correto falar sobre sexo quando se é casado. Através da formação, eu agora sei que não deve haver vergonha em falar sobre sexo. Tenho de informar-me para melhor planear a minha vida sexual “.

Espoir Faladema, estudante no Togo

Ajude-se mutuamente

as pessoas jovens já são, entre elas, a fonte mais comum de informações sobre sexo, sexualidade e saúde. No entanto, as informações partilhadas podem ser incompletas, tendenciosas ou simplesmente erradas.

Ajude os colegas a saber mais sobre os seus direitos sexuais e reprodutivos, aprendendo com os seus pares em processos participativos e colaborativos que ajudem a construir novas perceções sobre a sexualidade e as escolhas que cada pessoa pode e deve ter ao seu alcance.

Também é possível apoiar pessoas amigas, familiares e membros da comunidade, ajudando-as a contactar outras pessoas ou entidades experientes quando os seus direitos são violados.

Qualquer pessoa deve ter a liberdade para reivindicar o direito ao acesso a serviços de saúde quando esse direito lhe está a ser negado. Deve ter a possibilidade de ter apoio jurídico e deve ter a liberdade para protestar livremente por mudanças legislativas e políticas que permitam que esses direitos sejam garantidos.

■ Sensibilize a sua comunidade através da Educação para os Direitos Humanos (EDH)

A informação sobre os direitos sexuais e reprodutivos, o acesso aos mesmos e o que fazer quando estes são violados encontra-se muitas vezes em falta em muitas comunidades, localidades ou entidades, como escolas ou instituições comunitárias.

A educação para os direitos humanos (EDH) é um importante primeiro passo para adquirir e disseminar essa informação e conhecimento sobre estes direitos, e pode acontecer em qualquer lugar e a qualquer hora.

Todas as pessoas podem tornar-se num recurso para a sua comunidade, dinamizando atividades ou sessões de EDH com outras pessoas jovens, para mostrar como os direitos sexuais e reprodutivos estão interligados a outros direitos humanos, ao falar em reuniões comunitárias e encontros, alertando para estas questões nos Media, criando campanhas de divulgação multimédia e colaborando com colegas.

■ Lute pela mudança política

Há muitas maneiras pelas quais políticas e leis mudam, e muitas maneiras pelas quais as pessoas jovens podem influenciá-las. Legisladores e políticos podem responder a petições e campanhas de escrita de cartas, ou a interação direta com seus constituintes em reuniões públicas e comunitárias, diálogo ou campanhas de redes sociais. Todas estas técnicas têm sido utilizadas para fazer mudanças na forma como os Estados pensam e legislam sobre direitos sexuais e reprodutivos. Cada vez mais, em muitos países, os decisores políticos estão interessados em ouvir os pontos de vista das pessoas jovens.

■ Trabalhe além-fronteiras

A comunicação por todo o mundo, ampliada em grande escala através das novas tecnologias e redes sociais, está a influenciar a forma como as pessoas jovens se envolvem com os direitos humanos a nível local, nacional e a nível internacional.

As redes regionais e internacionais de jovens interessadas em saber mais sobre direitos sexuais e reprodutivos existem a uma escala quase global, e permite que se conectem com outras pessoas que partilham as suas experiências e a sua dedicação pela mesma temática.



© Amnistia Internacional

“Eu percebi que era vulnerável e “fiquei às escuras” sobre minha sexualidade...! Agora sei onde e como posso ter informações que eu preciso. Eu também partilharei com meus amigos.”

Diane Fofoe, aluna no Togo

É O TEU CORPO, CONHECE OS TEUS DIREITOS

TENS DIREITO A:

- TOMAR DECISÕES SOBRE A TUA SAÚDE, O TEU CORPO, A TUA VIDA SEXUAL E A TUA IDENTIDADE



- PROCURAR E RECEBER INFORMAÇÃO SOBRE PLANEAMENTO FAMILIAR, CONTRAÇÃO, INTERRUPTÃO LEGAL DA GRAVIDEZ* E CUIDADOS DE SAÚDE MATERNA, ENTRE OUTROS TIPOS DE SERVIÇOS DE SAÚDE

- DECIDIR SE E QUANDO QUERES TER FILHOS

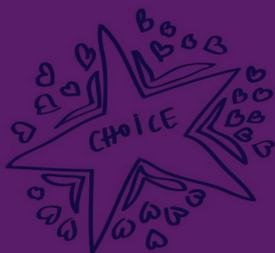
- ESCOLHER O/A PARCEIRO/A E SE E QUANDO QUERES CASAR

- VIVER LIVRE DA VIOLÊNCIA SEXUAL E DE OUTRO TIPO DE VIOLÊNCIA, INCLUINDO O CASAMENTO E A GRAVIDEZ FORÇADOS, ABORTO, ESTERILIZAÇÃO E MUTILAÇÃO GENITAL FEMININA

* SEGUNDO A LEGISLAÇÃO INTERNACIONAL O ABORTO DEVE SER SEMPRE LEGAL EM CASOS DE VIOLAÇÃO, INCESTO OU QUANDO A VIDA OU A SAÚDE DA MULHER ESTÁ EM RISCO

FREE

OS DIREITOS SEXUAIS
E REPRODUTIVOS SÃO
DIREITOS HUMANOS



SIM

09



**SESSÕES DE
EDUCAÇÃO PARA
OS DIREITOS
HUMANOS SOBRE
DIREITOS SEXUAIS E
REPRODUTIVOS**



A EDUCAÇÃO PARA OS DIREITOS HUMANOS ENVOLVE:

A EDUCAÇÃO SOBRE OS DIREITOS HUMANOS

Onde se promove o conhecimento sobre o que são os direitos humanos, qual o seu significado, que valores, princípios e instrumentos os apoiam e protegem.

A EDUCAÇÃO ATRAVÉS DOS DIREITOS HUMANOS

Aprender através de métodos inclusivos, participativos, holísticos e democráticos que respeitem quer os direitos dos educadores e educadoras quer os direitos das pessoas que aprendem.

A EDUCAÇÃO PARA OS DIREITOS HUMANOS

Ensinar e aprender de forma a permitir a prática dos direitos humanos na vida quotidiana. Usufruir e exercer os seus direitos e respeitar e defender os direitos de outras pessoas.

9.3

ABORDAGENS EDUCATIVAS

As sessões de educação para os direitos humanos em escolas, contextos comunitários, ou outras organizações ou situações, variam, naturalmente, consoante a composição e características do grupo de aprendentes, bem como dos objetivos a que cada ação se propõe. As características destes grupos nunca serão homogéneas de uma sessão para outra, e, como tal, os desafios que essas diferenças levantam obrigam a que quem está a facilitar a sessão adapte o seu discurso e o tipo de abordagem ao seu público.

A educação para os direitos assenta numa abordagem de **educação não formal**, em que a aprendizagem é centrada na aprendente, onde se desenvolvem capacidades e competências, estimulando o sentido cooperativo, participativo e crítico, baseado na aprendizagem experiencial e na aprendizagem entre pares, num diálogo que se desenvolve de forma planeada, em ambiente democrático e seguro.

Podemos falar de processos de aprendizagem autónomos ou complementares em relação à metodologia e práticas de ensino formal. Tem um carácter voluntário, normalmente de curta duração, e baseia-se nas experiências e na ação que partem das necessidades das aprendentes.

A educação para os direitos humanos enfatiza a participação ativa como um elemento central para a aprendizagem e a capacitação.

Os participantes são encarados como protagonistas genuínos de processos nos quais analisam problemas, assumem a liderança e tomam decisões, como igualmente articulam propostas que geram ação e mudança. Desta forma, os participantes envolvem-se nas ações de forma mais criativa e empenhada e tornam-se agentes ativos de mudança. Os novos conhecimentos e capacidades preparam-nos para agir e transformar a realidade.

2. SABER LIDAR COM EMOÇÕES

Devido à natureza pessoal dos temas em discussão e ao estilo de aprendizagem promovido pela educação para os direitos humanos, algumas atividades e assuntos abordados neste manual poderão trazer à tona emoções fortes, tanto positivas como negativas, ou desencadear memórias difíceis para quem está a facilitar e para quem participa.

É importante compreender e enfrentar o medo que temos das nossas emoções e saber como gerir os nossos próprios traumas, dores e vulnerabilidades e os das pessoas que estão a participar.



DICAS

- **Deixe bem claro que é normal sentir emoções e que todos as sentem e expressam de formas distintas.**
- **Diga aos participantes que estão à vontade para saírem da sala durante uns instantes, se quiserem ou precisarem de o fazer. Um segundo facilitador ou um participante pode ir até lá fora ver como estão, o que permite que a sessão continue e assegura, ao mesmo tempo, que a pessoa em questão está a ser acompanhada.**
- **Antes de começar uma sessão, pense sobre como pode criar um espaço propício à expressão de emoções das participantes, para que não sintam vergonha ou constrangimento.**
- **Dê um reforço positivo quando as pessoas partilharem ou expressarem emoções.**
- **Use uma linguagem que denote empatia para com a força e resiliência das pessoas que sobrevivem a circunstâncias difíceis, ao invés de linguagem que as retrate como vítimas.**
- **Esteja familiarizado com os serviços de apoio a que os participantes podem recorrer ou para onde podem ser encaminhados.**
- **Saiba onde pode encontrar apoio emocional para si e para os participantes, e quando deve pedir ajuda.**

3. SABER LIDAR COM A REVELAÇÃO

É reconhecido internacionalmente que uma em cada três mulheres será, a uma dada altura, vítima de abuso físico e/ou sexual. Por este motivo, dado que algumas das discussões incluídas nestas atividades abordam a violência sexual e de género, agressão ou outras violações dos direitos humanos, jovens que podem ainda ser menores de idade poderão partilhar as suas próprias experiências de violência.

Embora as pessoas não devam ser diretamente convidadas a partilhar experiências pessoais de violência, deve estar preparado para a eventualidade de um ou uma participante revelar que foi vítima de abuso ou que cresceu em contexto de abusos. A revelação feita em workshops, nos quais as pessoas não foram diretamente instadas a partilhar as suas experiências de violência, é mais frequente por parte de quem já é vítima de abusos. Contudo, tenha em atenção o facto de que poderá haver jovens no grupo que continuam a ser vítimas de abuso e que é possível que as pessoas responsáveis pelos abusos estejam também presentes.



DICAS

→ **Respeitar a pessoa e não julgar.**

Encare a revelação com seriedade e proporcione um ambiente de apoio à pessoa que fez a revelação. Não é necessário nem apropriado julgar se o que a pessoa viveu se enquadra realmente na definição de violência. Palavras simpáticas e de ajuda proferidas por uma pessoa compreensiva e empática são cruciais no momento da revelação.

→ **Tenha à mão uma lista de endereços e números de telefone de pessoas ou grupos que podem ajudar.**

Há certos aspetos do apoio às vítimas e sobreviventes de violência sexual que só podem ser fornecidos por pessoas que foram treinadas especialmente nestas áreas. Estas pessoas ou grupos experientes já existem em muitos países. Se uma pessoa jovem pedir ajuda, estão à procura de apoio – do apoio certo. É essencial dispor de números de telefone e informações detalhadas sobre os recursos apropriados. Durante as atividades, tenha sempre à mão nomes e números de telefone ou endereços eletrónicos de organizações que podem dar apoio ou fornecer assistência. É uma boa ideia deixar esta lista num local discreto a que os participantes possam aceder em privado, se assim o desejarem.

