



UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA



Tatiana Santos Nogueira

**INTERVENÇÃO SOCIAL PARA A CAPACITAÇÃO  
INDIVIDUAL E COMUNITÁRIA ATRAVÉS DA  
EDUCAÇÃO: UMA EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO  
NUMA ONG**

**Relatório de Estágio para a obtenção do grau Mestre em Ciências da  
Educação, orientado pela Professora Doutora Cristina Maria Coimbra  
Vieira.**

Setembro de 2018

Aos meus queridos avós, que fizeram de tudo para que concluísse esta etapa e que lutam, todos os dias, para que conquiste tantas outras!

## **Agradecimentos**

Concluído o percurso intenso de trabalho, dedicação e esforço, onde foram registados inúmeros momentos difíceis e outros tantos únicos e felizes, foram muitas as pessoas que contribuíram para que este mar de emoções e, assim sendo, não posso deixar de agradecer por toda a força, apoio e motivação que me prestaram.

Primeiramente, quero agradecer à minha orientadora de estágio, Doutora Cristina Vieira por todo o apoio, força, disponibilidade, incentivo, preocupação e, acima de tudo, por me ter “acolhido” a meio do percurso. A sua prontidão e transmissão de saberes foram fundamentais para esta caminhada.

À minha orientadora local, Doutora Rosa Carreira, que desde o primeiro ao último dia marcou, de forma positiva, esta etapa. Foi uma figura com grande importância na minha vida e certamente que o continuará a ser. Obrigada por me deixar dar “asas à imaginação”, por todas as partilhas, por todos os momentos de aprendizagem, de conhecimento, de confiança, por todos os conselhos e por todas as gargalhadas. Obrigada por me fazer crescer a todos os níveis, foi incansável!

À CooLabora, por me ter acolhido e recebido de “braços abertos” integrando-me rapidamente na equipa. Por toda a confiança, por acreditar em todo o meu trabalho, por me fazer crescer enquanto pessoa e profissional e por me proporcionar experiências únicas e enriquecedoras. Às profissionais, Dr.<sup>a</sup> Graça Rojão e Dr.<sup>a</sup> Gracinda Pereira, que fazem todos os dias um trabalho excelente, o meu sincero obrigada por serem tão prestáveis, atentas e carinhosas comigo. Toda a ligação que se contruiu no decorrer do estágio irá sempre permanecer.

À Dr.<sup>a</sup> Diana Silva, que apesar da sua vida agitada enquanto profissional, tinha sempre um tempinho para me confortar e de me apoiar na realização das atividades. Agradeço por toda a força e incentivo e por toda a disponibilidade demonstrada em me poder ouvir.

À minha colega estagiária, Fabiana Lopes, que partilhou comigo grandes momentos. Nunca me esqueço de ti e de todo o trabalho que desenvolvemos em conjunto. Desejo-te toda a sorte do mundo.

A todas as crianças, jovens e voluntários/as que integraram o UBICOOL, por toda a disponibilidade, colaboração e vontade de ser mais e melhor.

À Inês Figueiredo, afilhada de curso, pelo apoio incondicional, pelas histórias e momentos inesquecíveis.

À Catarina Tudela pela amizade de cinco anos, por me acompanhar desde o início do curso e pelo apoio total. A maior sorte do mundo.

A todas as minhas amizades que, longe ou perto, estiveram sempre presentes e acreditaram em mim.

À minha família, pai e mãe, que me apoiaram em todas as decisões e que nunca duvidaram de mim. Tia, tio e primas, obrigada pela vossa presença em todos os momentos importantes da minha vida.

À minha madrinha por todos os conselhos e palavras certas.

Aos meus avós maternos que me proporcionaram a oportunidade de poder conquistar esta formação académica. Por me motivarem, por me tornarem todos os dias uma mulher mais segura e capaz. Não sei como vos agradecer, foram o meu grande pilar. À minha avó paterna, que apesar da sua fragilidade, nunca deixou de ter orgulho em mim e de me transmitir um sorriso de força.