→ **Não tente aconselhar a pessoa**

Um facilitador de educação para os direitos humanos poderá não estar preparado para fornecer aconselhamento a pessoas que foram vítimas de violência e nunca se deverá apresentar como tal. Deve deixar bem claro, desde o início das atividades, qual é o seu papel como facilitador, de modo a que os participantes, caso relevem a sua experiência, saibam o tipo de apoio que receberão. É responsável por facilitar as discussões sobre os direitos sexuais e reprodutivos e por criar um ambiente propício à aprendizagem em torno deste tema e destes assuntos.

Na eventualidade de ser confrontado com uma revelação, reconheça a experiência da pessoa e arranje tempo e um local para falar com ela num ambiente seguro e acolhedor. Explique o que pode e o que não pode oferecer e encoraje-a a entrar em contacto com as organizações que podem fornecer apoio.

→ **Conheça as suas responsabilidades legais.**

Antes de se envolver nestas atividades, deve estar ciente dos requisitos legais e éticos e conhecer as entidades a que as pessoas jovens podem recorrer. Não tenha medo nem se sinta alarmado se os jovens partilharem histórias de abusos ou violência, mas, ao mesmo tempo, deve ser capaz de lhes comunicar os limites da confidencialidade e estar preparado para lhes fornecer toda a informação sobre onde podem pedir ajuda e apoio.

4. SABER LIDAR COM EMOÇÕES

Criar um espaço seguro de discussão sobre o género e a sexualidade requer mais do que uma discussão inicial sobre confiança, privacidade e confidencialidade.

É necessário gerir o tempo para serem realizados exercícios introdutórios e de confiança com atividades de aprendizagem e discussão e garantir que participantes têm tempo para se envolverem completamente num tópico antes de avançarem para o seguinte.



DICAS

- **Partilha de experiencias pessoais**
 No âmbito de atividades que envolvem a partilha de histórias pessoais sobre a questão do género e da discriminação por parte das participantes, é necessário prestar atenção ao facto de muitas pessoas não se sentirem confortáveis para participarem no diálogo, não devendo ser forçadas a tal. Permita um tempo adequado para reflexão sobre atividades nas quais os participantes poderão ter partilhado as suas experiencias pessoais ou ter feito a revelação.
- **Investigar**
 Ao planear as suas atividades, procure saber quais os assuntos que são comuns à sua comunidade, e quais são os recursos disponíveis para apoio posterior às participantes. Estão as pessoas jovens da sua comunidade particularmente em risco de ter uma infeção causada pelo VIH ou outras DST? Informe-se sobre os lugares onde existem instalações, que sejam mais simpáticas e favoráveis aos jovens, para fazer esses testes.
 A violência domestica e familiar é comum? Tente encontrar contacto para aconselhamento e apoio jurídico disponível para sobreviventes.
- **Admita o que não sabe**
 Não é obrigada a ter uma resposta para todas as questões. Poderá responder algo como “Não tenho a certeza, mas irei investigar isso e voltarei a conversar contigo”. Saiba a quem pedir ajuda se for necessário. Certifique-se que acompanha o desenrolar da situação.
- **Construa um código de conduta com o grupo**
 Comece a sessão por definir um acordo comum acerca das expectativas do grupo em relação à linguagem, atmosfera e objetivos. “Linguagem” inclui as palavras e termos que o grupo considera apropriados e os que considera inapropriados, algumas regras sobre linguagem ou termos proibidos, e como se aproximar do outro respeitosamente. Em momento algum deve ser permitida linguagem pejorativa sobre raça, religião, género, sexualidade ou outro tópico.
- **Seja inclusiva**
 Discuta a forma como cada pessoa se deve aproximar de outra respeitosamente e utilize uma linguagem inclusiva em relação à identidade de género e orientação sexual. Esta deve incluir o uso dos nomes e pronomes escolhidos pelas pessoas, sem fazer qualquer assunção sobre as experiências ou identidades de outras pessoas. Como facilitadora, deve também considerar a melhor forma de construir uma abordagem neutra nas atividades, sem partir do princípio que uma pessoa, por aparentar pertencer a um determinado sexo, terá uma relação com uma pessoa do sexo oposto.

6. ADAPTE AS ATIVIDADES AO PÚBLICO-ALVO

Como em qualquer outro tema de educação para os direitos humanos, é muito importante adaptar as atividades a desenvolver, assim como a linguagem ao público-alvo em questão. Assim, há alguns aspetos a ter em conta na altura de escolher uma atividade.



DICAS

- **Idade dos participantes**
Deve adaptar a sua linguagem e as atividades às idades do seu público. Não seja condescendente com as pessoas jovens, mas tente não utilizar termos técnicos em excesso, certificando-se que explica sempre os seus significados. Dê preferência às atividades dinâmicas e participativas, ao invés de utilizar exclusivamente o método expositivo, tendo em conta que o tempo de concentração das crianças e jovens não será igual ao das pessoas adultas.
- **Conhecimentos**
Não parta do princípio de que as participantes conhecem as terminologias utilizadas; Tente averiguar se o seu público já teve alguma formação ou possui conhecimentos prévios sobre a matéria.
- **Número de Participantes**
Há atividades que não funcionam tão bem com um número muito alargado ou reduzido de participantes. Tenha sempre em conta a quantidade de participantes na altura de escolher ou adaptar uma atividade. Por exemplo, se o tema suscita o debate, tem de haver tempo para todos intervirem.





WORKING
productive
ts a reality
nde District
AIDS Foundation
South Africa

 **USAID**
FROM THE AMERICAN PEOPLE

URC
UNIVERSITY
RESEARCH Co., LLC

10



ATIVIDADES SOBRE DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

1

EXPLORAR A DIVERSIDADE E TRABALHAR EM CONJUNTO



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Esta atividade pretende explorar a diversidade e a forma como pode ser capitalizado o trabalhar em conjunto, mesmo com pessoas com quem os participantes podem não ter grande à vontade, através de dinâmicas de conhecimento mútuo bastante simples e lúdicas.



IDADE

12 - 18 anos



TEMPO

60 minutos



DIREITOS

Não-discriminação



MATERIAIS

Canetas, marcadores, material de desenho
Papel para flipchart
Recursos adicionais: Cartões para o bingo da diversidade (um por participante)



OBJETIVOS

- Conhecer cada participante.
- Introduzir o conceito de diversidade e reconhecer a diversidade presente no grupo.
- Explorar as vantagens e desafios de trabalhar com um grupo diverso.



SUGESTÕES

- Pode adaptar a duração desta atividade ao tamanho e às necessidades do grupo.
- Pode alterar o cartão do Bingo da Diversidade com conteúdo mais relevante para o grupo com que está a trabalhar.
- Os quadros dos cartões de bingo devem abordar diferentes informações relativas à religião, estrutura familiar, crenças, experiências, educação e género, além de outras diferenças divertidas como passatempos, desportos, etc.
- Estabeleça uma duração específica, como por exemplo 15 minutos, para que as pessoas possam circular e falar com o maior número de pessoas possível e tentar preencher o cartão de bingo. Não há problema se não conseguirem preencher na totalidade.
- Quando as participantes estiverem a tentar preencher o cartão de bingo poderá haver algum caos, mas deixe que se orientem.
- O muro de graffiti pode ser feito numa atividade em separado, caso o tempo não seja suficiente.

1

EXPLORAR A DIVERSIDADE E TRABALHAR EM CONJUNTO



PASSOS

PASSO 1: BINGO DA DIVERSIDADE (25 MIN)

1. Exploração individual (15 min)

- Distribua a cada participante cartões do bingo
- Explique ao grupo que esta é uma forma divertida e descontraída de se conhecerem
- Para completar o cartão bingo, as pessoas têm de circular à volta da sala, falar com outras, conseguir que estas assinem o seu nome num quadrado no cartão bingo que se aplique a elas.
- Informe que cada quadrado deve ser assinado por uma pessoa diferente.
- A primeira pessoa a conseguir assinaturas em todos os espaços no cartão bingo deve dizer: “BINGO”

2. Plenário (10 minutos)

1. Reúna novamente o grupo todo e peça voluntários para partilharem as respostas às seguintes questões:
 1. Como é que decidiste qual dos quadrados das outras participantes a assinar?
 2. Alguém sentiu que deveria ter assinado todos ou grande parte dos quadrados?
 3. Quais dos quadrados consideras terem sido os mais difíceis de preencher?
2. Peça para refletirem sobre:
 1. O que é que aprenderam sobre si próprios com esta atividade?
 2. O que é que aprenderam sobre as outras pessoas com esta atividade?

PASSO 2 : FECHAR O CÍRCULO (10 MIN)

- Para fechar esta atividade, pedir a cada participante do círculo para dizer:
- Uma coisa que gostaria de oferecer ao grupo para ajudar a ultrapassar os desafios que a diversidade pode colocar
- Uma coisa que precise do grupo para sentir que pode participar ativamente.
- Pode começar por dar um exemplo. Pode dizer: “Eu ofereço a minha capacidade de ouvir, mas preciso que o grupo participe”. Ou “Posso dar a minha criatividade, mas preciso que o grupo respeite as minhas ideias”.

PASSO 3: MURO DE GRAFFITI (25 MIN)

Antes de iniciar este passo

- Colocar duas ou mais folhas de papel de flipchart (“muros de graffiti”) de modo a que vários participantes possam escrever em cada folha, que poderá estar numa parede ou no chão, e possam reunir-se à sua volta para escrever.
- Escrever numa das folhas “Vantagens” e na outra “Desafios”. Distribuir marcadores, canetas e material de desenho em partes iguais entre ambas as folhas.

1.

EXPLORAR A DIVERSIDADE E TRABALHAR EM CONJUNTO

PASSO 3: MURO DE GRAFFITI (25 MIN) *Continuação*

Reflexão Individual (10 min)

- Pedir aos e às participantes para refletirem sobre:
 1. **Quais são as vantagens ou pontos fortes de fazer parte de um grupo diverso? (positivo)**
 2. **Com que desafios se poderão deparar ao trabalhar com pessoas diferentes? (negativo)**
- Pedir-lhes para refletirem sobre as mensagens que ouvem de outras pessoas sobre aquelas que são diferentes delas (positivo e negativo).
- Pedir para escreverem as suas ideias nas folhas de “Vantagens” e “Desafios” correspondentes. Dizer-lhes que podem usar palavras em qualquer língua ou imagens para representar as suas ideias.
- Como dinamizadora, deve também participar, uma vez que as pessoas podem ter dificuldade em escrever as primeiras palavras numa folha em branco.
- Peça para realizarem este exercício individualmente, sem partilharem ideias com os restantes participantes enquanto escrevem no “muro de graffiti”. Reforce que os participantes terão um momento de partilha depois do “muro” estar concluído com os contributos de todas as pessoas.

Reflexão em grupo (15 min)

- Dar tempo ao grupo para olhar para ambos os muros de graffiti quando tiverem acabado de escrever e desenhar.
- Quando quase todas tiverem acabado de incluir as suas ideias nos muros, reunir o grupo à frente do muro de “Desafios” e pedir-lhe para olhar para o que está escrito. Solicitar aos membros do grupo para (um de cada vez) ler em voz alta o que está escrito no muro.
- Repetir o mesmo com o muro de “Vantagens”.
- Pedir ao grupo para refletir sobre a experiência. (Se o grupo for grande, pedir às participantes para partilharem as suas reflexões com a pessoa que estiver ao seu lado).

SUGESTÃO DE ALGUMAS QUESTÕES PARA REFLEXÃO

- **O que acharam ao olhar para as vantagens? E os desafios?**

Tiveram alguma reação mais intensa ao olhar para algum dos muros em particular?

1. RECURSOS ADICIONAIS

CARTÃO DO BINGO

Encontra...	Pergunta também...	Nome
ALGUÉM QUE PROVÉM DE UMA FAMÍLIA GRANDE	QUANTAS PESSOAS?	
ALGUÉM QUE SABE TODA A LETRA DE UMA CANÇÃO	QUE CANÇÃO?	
ALGUÉM QUE FALA MAIS DO QUE UMA LÍNGUA	QUE LÍNGUAS?	
ALGUÉM QUE ESTÁ NUMA RELAÇÃO.		
ALGUÉM APAIXONADO POR UMA CAUSA.		
ALGUÉM COM UMA RELIGIÃO OU FÉ DIFERENTE DA MINHA.	QUAL?	
ALGUÉM QUE MUDOU DE UMA COMUNIDADE PARA OUTRA.		
ALGUÉM COM UM SEXO DIFERENTE DO MEU.		
ALGUÉM QUE SAIBA DIZER O NOME DO ATUAL DIRIGENTE DO SEU PAÍS.	NOME?	
ALGUÉM QUE TEM UM AMIGO/A OU CONHECIDO/A LÉSBICA, HOMOSSEXUAL, BISSEXUAL, TRANSGÉNERO OU INTERSEXO.		
ALGUÉM QUE VIVE COM A FAMÍLIA ALARGADA.	(AVÓS, TIOS...)	
ALGUÉM QUE JÁ FALOU OU SE SENTE À VONTADE PARA FALAR SOBRE SEXO OU SEXUALIDADE COM OS PAIS.		
ALGUÉM COM FAMÍLIA A VIVER NOUTRO PAÍS	QUE PAÍS?	
ALGUÉM QUE TEVE DE ULTRAPASSAR ALGO DE QUE JÁ TEVE MEDO.		
ALGUÉM QUE TEM O MESMO DESPORTO PREFERIDO QUE EU.		

2. EXPLORANDO O GÉNERO



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Esta atividade explora os estereótipos sociais que ditam como é esperado que rapazes e raparigas se comportem e faz a ponte para a forma como os estereótipos afetam as relações interpessoais.



IDADE

12 - 18 anos



TEMPO

60 minutos



DIREITOS RELACIONADOS

Não-discriminação
Liberdade e segurança pessoal
Liberdade de pensamento
Liberdade de expressão



MATERIAIS

Folhas de flipchart ou quadro
Marcadores
Recursos adicionais: Caixas de gênero



OBJETIVOS

- Discutir as características dos estereótipos do masculino/ feminino na nossa sociedade;
- Identificar a génese e as fontes de reforço dos papéis de género;
- Facilitar a análise pessoal dos participantes, identificando o modo como foram afetados nas suas vidas por estereótipos.



PASSOS

PASSO 1: INTRODUÇÃO (5 MIN)

- Peça às pessoas que se sentem em U de forma a que todas possam ver o flipchart/quadro e que se possam ver umas às outras.
- Explique que vão desenvolver uma atividade interativa sobre estereótipos de género e que é importante a colaboração de todas.
- Reforce que não há respostas certas ou erradas e que ninguém deve julgar as outras pelas respostas dadas.

PASSO 2: COMPORTA-TE COMO UM HOMEM, COMPORTA-TE COMO UMA MULHER (30 MIN)

- Escreva “comporta-te como um homem” no topo do papel flipchart ou quadro e registre as respostas dos participantes. Pergunte, solicitando respostas espontâneas: O que significa “comportar-se como um homem”? Que palavras ou que expectativas vêm à cabeça? (Comece por dirigir a pergunta aos rapazes; as raparigas devem, posteriormente, ser incentivadas a responder).

2. EXPLORANDO O GÉNERO

- Registe as palavras escolhidas pelos participantes. Se as respostas tiverem demasiadas palavras, peça que as simplifiquem de modo a que seja possível escrevê-las no quadro.
- Faça um círculo à volta de toda a lista de respostas (caixa) e informe que iremos chamar-lhe o estereótipo 'comporta-te como um homem'. Refira que dentro desta caixa encontra-se uma lista de atitudes e comportamentos que os rapazes, durante o processo de socialização, tendem a aprender e posteriormente, a adotar. Esta lista de atitudes e comportamentos são papéis sociais de género e são aprendidos ao longo da vida.
- De seguida, escreva "Comporta-te como uma senhora" no topo do papel flipchart ou quadro e registe as respostas dos participantes. Pergunte, solicitando respostas espontâneas: O que significa comportar-se como uma senhora? Em que palavras ou em que expectativas pensamos? (Comece por dirigir a pergunta às raparigas; os rapazes devem ser, posteriormente, incentivados a responder).
- Registe as palavras escolhidas pelos participantes. Se as respostas tiverem demasiadas palavras, peça que as simplifiquem de modo a que seja possível escrevê-las no quadro.
- Faça um círculo à volta da lista de respostas (caixa). Esta é a caixa "Comporta-te como uma senhora". É um estereótipo tal como o da caixa "comporta-te como um homem". As mulheres também aprendem a comportar-se de acordo com expectativas muito específicas associadas ao "ser-se feminina", mulher, na nossa sociedade.
- Explique que a forma como nos comportarmos em consonância com os estereótipos de género (os que definiram nas "caixas"), designa-se "papéis de género", ou seja, os papéis que nos são atribuídos através da socialização ou interação com os outros – o que é esperado de nós enquanto homens ou mulheres.

PASSO 3: REFLEXÃO EM PLENÁRIO E CONCLUSÃO (25 MIN)

- Lance várias perguntas para que as participantes reflitam sobre a atividade que fizeram:
 - Onde aprendemos os papéis de género? Através de que "canais", estruturas, agentes de socialização? Incentive a discussão.
 - Que pessoas influenciam a nossa aprendizagem dos papéis de género?
 - Em que outros sítios, na sociedade, encontramos estas mensagens? (pode pedir-se exemplos específicos).

Caso sejam referidos os programas de entretenimento, a publicidade, os media, os manuais escolares ou os livros infantis, peça exemplos específicos e faça uma listagem. Caso não sejam referidos, pergunte às participantes se consideram que estes meios influenciam as nossas representações e aprendizagens.

- No flipchart ou quadro, registe as respostas num dos lados da caixa. É possível desenhar setas, de modo a que se perceba como estas influências estão ligadas e consolidam a caixa dos estereótipos. (Ver modelo no anexo 1)
- Promova agora a discussão sobre o que acontece quando as pessoas não se encaixam nos estereótipos identificados. Nas respostas às perguntas que se seguem, informe os participantes que devem utilizar as suas próprias palavras com franqueza, permitindo, inclusive, que digam termos em calão:
 - Que nomes "ofensivos" se chamam aos rapazes quando eles não se "encaixam" (na caixa dos estereótipos)?
 - Que nomes se chamam às raparigas quando elas "pisam fora" da caixa dos estereótipos?
- Escreva os termos no fundo da respetiva "caixa". É possível desenhar setas de modo a que se perceba como estas influências estão ligadas e consolidam a caixa dos estereótipos.

2. EXPLORANDO O GÊNERO

PASSO 3: REFLEXÃO EM PLENÁRIO E CONCLUSÃO (25 MIN) *Continuação*

- Como reflexão final sobre o exercício coloque as seguintes questões:
 - Como se sentem quando lhes chamam estes nomes?
 - O que estará a sentir a pessoa que lhes chama estes nomes?

Refira que estes nomes são utilizados de forma a magoar emocionalmente, perturbar psicologicamente, por isso, muitas vezes, a reação é voltar a corresponder ao socialmente esperado, à suposta “segurança” que o estereótipo proporciona.

- Explore agora quais os sentimentos pessoais das participantes relativamente aos estereótipos de género apontados? Exemplos (as perguntas deverão incluir características apontadas pelo grupo):
 - No grupo, quantos rapazes nunca choraram? (mãos no ar)
 - Isto significa que os que não puseram a mão no ar são “mariquinhas”?
 - Porquê é que sempre que um homem assume um comportamento tradicional e estereotipadamente associado ao “feminino”, associam isso à homossexualidade?
 - E porquê que, nesses casos, termos como os de “gay”, maricas”, etc, são usados depreciativamente?
 - E no caso das mulheres: quando elas assumem um comportamento supostamente tido como masculino, o que acontece? Porquê?

Saliente que as expectativas sociais associadas às mulheres e aos homens pressupõe que estes são heterossexuais, tendo os homossexuais, as lésbicas, as pessoas bissexuais como “desvios da norma”. Salientar o quão isso é errado, limitador e discriminatório.

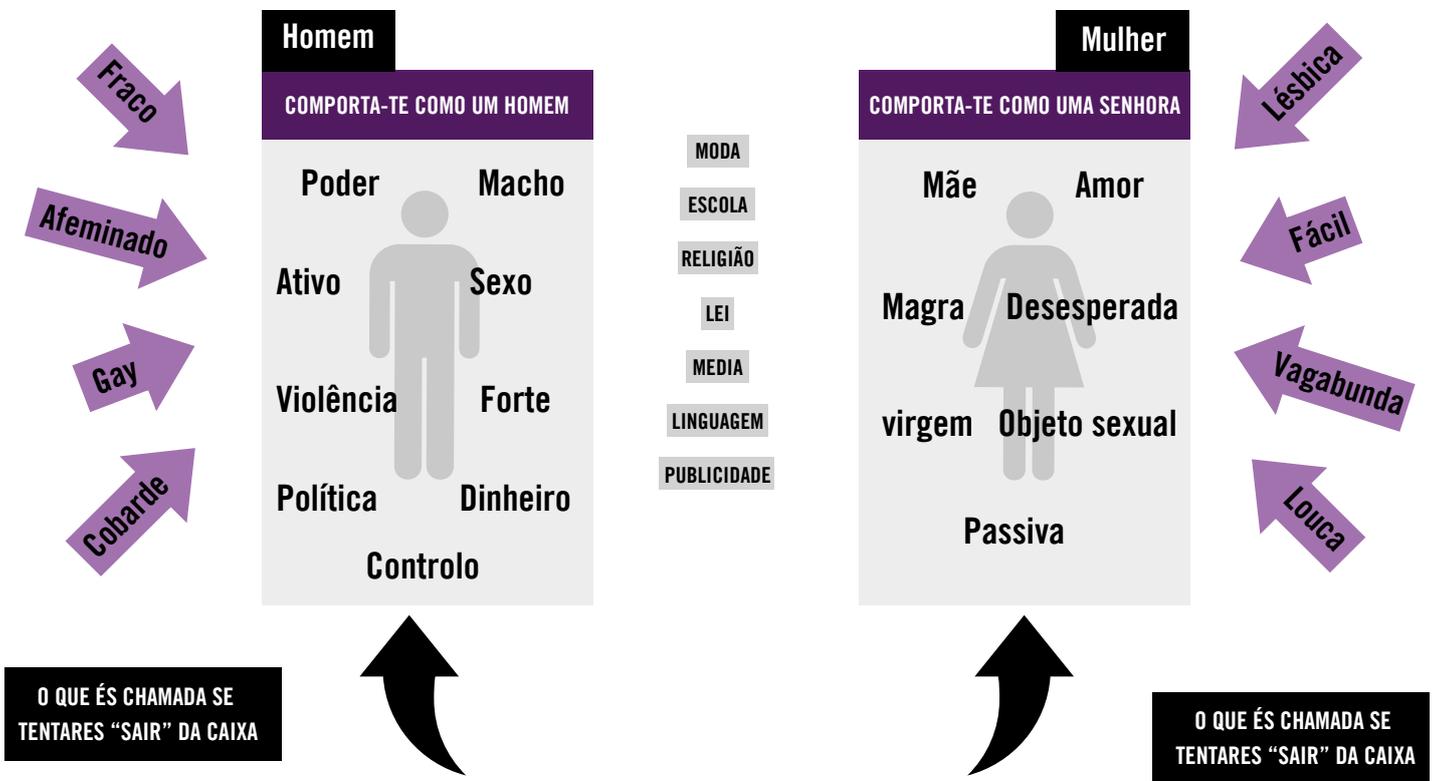
Reforce a noção de que os estereótipos são atribuições culturais e sociais, que não dependem do sexo das pessoas e que, por isso, as pessoas não têm que aceitar os limites impostos pelos estereótipos, devem pelo contrário poder ser livres e responsáveis pelos seus comportamentos.