Por fim, ao meu namorado, Rúben, por ter feito este percurso comigo e por ser o meu porto de abrigo. Obrigada por aturares todos os momentos de frustração e por todos os abraços de força nos momentos de menor entusiasmo. Por acreditares em mim e por nunca me deixares desistir. Por teres as melhores palavras para dar, por nunca deixares de me elogiar.

Tenho a maior sorte por vos ter na minha vida, obrigada!

## **Resumo**

A nossa sociedade continua marcada por inúmeros episódios de violência associados a desigualdades de poder, seja ela doméstica, no namoro, de género ou até violência em contexto escolar. As questões de género podem explicar uma parte dessa violência e as aprendizagens que estão na sua base podem ser adquiridas pelas crenças desde muito cedo no âmbito da socialização. As mulheres são caracterizadas como seres frágeis e inferiores aos homens e uma evidência disso é a desigualdade salarial entre homens e mulheres sendo poucas as mulheres que tem um salário acima do dos homens. A sociedade vai-se esquecendo que todas as pessoas nasceram com um direito fundamental, o direito à vida e que ambos os sexos devem ter direitos e oportunidades iguais, não devendo ser discriminados em função das suas características específicas.

O presente relatório traduz o trabalho de uma futura profissional e especialista na área da educação, numa organização não-governamental, tendo-se centrado mais na intervenção junto de jovens.

Todo o trajeto feito desde setembro de 2017 a julho de 2018 teve como enfoque a promoção da igualdade de género e a prevenção da violência. Através do projeto UBICOOL e de uma rede de voluntários/as.

O nosso estágio curricular na CooLabora, abrangeu diversas atividades destinadas a crianças e jovens.

O relatório é constituído por diversas partes, iniciando-se pela caracterização da instituição, de seguida pela fundamentação teórica e a descrição das atividades desenvolvidas, incluindo a sua avaliação.

**Palavras-chave:** Prevenção da violência, Igualdade de Género, Educação Não-Formal, Organização não-governamental, Intervenção Social e Comunitária

## **Abstrat**

Our society continues to be marked by innumerable episodes of violence associated to inequalities of power, be it domestic, dating, gender or even violence in a school context. Gender issues may explain some of this violence and the learning that is at its base can be acquired by beliefs very early in the socialization process. Women are characterized as fragile and inferior to men and one evidence of this is the wage inequality between men and women, with few women having a salary higher than men.

Inequality between the sexes is something that has been combated over the years, but this achievement has gone too slowly. Society is forgetting that all people were born with a fundamental right, the right to life and that both sexes should have equal rights and opportunities, and should not be discriminated against because of their specific characteristics.

This report reflects the work of a future professional and specialist in the field of education in a non-governmental organization and has focused more on intervention with young people.

All the way done from September 2017 to July 2018 focused on the promotion of gender equality and the prevention of violence through the UBICOOL project and a network of young volunteers.

Our curricular internship at CooLabora has covered several activities for children and young people.

The report consists of several parts, beginning with the characterization of the institution, followed by the theoretical basis and the description of the activities developed, including its evaluation.

**Key word:** Prevention of violence, Gender equality, Non-Formal Education, Non-governmental organization, Social and Community Intervention

# Índice

Introdução.....	1
Capítulo I .....	3
Enquadramento Institucional .....	3
1. Identificação da Instituição .....	4
Capítulo II.....	8
Enquadramento Teórico.....	8
1. Educação para a Cidadania .....	9
2. Igualdade de Género .....	13
3. Violência de Género – Violência contra as mulheres.....	17
3.1. Violência Doméstica .....	19
3.2. Violência no Namoro.....	23
4. Bullying .....	25
Capítulo III.....	28
Projeto de Estágio .....	28
1. Descrição do Projeto .....	29
1.1. Objetivos gerais e específicos.....	29
Capítulo IV .....	32
Descrição das atividades .....	32
1. Atividades Regulares.....	33
1.1. UBICOOL.....	33
1.2. Simulação de Violência do Namoro – Teatro Fórum.....	34
1.3. Reunião Inicial UBICOOL.....	35
1.4. Reunião Intercalar .....	37
1.5. Reunião Final.....	38
2. Igualdade de Género .....	39
2.1. Escola Básica do 1º Ciclo de Penedos Altos e Escola Básica de São Domingos ....	39
2.2. Escola Básica São Domingos .....	41
2.3. Escola Secundária com 3º ciclo do Fundão e Escola Secundária Quinta das Palmeiras.....	42
2.4. Escola Secundária com 3º Ciclo do Fundão.....	43
2.5. Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral – Belmonte .....	44
3. Violência no Namoro.....	44
3.1. Escola Secundária Quinta das Palmeiras.....	44
3.2. Escola Secundária Frei Heitor Pinto .....	45
3.3. Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa – Belmonte.....	46