Explique que o objetivo da atividade era que os participantes percebessem o modo como os estereótipos e os papéis de género afetam as vidas de homens e mulheres e como estes são contruídos ao longo da vida.

Reforce que as respostas e posturas de todos nós em relação a estas questões não são certas nem erradas, são fruto da educação e da socialização e interação com outros, mas que devemos estar alertas para podermos identificar se os nossos comportamentos são ou não discriminatórios e mudá-los, se necessário.

CAIXAS DE GÉNERO

O QUE TE COLOCA DENTRO DA CAIXA



És visto/a como vergonhoso/a

Tens que fingir que és outra pessoa

És assediado/a

Baixa autoestima

Depressão

Rotulado/a

Discriminação

Bullying

Perdes amigos

Rejeitado/a pela família

O QUE TE ACONTECE QUANDO TENTAS "SAIR" DA CAIXA

3. QUESTIONAR AS ATITUDES SOBRE GÉNERO



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Esta atividade pretende levar à reflexão sobre as atitudes e valores que as pessoas têm em relação ao género e como isso interfere a forma como lidamos com ambos os sexos.



IDADE

12 - 18 anos



TEMPO

45 minutos



DIREITOS RELACIONADOS

Não-discriminação
Liberdade e segurança pessoal
Liberdade de pensamento
Liberdade de expressão



MATERIAIS

Marcadores
Fita cola
Papel flipchart
4 folhas com as frases “Concordo completamente”; “Discordo completamente”; “Concordo” e “Discordo”
Recursos adicionais: Afirmações sobre género (ou adapte /crie novas frases)



OBJETIVOS

- Explorar valores e atitudes em relação ao género



SUGESTÕES

- Durante a discussão, se todos os participantes concordarem com alguma das afirmações, faça o papel de “advogado do diabo” expressando uma opinião diferente.
- Alguns participantes podem dizer que não sabem se concordam ou discordam e não querem posicionar-se em nenhum dos locais. Se acontecer, peça-lhes para explicarem melhor as suas reações à afirmação e encoraje-os a escolher uma das posições. Se mesmo assim não quiserem, deixe que se posicionem no meio da sala que corresponderá à posição “Não sei”.



PASSOS

PASSO 1: CONCORDO OU DISCORDO (20 MINUTOS)

- Antes da atividade começar coloque os papéis com as frases “Concordo completamente”; “Discordo completamente”; “Concordo” e “Discordo” espalhadas pela sala, dando espaço para que as pessoas se posicionem perto de cada uma delas. Reveja a lista de afirmações e escolha 5 ou 6 que considere que possam causar maior discussão.
- Explique que a atividade tem o objetivo de refletir sobre as atitudes e valores que as pessoas têm em relação ao género. Relembre que cada pessoa tem direito à sua própria opinião e que nenhuma resposta é certa ou errada.

3. QUESTIONAR AS ATITUDES SOBRE GÉNERO

- Leia alto a primeira afirmação que escolheu e peça aos participantes que se posicionem perto da frase que corresponde à sua opinião sobre o que foi lido.
- Peça a algumas pessoas que expliquem porque se posicionaram naquele sítio e porquê é que se sentem dessa forma em relação à afirmação.
- Depois de alguns participantes terem partilhado as suas atitudes perante a afirmação, pergunte se alguém quer mudar para outro local.
- Junte todas as pessoas de novo e continue o mesmo procedimento para as restantes afirmações.

PASSO 2: DISCUSSÃO (20 MINUTOS)

Depois de discutirem todas as afirmações, conduza a discussão em plenário sobre os valores e atitudes sobre género, fazendo as seguintes questões:

- Sobre que afirmações tinhas uma opinião forte ou menos forte? Porquê?
- O que sentiste quando tiveste que falar sobre a tua opinião que era diferente da opinião das outras pessoas?
- Como é que achas que as atitudes perante estas afirmações influenciam a forma como lidamos com os colegas de ambos os sexos?
- Como é que achas que as atitudes das pessoas em relação às afirmações ajudam ou não a melhorar a igualdade de género e reduzir a discriminação e violência contra as mulheres e outras pessoas?

PASSO 3: AÇÃO (5 MINUTOS)

- Pergunte às participantes o que pode ser feito para mudar atitudes prejudiciais. Escreva as ideias no quadro/flipchart.
- Pergunte aos participantes se farão alguma coisa diferente como resultado deste exercício.

3. RECURSOS ADICIONAIS

AFIRMAÇÕES SOBRE GÉNERO

- **É mais fácil ser homem do que mulher.***
- **As mulheres são melhores que os pais a exercer a parentalidade. ***
- **A mulher é mais mulher depois de ser mãe.**
- **O sexo é mais importante para os homens do que para as mulheres.***
- **As mulheres que usam mini-saia são parcialmente culpadas se os homens as assediarem.**
- **Um homem tem direito a ter sexo com a sua parceira se estiver numa relação longa.***
- **A violência doméstica é um assunto privado entre o casal.**
- **As mulheres sairiam de uma relação abusiva se não gostassem da violência.**
- **Numa relação entre pessoas do mesmo sexo, uma deve assumir o papel de mulher e a outra o de homem.**
- **Os casais do mesmo sexo não devem ter filhos.**

(A experiência mostra que as frases assinaladas com * são úteis para iniciar a discussão)

4 FALAR ABERTAMENTE



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Esta é uma atividade que pretende começar a promover o conhecimento sobre os direitos sexuais e reprodutivos (DSR) junto dos jovens, ao dar início a um debate acerca de cinco direitos sexuais e reprodutivo, criando uma imagem coletiva do que estes direitos representam para eles.



IDADE

12 - 18 anos



TEMPO

90 minutos



DIREITOS RELACIONADOS

Direito à vida privada e familiar
Direito de casar e de constituir família
Liberdade de pensamento e consciência
Liberdade de expressão, opinião e informação
Direito à saúde



MATERIAIS

Papel de cenário ou flipchart
Marcadores/canetas/lápis
Fita-cola
Papel rascunho / post it



RECURSOS ADICIONAIS

Imagens da artista Choo San;
Cópias das declarações “E se...” (uma por participante);
Cópias dos casos de estudo;
Diagrama: Como é que os direitos sexuais e reprodutivos se relacionam e afetam outros direitos humanos;
Cópia da síntese da campanha



OBJETIVOS

- Identificar os direitos sexuais e reprodutivos
- Conhecer e debater sobre casos de violações dos direitos sexuais e reprodutivos;
- Conhecer as limitações impostas pelos Estados aos direitos sexuais e reprodutivos
- Compreender como os direitos sexuais e reprodutivos estão ligados e afetam o usufruto de outros direitos humanos



PASSOS

PASSO 1: INTRODUÇÃO E CRIAÇÃO DE UM ESPAÇO SEGURO (10-20 MIN)

Sugestões para o facilitador:

- Para começar esta conversa os jovens devem sentir-se seguros e confortáveis para partilharem as suas ideias, reflexões, perguntas e experiências, sem se sentirem julgados.
- Os DSR nem sempre são um tema fácil de abordar e as pessoas podem ter opiniões diferentes, por isso é importante que o facilitador proporcione um ambiente de respeito entre todos.

- Comece pela apresentação das pessoas. Pode começar simplesmente por pedir que digam os seus nomes. Se tiver mais tempo, pode fazer um “quebra-gelo”, por ex. “Bola de neve” (descrito em baixo) ou outra atividade que conheça. Mantenha o ambiente divertido e dinâmico. O objetivo é fazer com que as pessoas se sintam descontraídas umas com as outras.
- Para as pessoas se sentirem confortáveis é importante definir o que é que cada uma precisa da outra para poder participar livremente e partilhar ideias. Por exemplo, o respeito pelas opiniões diferentes, não há perguntas estúpidas, confidencialidade (o que é dito no grupo, fica no grupo). Se isto não for sugerido pelo grupo, inclua nas regras a acordar entre todos.
- Afixe as regras acordadas para que todas as pessoas possam vê-las durante a atividade.

Introdução (10 min):

- Apresentação das participantes
- Partilhe o alinhamento da sessão e os objetivos da atividade
- Crie as regras do grupo com os participantes, perguntando: “O que precisas que as outras pessoas do grupo façam para sentires que podes participar e partilhar as tuas ideias e experiências?”

Quebra-gelo “Bola de neve” - opcional (10 min):

1. Entregue um papel a cada participante e uma caneta
2. Peça-lhes para escreverem no papel, uma palavra ou frase que lhes venha a cabeça quando ouvem a frase “O meu corpo, os meus direitos”
3. Peça-lhes depois que formem um círculo e que amachuquem os seus papéis e os mandem para o centro do círculo
4. Todos os participantes devem recolher um papel ao acaso (não o seu) e regressam ao círculo
5. Cada pessoa lê e partilha o que está escrito no papel
6. Se quiser, estes papéis podem ficar afixados na sala. Poderá voltar a eles no fim da atividade, comparando o que foi dito nesta fase com o que poderão ter aprendido com a sessão.

PASSO 2: PARTILHANDO IMAGENS: “ISTO FAZ-ME PENSAR EM...” (20 MIN)**Reflexão Individual (2 minutos)**

1. Distribua uma imagem da artista Choo San (disponível nos recursos adicionais) por cada participante. É importante que, nesta fase, a imagem não tenha legenda, ou seja, que não seja o direito que lhe está associado.
2. Peça aos participantes que observem a imagem e reflitam sobre as seguintes questões:
 - Descreve o que vês no desenho.
 - Como é que relacionas estas imagens com as palavras: O Meu Corpo, Os Meus Direitos?
 - Isto faz-te lembrar de alguma situação específica que tenhas experienciado ou que tenhas assistido?

Partilha em pares (8 minutos)

- Peça às pessoas para escolherem alguém para partilharem as imagens e as suas reflexões
- É importante que as duas pessoas tenham oportunidade de partilhar as imagens e reflexões

Partilha no plenário (5 minutos)

1. Peça a algumas pessoas (3-5) que partilhem as suas imagens e reflexões. Se tiver tempo partilhe informação sobre as cinco imagens existentes.
2. Pergunte se as imagens as fazem pensar em alguns direitos em particular. Não faz mal se não identificarem direitos específicos ou os direitos que correspondem a cada imagem. É só uma reflexão inicial.
3. Peça-lhes que fiquem com a imagem para usar de novo no final da atividade.
4. Pode afixar um exemplar de cada imagem na sala.

PASSO 3: E SE... ISTO FAZ-ME SENTIR..... (35 MINUTOS)**Sugestões para o facilitador:**

- Com este exercício queremos que as pessoas comecem a refletir sobre como seria se os seus DSR fossem violados: como é que as suas vidas seriam diferentes? Queremos que entendam que são situações da vida real que afetam os jovens em todo o mundo.
- Consulte as declarações “E se...”. Se achar que não funcionam com os grupos com quem vai trabalhar, pode adaptá-las para outras histórias mais relacionadas com o seu país ou usar outras de qualquer parte do mundo. Certifique-se que refletem os cinco DSR que são o foco desta atividade.
- Pode precisar de adaptar as declarações “E se...” dependendo das idades do grupo. Por ex. para adaptar a declaração 2 para um público mais novo pode usar: “Tu e o teu namorado/a estão a pensar ter relações sexuais e querem ter mais informação, mas sentem que não podem falar com ninguém sobre este assunto e não podem ir a nenhum serviço sem a autorização dos vossos pais”.
- Quando pedir que reflitam sobre as declarações, encoraje as pessoas a pensar sobre como estas situações afetariam diferentes aspetos da sua vida. Faça perguntas como: “O que aconteceria se ficasses grávida? Poderias continuar na escola? E quanto ao trabalho?”
- É importante perguntar: “O que é que isto te faz sentir?” Com esta questão algumas pessoas podem sentir-se zangadas, impotentes ou indignadas por não terem controlo sobre o seu próprio corpo. É importante anotar estas reações para poder relacioná-las com os sentimentos das pessoas que estão a passar pelas situações reais, e poder realçar que podemos fazer qualquer coisa em relação a isto.

Reflexão individual (2 – 5 minutos)

- Dê uma declaração “E se...” a cada participante. É importante que a informação entregue aos participantes não contenha o nome e o país a que diz respeito a história.
- Peça-lhes que imaginem que estavam a passar por uma situação como as que são apresentadas nas declarações “E se...” e tentem responder às perguntas:
 - Como é que a tua vida seria diferente nos próximos 5 anos?
 - Como é que isso te faz sentir?
 - Estas situações ocorrem no teu país?

Partilha em Pares (8 minutos)

- Peça às pessoas para escolherem alguém para partilharem a sua situação e as suas reflexões
- É importante que as duas pessoas tenham oportunidade de partilhar as suas reflexões

Partilha em plenário (30 minutos)

- Peça a uma pessoa para partilhar a declaração “E se...” com o grupo assim como as suas reflexões sobre esta situação
- Pergunte se há alguém que tenha a mesma declaração e se quer partilhar as suas reflexões
- Pergunte se há alguém que tenha a uma declaração diferente e queira partilhar as suas reflexões
- Partilha o máximo de situações possível dentro do tempo disponível
- À medida que as pessoas partilham as suas reflexões vá anotando em que medida é que os diferentes aspetos da vida são afetados por cada violação. Vai usar esta informação para explicar melhor como é que os DSR afetam outros direitos.
- Depois da partilha de cada pessoa, explique que esta situação está a ocorrer neste momento no mundo e partilhe o caso de estudo relevante dos recursos adicionais.
- Depois do grupo ter partilhado as suas reflexões, use o diagrama que encontra nos Recursos adicionais para começar a explicar que quando os DSR são violados isto afeta outros direitos, como o direito à educação, o direito ao trabalho ou o direito a viver livre de discriminação e violência.
- Por fim, refira a síntese da campanha “O Meu Corpo, Os Meus Direitos” (recursos adicionais) e outras estatísticas e factos para explicar como as violações dos DSR afetam tantos jovens no mundo e o que é que a campanha pretendeu mudar.

PASSO 4: GRAFFITI / MURAL ISTO FAZ-ME SENTIR... (15 MINUTOS)**O que vai precisar:**

- Papel de cenário colocado no meio no chão ou mesa
- Marcadores

Dicas para a facilitadora:

- Incentive os participantes a serem o mais criativos possível, desenhando, escrevendo, fazendo rascunhos, e usando o espaço disponível no papel.

Reflexão individual e escrita (5 minutos)

- Peça aos participantes que fiquem em círculo á volta do papel
- Peças-lhes para pensarem naquilo que foi discutido até agora durante a atividade
- Convide as pessoas a escreverem ou desenharem no papel a sua resposta à pergunta: “Porque é que eu preciso de Direitos Sexuais e reprodutivos? “
- Pode ajudar os participantes a pensar melhor na resposta, pedindo-lhes que completem: Preciso de direitos sexuais e reprodutivos para....” (as pessoas não precisam de limitar as suas respostas. Podem escrever ou desenhar sobre as várias coisas que lhes ocorram)
- Encoraje-as a usar a imaginação e a inspirarem-se nas imagens da Choo San
- Às vezes pode levar tempo para as pessoas começarem. Pode ajudar se o facilitador lançar as suas próprias ideias para encorajar outras.

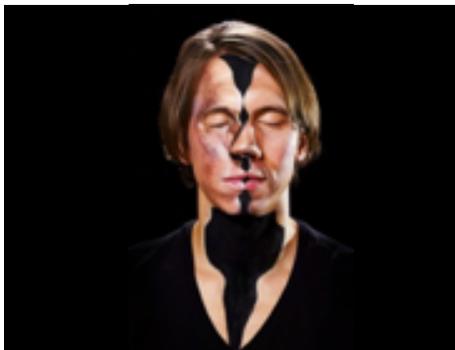
Discussão em plenário

Depois de todos terem terminado peça para ficarem em círculo à volta do mural e que observem o que foi escrito e desenhado

- Se houver tempo peça que leiam as frases e palavras em voz alta
- Depois pergunte:
 - **O que é que isto te diz?**
 - **O que é que aprendeste com este exercício?**
 - **Como é que te sentes?**
- As pessoas devem ter percebido a importância dos DSR na vida dos jovens e na sua própria vida, e sentir que precisam de fazer algo para mudar as coisas para melhor.
- Diga-lhes que podem fazer alguma coisa para contribuírem para a mudança, começando por falar sobre estes temas. Fale sobre algumas coisas práticas que podem fazer:
 - **Partilhando o seu desenho/escrita na sua comunidade e/ou redes sociais**
 - **Partilhando as imagens da Choo San as redes sociais**
 - **Assinando uma petição relacionada com este tema**

4. RECURSOS ADICIONAIS

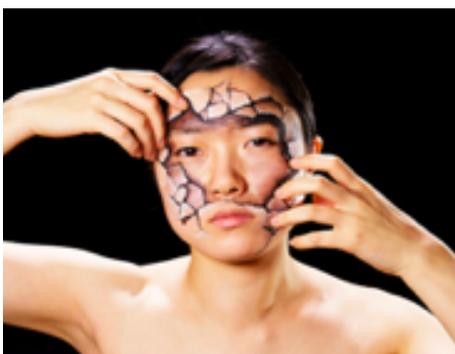
IMAGENS DE CHOO SAN



Direito a escolher o/a parceiro/a



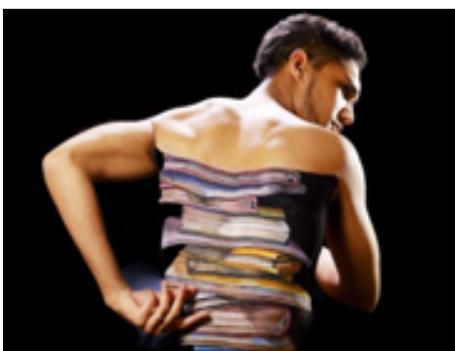
Direito a decidir-se, quando e quantos filhos se quer ter



Direito a viver livre de violência sexual



Direito ao acesso à saúde e a contraceptivos



Direito à informação e educação

4. RECURSOS ADICIONAIS

DECLARAÇÕES “E SE...”

História de Savita (Irlanda)



1. **E se...** descobrisses que estavas grávida e que levar a gravidez a cabo iria colocar em risco a tua vida. Terminar a gravidez não é uma opção. O que farias?



História de Lila (Indonésia)



2. **E se...** tivesses acesso a métodos anticoncecionais, no entanto, os serviços de saúde exigiam a presença dos pais ou marido para poderes receber o que precisas.



História da Amina (Marrocos)



3. **E se...** depois de seres violada fosses obrigada a casar com o agressor; para “protege-lo” de ir para a prisão e preservar a honra da tua família?



História do Jean Claude (Camarões)



4. **E se...** namorar com alguém do mesmo sexo fosse ilegal e pudesse mandar-te para a prisão?



História de Sari (Indonésia)



5. **E se...** depois de seres violada apresentasses queixa na polícia e eles te acusassem de ter relações sexuais fora do casamento e de te comportares de forma imoral, que pode ser punido por lei



CASOS DE ESTUDO

História da Savita – Irlanda

Savita estava grávida de 17 semanas quando deu entrada no Hospital em outubro de 2012 na companhia do seu marido, sofrendo de dores nas costas e abdômen. Os médicos informaram-na que o feto estava a sofrer sérias complicações que poderiam levar a um aborto espontâneo. Ela pediu então que fosse feita uma intervenção para interromper a gravidez, o que foi negado mesmo sabendo que o feto não iria sobreviver. Savita contraiu uma septicémia e morreu dias depois.

Ao abrigo da lei Irlandesa da altura, o aborto só seria autorizado se houvesse risco real e substancial para a vida da mãe. Mas não havia uma definição legal do que é que isso queria dizer. No início só existia risco para a saúde de Savita, e a falta de clareza da legislação em determinar o que era considerado um risco real e substancial da vida da mãe, parece ter contribuído para a sua morte. Como resultado deste caso, em julho de 2013, o Parlamento Irlandês aprovou uma lei que descriminaliza a interrupção voluntária da gravidez em caso de risco de vida para a mãe.

História da Lila – Indonésia

“Não é possível ter acesso a planeamento familiar sem um certificado de casamento” disse Lila, uma empregada doméstica de 23 anos, à Amnistia Internacional em março de 2010.

As parteiras e médicos entrevistados pela AI confirmaram esta informação afirmando que não são fornecidos serviços de saúde reprodutiva, incluindo contraceção e planeamento familiar, a raparigas e mulheres não casadas.

A Constituição da Indonésia não contém provisões específicas que garantam o direito das mulheres e homens solteiros a terem filhos. Esta falha faz com que o direito de constituir família e ter filhos só seja assegurado no contexto do casamento. Tanto a lei sobre População e Desenvolvimento Familiar como a Lei da Saúde estipulam que os serviços de saúde sexual e reprodutiva só podem ser fornecidos a pessoas casadas legalmente, excluindo todos os solteiros. Estas provisões violam as obrigações da Indonésia ao abrigo da Lei dos Direitos Humanos do país, e os tratados que a Indonésia ratificou, entre os quais o Pacto Internacional sobre os Direitos Cívicos e Políticos e a Convenção para a Eliminação de todas as Formas de Violência contra as Mulheres. São discriminatórios no que diz respeito ao género e ao estado civil.

História da Amina – Marrocos

A Amina suicidou-se ingerindo veneno em março de 2012. Tinha 16 anos. A Amina foi violada e tinha sido forçada a casar com o seu agressor. Isto só aconteceu porque a lei marroquina permitia que os agressores não fossem julgados e condenados se casarem com a vítima, se esta for menor de 18 anos.

Na sequência deste caso o Parlamento marroquino aprovou a 22 de janeiro de 2014, a retirada deste artigo. No entanto esta legislação existe noutros países, como a Tunísia e Argélia.

4. RECURSOS ADICIONAIS

História de Jean-Claude – Camarões

Em 2011, Roger Jean-Claude Mbede enviou uma mensagem a uma pessoa a declarar o seu amor por ela. Porque enviou essa mensagem nos Camarões, e porque ela se destinava a um homem, Jean-Claude foi preso. A polícia interrogou-o durante vários dias, despindo-o e espancando-o.

Depois de um julgamento onde lhe foi negada qualquer representação legal, foi condenado a uma pena de três anos de prisão por acusações relacionadas com a sua orientação sexual. Foi detido numa prisão sobrelotada onde foi violentado sexualmente, viu recusado a acesso a tratamento médico essencial e espancado pelos guardas prisionais. O Jean-Claude é uma das muitas pessoas nos Camarões detidas e condenadas ao abrigo de leis que criminalizam as relações sexuais entre pessoas do mesmo sexo. O Código Penal declara “Qualquer pessoa que tenha relações sexuais com uma pessoa do mesmo sexo será punida com pena de prisão que pode ir de 6 meses a 5 anos e com uma multa que pode variar entre os 20,000 CFA (Franco camaronês) e os 200,000 CFA (aprox. 35 a 350 dólares).