<b>4. Bullying ou resolução não violenta de conflitos</b> .....	47
<b>4.1. Escola Secundária Quinta das Palmeiras</b> .....	47
<b>4.2. Escola Secundária Campos Melo</b> .....	47
<b>4.3. Escola Básica São Domingos</b> .....	48
<b>4.4. Escola Básica do 1º Ciclo de Penedos Altos</b> .....	49
<b>4.5. Casa Menino Jesus</b> .....	50
<b>4.6. Escola Básica 2º e 3º Ciclo de Silvares – Fundão</b> .....	51
<b>4.8. Escola Básica do 1º Ciclo Rodrigo</b> .....	52
<b>5. Cidadania</b> .....	54
<b>5.1. Escola Básica 2º e 3º Ciclo do Tortosendo</b> .....	54
<b>6. Atividades no âmbito do Gabinete de Apoio a Vítimas de Violências Doméstica financiadas pelo Orçamento Participativo</b> .....	54
<b>7. Atividades Pontuais</b> .....	57
<b>7.1. Estabelecimento Prisional da Covilhã</b> .....	57
<b>7.2. GAM – Grupo de Ajuda Mútua</b> .....	60
<b>7.2.1. 1ª Atividade – “Para cima é que é o caminho!”</b> .....	60
<b>7.2.2. 2ª Atividade – Defesa Pessoal</b> .....	61
<b>8. Outras Atividades</b> .....	62
<b>8.1 Mapa da Violência</b> .....	62
<b>8.2. Formações Certificadas</b> .....	62
<b>8.3. Intercâmbio – Erasmus +</b> .....	64
<b>8.4. Atividade sobre Bullying – Projeto Trampolim (Coimbra)</b> .....	65
<b>Capítulo V</b> .....	68
<b>Avaliação do Estágio</b> .....	68
<b>1. Avaliação do Estágio Curricular na Coolabora</b> .....	69
<b>1.1. Heteroavaliação – Orientadora local e restante equipa</b> .....	69
<b>1.2. Autoavaliação</b> .....	70
<b>Conclusão</b> .....	72
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	74
<b>Apêndices</b> .....	77
<b>Apêndice I</b> .....	78
<b>Apêndice II</b> .....	79
<b>Apêndice III</b> .....	80
<b>Apêndice IV</b> .....	81
<b>Apêndice V</b> .....	83
<b>Apêndice VI</b> .....	84

<b>Apêndice VII</b> .....	85
<b>Apêndice VIII</b> .....	87
<b>Apêndice IX</b> .....	88
<b>Apêndice X</b> .....	89
<b>Anexos</b> .....	90
<b>Anexo I</b> .....	91
<b>Anexo II</b> .....	92
<b>Anexo III</b> .....	93
<b>Anexo IV</b> .....	94
<b>Anexo V</b> .....	96
<b>Anexo VI</b> .....	97

## **Introdução**

O presente relatório foi desenvolvido no âmbito do Estágio Curricular do segundo ano do Mestrado em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Nesta sequência, o objetivo do presente relatório é apresentar todo o trabalho desenvolvido ao longo de nove meses, tendo início em setembro de 2017 e término em julho de 2018, na CooLabora, uma cooperativa de intervenção social situada na Covilhã.