Isto vai contra vários tratados internacionais de direitos humanos, incluindo o Pacto Internacional sobre os Direitos Civis e Políticos e a Carta Africana dos Direitos Humanos e das Populações, dos quais o país é signatário.

História de Sari – Indonésia

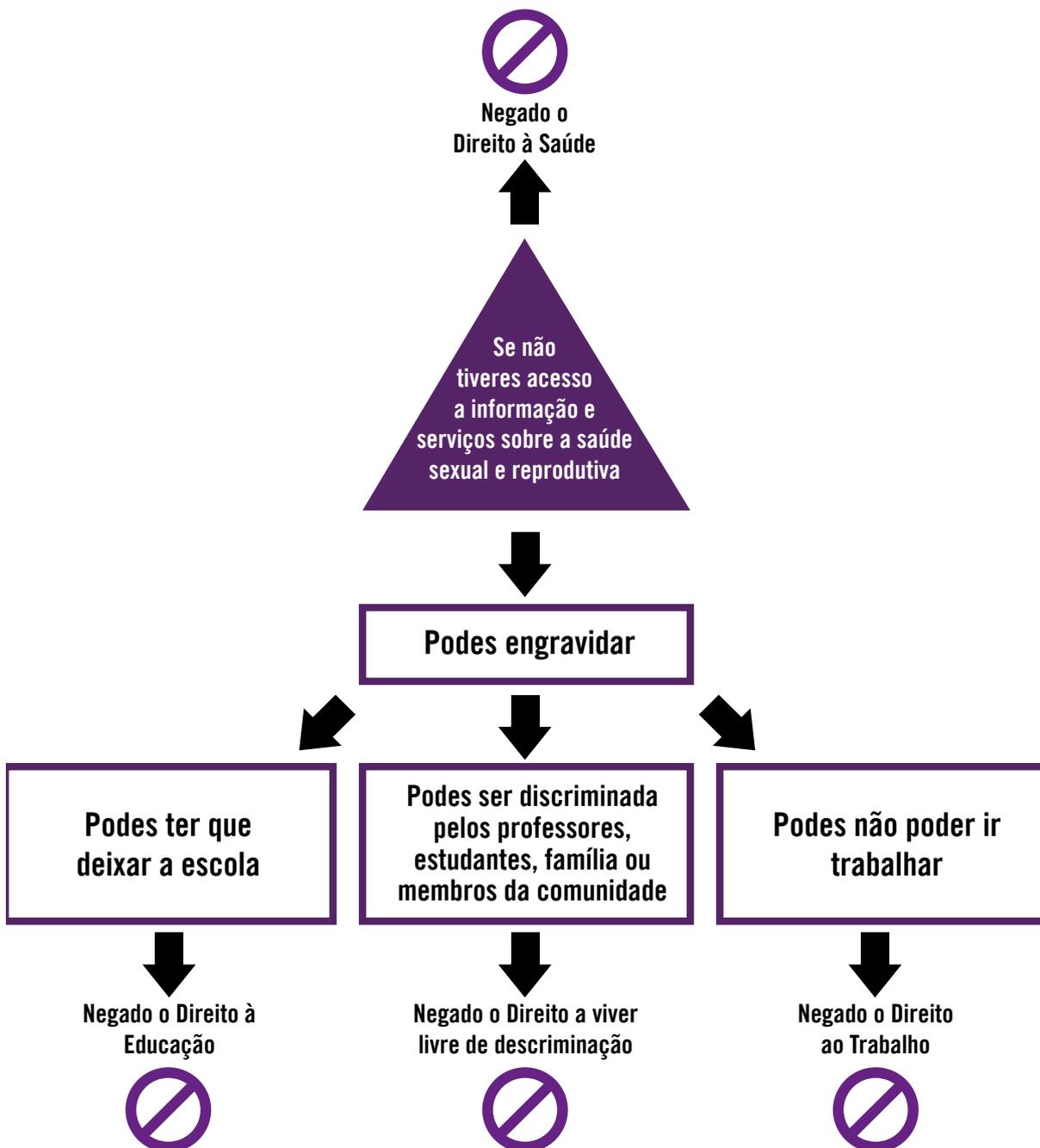
A Sari é uma jovem de 14 anos que foi acusada de adultério quando fez queixa na polícia de que tinha sido violada. Uma funcionária de uma organização não-governamental (ONG) disse à Amnistia Internacional em 2010: “Os agentes da polícia de Aceh, acusaram Sari de adultério quando ela apresentou queixa de que tinha sido violada. Os agentes não acreditaram na história dela e, pelo contrário, alegaram que ela teria tido relações sexuais com o homem porque gostavam um do outro. E por isso acusaram-na de violar uma provisão sobre adultério.”

“Quando as mulheres não se vestem de acordo com a Lei Sharia, estão a pedir para serem violadas”, disse Ramli Mansur, um oficial do oeste de Aceh, comentando as razões pelas quais estava a ser implementada uma lei sobre códigos de vestuário neste distrito (agosto de 2010)

4. RECURSOS ADICIONAIS

DIAGRAMA COMO É QUE OS DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS SE RELACIONAM E AFETAM OUTROS DIREITOS HUMANOS.

Isto mostra como a falta de acesso a um direito – acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva – afeta o acesso a outros direitos.



OS DIREITOS HUMANOS SÃO:

Inalienáveis: não podem ser retirados em nenhuma circunstância, incluindo em tempo de guerra ou situações de emergência.

Indivisíveis: todos os direitos humanos são igualmente importantes.

Interdependentes: quando um direito é violado, tem um efeito negativo noutros direitos. De igual forma, quando um direito é usufruído, contribui para o usufruto de outros.

A violação dos direitos sexuais e reprodutivos de uma pessoa pode afetar a capacidade dessa pessoa usufruir de outros direitos, assim como a defesa e promoção dos direitos sexuais e reprodutivos pode conduzir ao usufruto de outros. Alguns direitos intimamente ligados à realização dos direitos sexuais e reprodutivos incluem o direito à saúde, educação, habitação, trabalho, privacidade, liberdade, não-discriminação e vida.

RESUMO DA CAMPANHA “O MEU CORPO, OS MEUS DIREITOS”

Quem quer que seja, onde quer que viva, tem o direito a decidir o que fazer com o seu próprio corpo. No entanto, em todo o mundo, muitas pessoas são perseguidas por fazerem as suas escolhas pessoais e muitas outras não podem sequer ter escolha alguma. Os governos tentam ditar quem podemos beijar, devemos amar, como nos vestir, como nos devemos identificar e o número de filhos que podemos ter. Direitos sexuais e reprodutivos significam que todas as pessoas devem ter liberdade para tomar as suas próprias decisões sobre o seu corpo e:

- Obter informações precisas sobre estas questões.
- Ter acesso a consultas de saúde sexual e reprodutiva, incluindo de planeamento familiar.
- Escolher se, quando e com quem casar.
- Decidir se quer ter filhos e quantos.
- Também significa estar livre de sofrer qualquer forma de violência sexual, incluindo violação, mutilação genital feminina, gravidez, aborto e esterilização forçada.

Existem muitas barreiras ao exercício dos direitos sexuais e reprodutivos, incluindo obstáculos no acesso a serviços de saúde, informação e educação. Subjacente a esses problemas, está a discriminação.

Mulheres, raparigas e pessoas de grupos marginalizados, como homossexuais, lésbicas, transexuais ou pessoas das chamadas castas “menores”, pessoas que vivem na pobreza ou minorias ficam em risco quando tentam exercer as suas escolhas. Estas barreiras são mais extremas se a pessoa estiver incluída em mais do que um desses grupos. Para milhares de mulheres, os governos em vez de tomarem medidas para colmatar a desigualdade e a discriminação, reforçam-na. Quando se trata de sexualidade, reprodução e de parentalidade, as pessoas são forçadas a estar em conformidade com o que é considerado ser “normal”. Estes estereótipos prejudiciais são muitas vezes justificados pela cultura, tradição ou religião.

E o controlo sobre as escolhas sexuais e reprodutivas acaba muitas vezes nas mãos de terceiros – maridos, sogros, familiares ou grupos religiosos, com consequências devastadoras.

O que está claro é que os nossos direitos a expressar a nossa sexualidade e tomar decisões sobre o nosso corpo estão a ser postos em risco. Assim, com a campanha “O Meu Corpo, Os Meus Direitos” a Amnistia Internacional pretendeu que:

- Os governos parem de usar o direito penal para controlar a sexualidade e a reprodução das pessoas.
- As pessoas possam decidir sobre o que fazer com o seu próprio corpo e viver a vida sem a interferência de terceiros.
- Os governos assegurem que a informação, a educação e os serviços de saúde sexual e reprodutiva estão disponíveis e são de fácil acesso.
- Os países proíbam todas as formas de discriminação e violência.

5. PODER, ESTATUTO E DIREITOS



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Compreender o poder que é atribuído a diferentes pessoas e grupos na sociedade para acederem aos seus direitos, como resultado de certas condições, tais como o seu estatuto económico, género, idade, orientação sexual, raça, etnia ou crença religiosa.



IDADE

12 - 18 anos



TEMPO

60 minutos



DIREITOS RELACIONADOS

Direito à Igualdade
Direito a não discriminação
Direitos Económicos, sociais e culturais



MATERIAIS

Espaço amplo
Recursos adicionais: Descrição das personagens e Frases para o exercício



OBJETIVOS

- Compreender fatores que podem gerar desigualdades sociais
- Refletir sobre os grupos sociais mais sujeitos a discriminação e limitação no acesso aos seus direitos



SUGESTÕES

- Esta atividade requer um espaço aberto e amplo, idealmente resguardado, para que o debate possa ocorrer facilmente.
- Explique aos participantes que as pessoas são discriminadas com base no seu estatuto social, idade, sexo, níveis educacionais, capacidades físicas entre outras características.
- A posição ou estatuto na sociedade desempenha um papel importante para determinar se as pessoas sabem ou podem aceder aos seus direitos e o quão vulneráveis estão a situações de discriminação.



PASSOS

PASSO 1: QUEM SOU EU NA SOCIEDADE? (5 MIN)

- Explique às pessoas que esta atividade as ajudará a entender como o género e outros aspetos da sua identidade afetam o acesso a recursos e podem contribuir positiva ou negativamente para a sua saúde sexual e reprodutiva.
- Dê a cada uma das pessoas participantes um dos pedaços de papel que preparou anteriormente, que fornecem descrições de diferentes pessoas na sociedade.
- Explique que devem assumir o papel da pessoa que está descrita no papel que lhe foi atribuído.
- Diga aos participantes para fecharem os olhos e tentarem visualizar a pessoa descrita no seu papel. Onde moraria? Como seria a família dela? O que faria durante o dia? Que tipo de problemas teria de encarar?
- Peça-lhes para pensar num nome para a sua personagem.

5. PODER, ESTATUTO E DIREITOS

PASSO 2: PAPÉIS NA SOCIEDADE (10 MIN)

- Peça às pessoas para se colocarem numa linha reta.
- Solicite às pessoas para dizerem o nome da personagem que representam e o papel que lhes foi atribuído. Por exemplo, “*Eu sou a Sara, Diretora de publicidade.*”
- Explique que irá ler uma série de frases (disponíveis no anexo). Para cada frase peça-lhes para considerar se esta se aplica ao papel que lhes foi dado. Se isso acontecer, eles devem avançar um passo. Se a frase não se aplicar as pessoas devem ficar no mesmo lugar.

Exemplo: um dos participantes foi solicitado a assumir o papel de um membro do parlamento. Você irá ler a seguinte declaração: “Eu posso ler e escrever”. Uma vez que é provável que um membro do parlamento saiba ler e escrever, a pessoa que assumisse esse papel daria um passo em frente.

PASSO 3: DISCUSSÃO: ACESSO IGUAL OU NÃO? (30 MINUTOS)

Depois de ler todas as frases, peça às pessoas para que fiquem onde estão e use as seguintes perguntas para iniciar uma discussão em grupo:

1. Porque é que ficaram distribuídos desta maneira, apesar de todas as pessoas terem começado este jogo no mesmo lugar?
2. Como te sentes em relação ao lugar onde terminaste?

GRUPOS DE DISCUSSÃO (10 MIN)

Em círculo peça às pessoas para partilhar com a pessoa que estiver mais próxima as seguintes questões, tendo em conta a personagem que assumiram anteriormente:

1. Que diferentes forças sociais afetaram as opções da tua personagem?
2. A tua personagem estaria em risco de experienciar discriminação e violência? Porquê?
3. Achas que a tua personagem tinha o direito de tomar decisões sobre o seu próprio corpo? Por que sim ou por que não?
4. Achas que ser membro de uma organização, ou ser ativista, terá impacto na forma como reconheces e reivindicas os teus direitos? Porquê?

PLENÁRIO (15 MIN)

- Peça as pessoas para partilharem as reflexões que fizeram em pares.
- Conclua a reflexão reconhecendo que nem todas as pessoas têm a mesma possibilidade de conhecer ou aceder aos seus direitos. Certos grupos, devido ao seu estatuto e condição na sociedade, são mais vulneráveis à discriminação e à violência.
- Esses grupos incluem, mas não se limitam, a minorias raciais, étnicas e sexuais, povos indígenas, migrantes, refugiados e deslocados internos, profissionais do sexo, crianças e adolescentes e pessoas com deficiências físicas ou mentais e, em particular, mulheres pertencentes a esses grupos.

5. PODER, ESTATUTO E DIREITOS

- As pessoas que pertencem a grupos marginalizados - grupos com menos poder na sociedade - muitas vezes enfrentam discriminação por múltiplas razões. Uma pessoa pode ser estereotipada, estigmatizada ou marginalizada por outras de várias maneiras.
- Porque têm obrigações de direitos humanos, os Estados devem dar atenção especial as pessoas e grupos que vivem em situações de vulnerabilidade e desvantagem, a fim de abordar as múltiplas formas de discriminação que enfrentam.

PASSO 4: AÇÃO (15 MIN)

- Leve as pessoas do grupo a refletir sobre como podem agir em relação ao que aprenderam.
- Peça para pensarem em diferentes membros das suas escolas, comunidades ou famílias e que discriminação ou limitações estas pessoas podem enfrentar.
- O que podemos fazer para ajudá-las a superar essas dificuldades?

FRASES PARA O EXERCÍCIO

Pode ler todas as frases ou, se tiver menos tempo, selecione algumas (a ordem não é importante):

- Posso ler e escrever.
- Não tenho de me preocupar com a minha próxima refeição.
- Posso deslocar-me facilmente pela cidade.
- Tive ou terei oportunidades para completar a minha educação.
- Tenho tempo para ler o jornal todos os dias.
- Tenho acesso a informações sobre sexualidade e reprodução.
- Consigo um empréstimo quando precisar de dinheiro extra.
- Posso recusar uma proposta para ter sexo em troca de dinheiro ou outros bens, como por exemplo um lugar para morar.
- Posso abandonar o meu parceiro/a se ele/a ameaçar a minha segurança.
- Se tiver um problema de saúde posso obter a ajuda de que necessito imediatamente.
- Se a minha irmã estiver grávida, terei acesso a informações para saber onde levá-la.
- Posso negociar ter relações sexuais seguras com a pessoa parceira.
- Posso escolher livremente com quem eu quero casar.
- Posso determinar quando e quantos filhos vou ter sem me sentir pressionada/o
- Posso-me proteger contra o HIV e outras doenças sexualmente transmissíveis.
- Se cometerem um crime contra mim, a polícia vai ouvir o meu caso.
- Posso andar pela rua à noite e não me preocupar em ser violada/o.
- Consigo encontrar um novo emprego facilmente.
- Sou uma pessoa respeitada pela maioria dos membros da minha comunidade.

5. RECURSOS ADICIONAIS

DESCRIÇÃO DAS PERSONAGENS

Recorte as frases ou escreva em diferentes pedaços de papel as seguintes descrições de diferentes tipos de pessoas que existem na sociedade. Pode adaptar estes perfis ao seu contexto.

Diretora de publicidade

Imigrante ilegal, mulher, 30 anos

Trabalhadora rural migrante

Motorista de táxi, homem

Desempregada de 25 anos de idade

Avó que cuida dos netos com uma pensão social de velhice de valor reduzido

Trabalhadora de sexo

Menina de 12 anos a viver num bairro social

Executivo de uma grande empresa

Menino de 14 anos proveniente de uma família abastada

Mãe casada com três filhos, empregada como trabalhadora doméstica

Médico

Menino “de rua” com 10 anos de idade

Rapariga adolescente a viver numa família extremamente conservadora e religiosa

Rapaz adolescente a viver numa família extremamente conservadora e religiosa

Ativista LGBTI desempregado a viver de forma aberta e positiva a sua sexualidade

Jovem de 14 anos a questionar o seu género

Ativista dos direitos das mulheres do sexo feminino

Gay ou lésbica de 25 anos estudante universitário/a

Mulher casada, de 28 anos, pertencente a um grupo étnico minoritário

Líder político, 35 anos, do sexo masculino



BREVE DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

A atividade pretende identificar os obstáculos que as pessoas encontram na sua vida relativos aos direitos sexuais e reprodutivos, os atores envolvidos e as possíveis soluções.



IDADE

12 - 18 anos



TEMPO

60 minutos



DIREITOS RELACIONADOS

Direito à Igualdade
Direito a não discriminação
Direito à saúde



MATERIAIS

Quadro / Papel flipchart
Marcadores e canetas



OBJETIVOS

- Realçar os problemas da vida real relativos aos direitos sexuais e reprodutivos encarados pelos participantes e pelas suas comunidades.
- Iniciar a discussão sobre o que pode ser feito para solucionar esses problemas.



PASSOS

PASSO 1: IDENTIFICAR PROBLEMAS RELACIONADOS COM DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS (25 MIN)

Trabalho de grupo

- Explique que irão desenvolver uma pequena peça na qual identificarão um problema e tentarão mostrar como as diferentes pessoas envolvidas podem contribuir para o solucionar ou bloquear.
- Divida as participantes em grupos de 6/7 pessoas. Dê a cada grupo um dos seguintes temas: direitos sexuais; direitos reprodutivos
- Peça a cada grupo para discutir os problemas chave enfrentados pelos jovens nas suas comunidades relacionados com estes temas. Podem ser baseados em experiências pessoais ou assuntos dos quais ouviram falar.
- Peça que escrevam essas ideias numa folha de flipchart para que possam tirar ideias para uma peça que irão criar.
- Peça que criem uma breve peça (até 5 min.) que explore o problema que discutiram. O role-play deve incluir os seguintes aspetos:
 - o problema que precisa ser resolvido
 - uma pessoa que está a tentar resolvê-lo
 - uma pessoa que está a tentar bloquear a solução
 - uma resolução (positiva ou negativa)

6. O QUE ACONTECE NA TUA COMUNIDADE?

PASSO 2: LIDAR COM PROBLEMAS RELACIONADOS COM DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS (25 MIN)

Role-play

- Cada grupo apresenta a sua peça para todos os participantes. Depois de cada apresentação, pergunte:
 - O que é que aconteceu?
 - Qual era o problema ou problemas identificados?
 - Qual a origem do problema?
 - O que é que a pessoa tentou fazer para resolver o problema?
 - Alguém impediu que isso acontecesse? Se sim, quem e como?
 - Qual foi o resultado?
 - Há alguma coisa que possas fazer para resolver o problema?

Tente chegar a conclusões com o grupo. O que é que as peças nos mostraram?

PASSO 3: AÇÃO (10 MIN)

- Reflitam sobre o que as pessoas podem fazer sobre o que aprenderam.
- Discuta com as participantes como é que as peças poderiam ser desenvolvidas de forma a serem usadas fora do grupo, para sensibilizar a comunidade para os direitos sexuais e reprodutivos e encontrar soluções (A quem poderia ser apresentada, quando e onde?)
- Algumas das soluções foram simples? Se sim, sugira criarem cartões de ação – “neste cenário a solução poderia ser xx” para partilharem como flyers ou online.

11



GLOSSÁRIO

Comunidade

As comunidades podem existir fisicamente, enquanto grupo de pessoas que partilham a localização geográfica. Podem existir comunidades de pares definidas pelas suas crenças, história partilhada, ou características comuns, seja pessoalmente ou online. Pode nascer-se, mudar-se, juntar-se e/ou ser escolhido por uma comunidade.

Algumas comunidades têm histórias definidas, como é o caso das comunidades étnicas, religiosas, baseadas na língua, indígenas, enquanto outras não são tão claramente definidas.

Criança/Adolescente/Jovem

A Organização das Nações Unidas (ONU) define como crianças todas as pessoas que têm idade inferior a 18 anos, como adolescentes quem tem entre 15 e 19 anos e como jovem quem tenha entre 15 e 24 anos. Estas definições são usadas para propósitos estatísticos e os diferentes Estados podem definir de outra forma o conceito de juventude.

Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH)

A DUDH foi adotada pelos governos mundiais em 1948. Trata-se de um conjunto de normas que afirmam os direitos à liberdade, dignidade, respeito e igualdade para todas as pessoas, em todo o mundo.

Defensores de direitos humanos

A ONU define defensores de direitos humanos como pessoas que, individual ou coletivamente, agem para promover ou proteger os direitos humanos.

Discriminação

A discriminação é a negação sistemática dos direitos humanos de certos povos ou grupos devido a quem são ou no que acreditam.

Educação Sexual

É o processo, ao longo da vida, que pode decorrer tanto no âmbito do contexto da educação formal como fora deste, fornecendo conhecimento e capacidades para ajudar as pessoas a tomarem decisões informadas sobre a sua sexualidade. A educação sexual inclui, por exemplo, informação científica e não baseada em preconceitos sobre uma panóplia de tópicos relacionados com a sexualidade, nomeadamente o desenvolvimento humano, as relações, tomada de decisões, contraceção e prevenção de doenças.

Estigma

O conjunto de assunções ou crenças partilhadas pela sociedade sobre alguém, algo ou lugar é denominado de estigma. Os estigmas sociais podem estar ligados a alguém cuja identidade não se alinha com o conjunto dominante de normas de uma determinada sociedade. Devido ao estigma, as pessoas podem ser discriminadas de diferentes maneiras. Podem ser rotuladas de “anormais”, “imorais”, “desgraçadas”, “inferiores”, “perigosas” ou até “criminosas”. Identidades e assuntos que são estigmatizados, tais como as identidades de género ou sexualidade de algumas pessoas, podem torna-se tabus sociais e áreas em que as conversas são silenciadas.

Género e Sexo

O termo “sexo” refere-se às diferenças determinadas biologicamente, enquanto “género” se refere às diferenças nos papéis sociais e relações. Os seguintes termos são utilizados frequentemente quando tentamos entender os conceitos de sexo e género: **Estereótipos de género:** os estereótipos são assunções realizadas sobre como uma pessoa deve ou não ser, baseadas numa característica particular. Os estereótipos de género são assunções sobre o valor das pessoas com base no seu sexo biológico, orientação sexual ou identidade ou expressão de género. Os estereótipos podem ou não ser baseados em factos e podem ser positivos ou negativos.