A necessidade de fazer a diferença e procurar um projeto desafiante em que nos fosse possível descobrir novos saberes fez com que saíssemos de um contexto conhecido para um desconhecido e daí a aposta numa cidade completamente diferente. Após inúmeras pesquisas e indecisões, encontramos a CooLabora. A CooLabora despertou em nós uma enorme vontade de descobrir toda a sua área de intervenção, todos os seus projetos, toda a equipa, toda uma série de trabalhos e impacto que têm no território nacional, principalmente a nível da prevenção da violência em vários contextos e da promoção da igualdade de género. A partir do momento que se descobriu a forma como esta equipa tenta fazer a diferença não existiram mais dúvidas. Efetuou-se o contacto e após a nossa aceitação rumámos até ao interior.

O relatório encontra-se dividido em vários capítulos, que serão apresentados de seguida. Primeiramente, pode-se encontrar a secção da introdução, onde é apresentado o objetivo do estágio e as principais temáticas que nele foram abordadas. Seguidamente, surge a parte da caracterização da entidade que nos acolheu, o número de elementos que constituí a equipa, quais as suas áreas de intervenção e os principais projetos.

Numa terceira parte foi descrita toda a fundamentação teórica relacionada com os vários temas que foram trabalhados ao longo de todo o percurso, tais como a cidadania, a igualdade de género, a violência de género, a violência doméstica, a violência no namoro e o bullying. Posteriormente, segue-se a descrição do projeto de estágio, referindo os objetivos gerais e específicos.

O quarto capítulo, e talvez o mais importante, dada a vertente prática do estágio, diz respeito à descrição das atividades desenvolvidas, principalmente no âmbito do projeto UBICOOL e da realização de ações de sensibilização no âmbito do Gabinete de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica financiado pelo Orçamento Participativo do Município

da Covilhã. Todas as atividades realizadas com as crianças, os jovens, os idosos e as pessoas voluntárias foram descritas e foi explicado todo o processo de cada atividade. A parte da intervenção foi a que teve em nós maior impacto, pois foi quando pudemos saltar para o terreno tentando fazer realmente a diferença. A vontade de querer mudar e de construir novas ideias para realmente contribuir para a diminuição de estereótipos e de discriminações sociais, fez-nos crescer tanto a nível pessoal como profissional.

Salienta-se que, ao longo do relatório, podem ser observadas várias imagens de atividades e, as mesmas, foram autorizadas pelos/as participantes para possível divulgação.

Por último, apresentamos uma conclusão acerca de todo o percurso tido durante os nove meses de estágio e pode-se encontrar também a secção dos apêndices e dos anexos. Foram estes os desafios, as aventuras, as experiências que vivemos com grande intensidade. Apesar de terem existido alguns obstáculos, nenhum deles nos fez desistir, pois a certeza de querer um mundo melhor e uma sociedade mais igual fez com que tudo fosse superado e que permanecesse, apenas, a vontade de ficar!

## **Capítulo I**

### **Enquadramento Institucional**

## 1. Identificação da Instituição

O presente relatório tem por base o estágio curricular realizado na CooLabora, uma cooperativa de intervenção social, situada na Covilhã.

A cooperativa acolheu-nos enquanto estagiária desde setembro de 2017 a julho de 2018. De seguida, irá ser feita uma descrição sistemática acerca da entidade mencionada anteriormente.

*“O principal objetivo da educação é criar pessoas capazes de fazer coisas novas e não simplesmente repetir o que outras gerações fizeram”*

Jean Piaget



Fig.1 – Área de trabalho - CooLabora

**COOLABORA**<sup>CRL</sup> INTERVENÇÃO SOCIAL

## 1. Caracterização da Instituição

A CooLabora é uma cooperativa de intervenção social com estatuto de IPSS (Instituição Particular de Solidariedade Social), com sede na Covilhã. Foi fundada em 2008 e tem como principal missão contribuir para o desenvolvimento das pessoas, das organizações e do território, através de estratégias inovadoras de promoção da igualdade de oportunidades, da participação cívica, da educação e formação e da inclusão social.