Identidade ou expressão de género: a experiência individual e profundamente sentida de cada pessoa em relação ao seu género, que pode ou não corresponder ao sexo com que nasceu, ou à forma como a sociedade espera que o mesmo seja expressado. A expressão de género inclui a perceção individual do corpo (que poderá envolver, se escolhido livremente, modificações da aparência ou funções do corpo através de meios médicos, cirúrgicos ou outros) e outras expressões de género, incluindo a roupa, discurso e maneirismos. A identidade de género de um indivíduo pode ser masculina, feminina, ou de um género que

não é masculino ou feminino, podendo ser também de mais do que um gênero ou sem gênero.

Norma de gênero: o comportamento esperado pela sociedade baseado no sexo físico real ou percebido. Algumas normas de gênero comuns incluem a expectativa de que as mulheres cuidem mais das crianças, enquanto os homens são mais responsáveis pelo rendimento financeiro da família. Esta norma limita as oportunidades das pessoas e permite a discriminação entre homens e mulheres que não se inserem no modelo esperado.

Orientação sexual: refere-se à atração sexual, emocional ou psicológica que uma pessoa sente em relação a pessoas do mesmo sexo, sexo diferente ou ambos os sexos.

Sexo biológico: características físicas, genéticas e cromossômicas que fazem de uma pessoa fisicamente homem, mulher ou intersexo.

Sexualidade: engloba sexo, papéis e identidades de gênero, erotismo, prazer, intimidade e reprodução. A sexualidade é experienciada e expressada em pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relações.

Violência baseada no gênero: a Amnistia Internacional define a violência baseada no gênero como violência dirigida a uma pessoa devido ao seu gênero, à forma como expressa o seu gênero ou identidade de gênero. Ainda que a maioria da violência baseada no gênero seja dirigida às mulheres, as pessoas de outros gêneros podem, também, sofrer violência de gênero. Por exemplo, homens que são atacados porque não se conformam com as visões de masculinidade aprovadas pela sociedade, ou violência contra indivíduos transgêneros devido à sua identidade de gênero, são também casos de violência baseada no gênero

Instrumentos internacionais de direitos humanos

A expressão “instrumentos” refere-se aos documentos escritos ou aceites pelos Estados ou por instituições regionais ou internacionais para a promoção e proteção dos direitos humanos e liberdades fundamentais. Estes ajudam a determinar quais as obrigações e responsabilidades que os Estados devem cumprir. Incluem tratados vinculativos juridicamente, tais como as convenções e pactos, e a sua interpretação por órgãos competentes, por exemplo comentários gerais; bem como outros documentos não vinculativos, como é o caso das declarações (incluindo a Declaração Universal dos Direitos Humanos).

LGBTI

Uma abreviação comum para lésbica, gay, bissexual, transgênero e intersexual. Existem muitas variações desta sigla.

A Amnistia Internacional utiliza esta, outras organizações e grupos usam siglas diferentes, dependendo dos seus membros e dos indivíduos com que trabalham.

Bissexual: uma pessoa que se sente atraída sexual, romântica ou emocionalmente por pessoas de ambos os sexos.

Homossexual: uma pessoa que se sente atraída sexual, romântica ou emocionalmente por pessoas do mesmo sexo.

Intersexual: indivíduos que possuem características hormonais, genitais e cromossomas que não correspondem ao padrão esperado de “masculino” ou “feminino”; podendo possuir uma combinação de ambos ou de nenhum dos dois. Ainda que seja difícil precisar quantas pessoas nascem com características hormonais, genitais e cromossomas que podem denominar-se de intersexuais, a Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que 1 em cada 2000 crianças nasçam com um corpo que visivelmente se diferencia das características tipicamente assumidas como femininas ou masculinas.

Lésbica: uma mulher que se sente atraída sexual, romântica ou emocionalmente por outras mulheres.

Transgênero: indivíduos cuja identidade de gênero e/ou expressão de gênero não correspondem às expectativas sociais correspondentes ao sexo biológico com que se nasce. Algumas pessoas escolhem mudar o seu sexo biológico para o fazer corresponder à sua identidade de gênero, através de cirurgia ou tratamento hormonal, outras não. O termo pode incluir um vasto leque de outras identidades, como pessoas com o terceiro gênero ou indivíduos que se identificam com mais do que um gênero ou com nenhum. O termo transgênero é comumente abreviado para “trans”.

Mutilação Genital Feminina (MGF)

A MGF consiste na remoção de parte ou da totalidade dos órgãos genitais femininos externos. Esta prática tem sido realizada em alguns países como ritual de passagem para raparigas e mulheres. É vista como uma forma de controlar a vida sexual das raparigas e mulheres e ainda é praticada em muitas partes do mundo. A MGF pode ter consequências graves para a saúde física e mental das raparigas e mulheres. Por vezes, resulta em hemorragias, infeções, transmissão de doenças, trauma e dor, levando, frequentemente, a dificuldades nas relações sexuais e partos.

Saúde Sexual

De acordo com a definição da OMS, a saúde sexual é o estado de bem-estar físico, emocional, mental e social em relação à sexualidade; não sendo meramente a ausência de doença, disfunção ou enfermidade. A saúde sexual requer uma



abordagem positiva e respeitosa à sexualidade e às relações sexuais, bem como à possibilidade de existirem experiências sexuais prazerosas e seguras, livres de coerção, discriminação e violência. Para a saúde sexual ser obtida e mantida, os direitos sexuais de todas as pessoas devem ser respeitados, protegidos e cumpridos.

Serviços de saúde sexual e reprodutiva

Estes serviços devem ser de alta qualidade e sensíveis às necessidades dos utentes, incluindo os jovens, devendo estar acessíveis a todas as pessoas. Alguns destes serviços incluem:

- Cuidados ginecológicos;
- Todos os métodos de contraceção segura e efetiva;
- Aborto seguro e cuidados pós-aborto;
- Cuidados de saúde materna;
- Prevenção, diagnóstico e tratamento de doenças sexualmente transmissíveis, incluindo o vírus de imunodeficiência humana (VIH);
- Tratamento de cancro da mama e do aparelho reprodutivo;
- Tratamentos de infertilidade e fertilidade;
- Serviços destinados a sobreviventes de violência sexual e baseada no género.

Violação

A violação é uma forma de violência sexual. A sua definição pode variar de acordo com as leis nacionais, por exemplo, em alguns países, a violação dentro do casamento não é considerada um crime. Contudo, no geral, tanto as definições nacionais como outras partilham a ideia comum de que a violação é um crime no qual, através da ameaça, do uso efetivo da força ou coerção a vítima não dá o seu consentimento ou concorda com a penetração, mesmo que ligeira, de qualquer parte do seu corpo, com qualquer parte do corpo ou objeto.

**LOVE
IS A
HUMAN
RIGHT**



**Amnesty International
PROTECT THE HUMAN**



12



OUTRAS FONTES E RECURSOS

QUER DESCOBRIR MAIS?

Amnesty International: Respect my rights, respect my dignity. Module three: sexual and reproductive rights

<https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT3000102015ENGLISH.PDF>

Amnesty International: Animation about sexual and reproductive rights

<https://www.amnesty.org/en/latest/education/2015/02/sexual-and-reproductive-rights-animation/>

Amnesty International: What difference does learning about your sexual and reproductive rights make in practice?

<https://www.amnesty.org/en/latest/education/2016/04/what-difference-does-learning-about-your-sexual-and-reproductive-rights-make-in-practice/>

Amnesty International: Education activities for LGBT history month

<https://www.amnesty.org/en/documents/sec01/001/2006/en/>

OUTRAS FONTES UTILIZADAS

Alto Comissário das Nações Unidas para os Direitos Humanos, Nascer livre e igual: Orientação sexual e identidade no direito internacional, 2012

www.ohchr.org/Documents/Publications/BornFreeAndEqualLowRes.pdf

Convenção sobre a Eliminação de todas as formas de Discriminação Contra as Mulheres

http://gddc.ministeriopublico.pt/sites/default/files/documentos/instrumentos/convencao_eliminao_todas_formas_discriminacao_contra_mulheres.pdf

RECURSOS PARA TRABALHAR AS QUESTÕES DE GÉNERO COM RAPAZES E HOMENS

UNFPA, Promunda e MenEngage toolkit, Envolvendo homens e rapazes na igualdade de género e na saúde

<https://www.unfpa.org/public/home/publications/pid/6815>

Projeto ACQUIRE, Envolvendo homens e rapazes na transformação de género

http://www.acquireproject.org/archive/files/7.0_engage_men_as_partners/7.2_resources/7.2.3_tools/Group_Education_Manual_final.pdf

MenEngage, Uma aliança global de ONGs e agências das Nações Unidas que procura envolver rapazes e homens a alcançar a igualdade de género

<http://www.menengage.org/>

Sonke Gender, Rede de Justiça

<http://www.genderjustice.org.za/>

Embora este manual não forneça um currículo de educação sexual, existem muitos recursos disponíveis para jovens e facilitadores interessados em aprender mais sobre o seu corpo, saúde e direitos através de uma perspetiva sobre educação sexual.

Alguns recursos e organizações recomendados incluem:

International Planned Parenthood Federation

<https://www.ippf.org/resources?f%5B0%5D=subjects%3A52>

UNESCO, Guia técnico sobre educação sexual

http://portal.unesco.org/en/ev.php-URL_ID=47268&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

Brochura UNAIDS, Está no conhecimento

http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/documents/unaidspublication/2014/20140130_UNAIDS_YouthBrochure_en.pdf

Scarleteen, Informação inclusiva sobre sexualidade e ajuda para jovens

<http://www.scarleteen.com/>



ALGUNS CONTACTOS ÚTEIS:

- Associação de Mulheres contra a violência - <http://www.amcv.org.pt/>
- Associação para o Planeamento da Família - <http://www.apf.pt/>
- APAV – Associação Portuguesa de apoio à vítima - <https://apav.pt>
- Casa Qui – Associação de Solidariedade Social - <https://www.casa-qui.pt/>
- CIG – Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género - <https://www.cig.gov.pt/>
- ILGA Portugal – Intervenção Lésbica, Gay, Bissexual, Trans e Intersexo - <http://ilga-portugal.pt/>
- Opus Gay - <http://www.opusgay.org/>
- Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres - <http://plataformamulheres.org.pt/>
- Rede ex aequo – Associação de Jovens e LGBTI e apoiantes - <https://www.rea.pt/>
- UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta - <http://www.umarfeminismos.org/>

DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS SÃO DIREITOS HUMANOS

Em todo o mundo, a liberdade das pessoas de tomarem decisões sobre a sua saúde, corpo, sexualidade e reprodução é muitas vezes reprimida ou controlado por outras. Muitos dos 1.8 mil milhões de jovens vivem sem acesso aos seus direitos sexuais e reprodutivos.

O tema, muitas vezes “tabu” nas sociedades, impede as pessoas, em particular os jovens, de expressarem abertamente os seus pontos de vista, restringindo assim a liberdade de pensamento, opinião e ação.

A violação dos direitos sexuais e reprodutivos de uma pessoa pode afetar a sua capacidade de desfrutar de um amplo conjunto de outros direitos, e a defesa e promoção de direitos sexuais e reprodutivos pode levar à realização de outros direitos. Este manual pretende assim contribuir para “quebrar o silêncio” e procura levar os jovens a compreender que todos temos o direito de tomar as decisões que nos dizem respeito. Procura capacitar as pessoas, em particular as mais jovens, a defender e reivindicar os seus direitos e a tomar decisões sobre o seu corpo e as suas escolhas relativamente à sua sexualidade e género, sem medo de discriminação ou violência. É um recurso para educadores, mas pode também ser utilizado por jovens que, trabalhando com os seus pares, procuram promover processos individuais e coletivos de reflexão, análise crítica e ação.