Tem como visão ser uma organização sustentável, com capacidade reconhecida de promover a inovação social, com intervenções marcadas pela qualidade e por princípios éticos. Os seus princípios e valores são orientados para a promoção da coesão social, para a defesa da igualdade de oportunidades, para o fomento da democracia e participação, e para a aprendizagem colaborativa.

A sua equipa (ver figura 1) é atualmente constituída por nove técnicas/os, com formações em Sociologia, Antropologia, Criminologia, Psicologia, Gestão e Animação. No entanto, todos os anos conta com várias/os estagiárias/os e voluntárias/os. A CooLabora tem em funcionamento dois gabinetes de apoio a vítimas de violência doméstica, sendo que um deles situa-se nas suas instalações na Covilhã e outro em Belmonte, em instalações da Santa Casa da Misericórdia.

Tem como principais eixos de intervenção a igualdade de género e a prevenção da violência; a integração de crianças e jovens particularmente vulneráveis; o apoio a iniciativas de economia solidária e de emprego; e o apoio a minorias e imigrantes.

No que diz respeito ao primeiro eixo, promoção da igualdade de género e combate à violência doméstica, existem três projetos em curso. O primeiro projeto, denominado Violência Zero, surgiu em 2010 e a sua finalidade é prevenir e combater a violência doméstica e de género, nos concelhos da Covilhã, Fundão e Belmonte. O segundo projeto é designado por UBICOOL - Voluntariado Universitário - que resulta da parceria entre a CooLabora e a Universidade da Beira Interior (UBI) e tem como objetivo principal promover uma cultura de paz e de não-violência. Esta iniciativa abrange vários temas, tais como o bullying, a violência no namoro e outras formas de agressão e baseia a sua intervenção em ações de voluntariado nas escolas as quais são levadas a cabo por estudantes da UBI. Por fim, o terceiro projeto está relacionado com a dinamização de ações de sensibilização sobre a violência doméstica no âmbito do Gabinete de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica, financiado pelo Orçamento Participativo<sup>1</sup> do Município da Covilhã, surgiu em 2018, com o objetivo de percorrer os vários Lares da freguesia da Covilhã e de Belmonte para sensibilizar o público idoso sobre a violência contra a pessoa idosa.

Relativamente ao segundo eixo, Promoção da Inclusão Social de grupos desfavorecidos, temos o Projeto Quero Ser +E6G. Trata-se de um projeto financiado pelo Programa Escolhas e tem como objetivo geral contribuir para reforçar as competências pessoais e sociais das crianças e jovens de Tortosendo, oriundas de famílias socioeconomicamente vulneráveis, e para melhorar os contextos desfavorecidos onde vivem, de forma a proporcionar-lhes mais oportunidades para o seu futuro e para a sua realização como

---

<sup>1</sup> Cf. Processo democrático, através do qual as pessoas de uma certa comunidade apresentam propostas de investimento e que são escolhidas através do voto, podendo serem implementados projetos relacionados com diferentes áreas. Para mais informações consultar o site: <https://opp.gov.pt>

peças e cidadãos. Este projeto decorrerá até dezembro de 2018 e está no terreno desde 2010.

No terceiro eixo, Promoção da Economia Solidária e do Emprego, destaca-se a iniciativa orientada para a construção de soluções de consumo alternativas e solidárias designada por Feira de Trocas - Troca a Tod@s. Esta iniciativa pretende contribuir para uma melhor economia local, valorizando as pessoas e os seus saberes, e para sensibilizar a comunidade para a construção de hábitos de consumo responsável. Esta feira permite a troca de produtos ou saberes entre os/as consumidores/as e os/as produtores/as como, por exemplo, trocar um pão caseiro por uma consulta jurídica, podendo ser de forma direta ou através de uma mediação de uma moeda social designada por TEAR (ver figura 2).



Fig.2 – Moeda Social TEAR

Em relação ao último eixo, podemos encontrar o Programa Mentores para Migrantes. É um programa que promove experiências de troca, entreajuda e apoio entre cidadãos portugueses e imigrantes, com a finalidade de tornar a comunidade de cada grupo mais inclusiva. É uma iniciativa do Alto Comissariado para as Migrações, a que a CooLabora aderiu, cujo papel é gerir processos de mentoria dinamizados por voluntários que ajudam com o seu trabalho as pessoas migrantes que chegam ao concelho da Covilhã e que precisam de apoio na sua integração.

No plano internacional, a CooLabora tem estado envolvida em vários projetos financiados pelo Programa Erasmus+. Destaque-se o projeto Chance to Change, promovido pela CooLabora e que envolve uma parceria estratégica de que fazem parte Organizações não-governamentais (ONG) de Itália, Alemanha e Macedónia e também a UBI. Este projeto aborda a violência juvenil e pretende criar uma ferramenta metodológica que tem como objetivo orientar a criação de iniciativas de voluntariado jovem, em prol de uma cultura de paz e não-violência. Ainda no âmbito transnacional, a CooLabora é uma entidade acreditada para acolhimento e envio de voluntários/as através do Serviço de Voluntariado Europeu e tem usado este programa, também ele financiado pelo Programa Erasmus+.

para proporcionar a jovens estrangeiros/as e portugueses/as o contacto com outras realidades, reforçando assim as suas competências e a sua visão de uma Europa diversa. Por fim, é de referir que a CooLabora, sendo uma entidade certificada na área da formação entre outubro de 2017 e março de 2018 teve em curso duas ações de formação, que vêm reforçar o seu trabalho no combate à violência de género: numa delas participaram estudantes da UBI que eram voluntários/as do UBICOOL e o seu objetivo focou-se no combate à discriminação das pessoas LGBTI; e a outra foi frequentada por técnicos/as de intervenção social diretamente ligados/as ao apoio a vítimas de violência doméstica e teve como objetivo reforçar as competências da rede que suporta o trabalho do seu Gabinete de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica.

Foi aqui apresentado um breve retrato da CooLabora que rapidamente poderá ficar desatualizado, pois sendo uma organização sem fins lucrativos que baseia a sua intervenção em projetos financiados por fundos comunitários ou diretamente do Estado português, há uma constante procura de novas oportunidades de candidaturas que venham a suportar financeiramente o funcionamento da cooperativa e que garantam, também a possibilidade de esta entidade continuar a intervir ativamente no seu território cumprindo assim a sua missão.

Posto isto, no capítulo que se segue irão ser abordadas as temáticas que foram trabalhadas ao longo do estágio: Educação para a Cidadania; Igualdade de Género; Violência de Género – Violência contra as mulheres; Violência Doméstica; Violência no Namoro; e Bullying.

## **Capítulo II**

### **Enquadramento Teórico**

É longo o caminho a percorrer para equilibrar a balança relativo à igualdade entre os sexos. É preciso trabalhar uma série de problemas e minimizar os danos causados pela desigualdade existente entre homens e mulheres.

No seguinte capítulo, abordam-se de forma breve alguns dos temas trabalhados ao longo dos nove meses de estágio: “Educação para a Cidadania”; “Igualdade de Género”; “Violência de Género”; “Violência Doméstica”; “Violência no namoro”; e “Bullying”. A presente revisão bibliográfica estabelece uma interligação entre os vários conceitos de forma a poder pensar-se na intervenção social.

## **1. Educação para a Cidadania**

Ao longo dos anos a Educação para a Cidadania tem vindo a ganhar cada vez mais relevo nas opções curriculares propostas pelas políticas públicas que governam o sector da educação. Os conceitos de *Cidadania* e *Educação* têm, atualmente, preocupado grande parte dos Estados. Esta preocupação está relacionada com a multiplicidade de significados que o conceito de cidadania tem subjacente e, por conseguinte, com a diversidade de temáticas que abrange.

O conceito de Educação para a Cidadania tem sofrido inúmeras transformações, tanto a respeito da sua natureza como também da sua aplicação. No entanto, não deixa de ser um assunto cada vez mais discutido devido à falta de consenso, por não haver uma definição única. No decorrer dos séculos, o que se entende por cidadania foi visto de várias formas, por isso é crucial perceber a origem do conceito e o seu percurso até à atualidade.

Trata-se de um conceito que teve origem na Grécia Antiga, para caracterizar a situação política de uma pessoa em relação aos direitos que tinha e a deveres que teria de exercer. Assim, segundo Dallari (1998, p.14, cit in Rocha, s/d), “a cidadania expressa um conjunto de direitos que dá à pessoa a possibilidade de participar ativamente da vida e do governo do seu povo.”

No entanto, segundo Branco (2007, cit in Cabral, 2015), a cidadania “era vista como uma entidade ativa e formativa do carácter dos cidadãos devendo preencher a totalidade das suas vidas. É neste seio que nasce a cidadania, num contexto associado à educação e à lei, bem como à vida na cidade, às quais é atribuída a função educadora” (p. 26).

No decorrer dos tempos, e após a Revolução Liberal de 1820, este conceito tornou-se mais vasto, tal como nos dizem Martins e Mogarro (2010, p. 187), “a Revolução Liberal de 1820 transforma os súbditos do rei em cidadãos de um Estado constitucional, e os seus

direitos e deveres fundamentais deixam de estar dependentes de uma vontade régia e passam a ser consagrados numa lei fundamental – a Constituição.”

Com este princípio, entende-se que a educação é fundamental e um direito do cidadão, cabendo ao Estado garantir este direito.

Percebe-se que esta palavra tem imensos sentidos e devido à sua complexidade é importante fazer uma breve abordagem no que diz respeito aos seus significados. Assim, segundo consta no Dicionário Básico da Língua Portuguesa (2001, p. 125), cidadania é “qualidade ou direito de cidadão”. No dicionário da Língua Portuguesa disponibilizado pela Infopedia (2018) a cidadania é entendida como “direito e vínculo jurídico que traduz a condição de um indivíduo enquanto membro de um Estado, constituindo-o como detentor de direitos e de obrigações perante esse mesmo Estado”<sup>2</sup>. Nesta linha de definições observadas nos dicionários da língua portuguesa, constata-se que cidadania diz respeito à identidade de um cidadão que pertence a um Estado livre, onde haja direitos e deveres a exercer e a cumprir.

Na perspetiva dos autores consultados, este conceito ainda se torna um desafio, devido às suas modificações. Para Martins e Mogarro (2010), a cidadania é vista como “o conjunto de direitos e deveres do indivíduo que pertence a uma determinada comunidade. Recentemente, sobretudo nas sociedades democráticas (...) enfatiza-se (...) a participação cívica, cultural e política, como dimensões inerentes ao conceito de cidadania e à necessidade de promoção de uma cultura de responsabilidade individual e social” (p.187) promovendo uma cultura de igualdade de oportunidades para ambos os sexos.

Numa outra linha de pensamento, Nogueira e Silva (2001) definem cidadania como “o facto de se terem direitos (liberdade de expressão, de voto ou benefícios sociais) assim como obrigações legais (pagar impostos ou servir as forças armadas). Nesta perspetiva, a cidadania tem um estatuto universal e igualitário: todas as pessoas de um mesmo Estado são consideradas cidadãos iguais porque têm os mesmos direitos (civis, políticos e sociais) e deveres. Os indivíduos devem ter toda a liberdade possível para exercer os seus direitos e desenvolver as suas competências individuais, sob mínimo de interferência possível do Estado e dos seus concidadãos” (p.6).

De um modo geral, pode definir-se este conceito como um vasto conjunto de direitos e deveres que são concedidos a todos os cidadãos ou a todas as cidadãs de um determinado Estado, assumindo que todos/as deverão ser tratados da mesma forma e com a mesma

---

<sup>2</sup> Cf. Para mais informações disponível em <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/cidadania>

igualdade de oportunidades e de escolhas. Nesta esfera pública, as regras que se devem cumprir, segundo Nogueira e Silva (2001, p.7), dizem respeito à tolerância, ao respeito mútuo, à não interferência na vida dos outros, entre outros aspetos de vida em comum.

É de salientar que este termo tornou-se cada vez mais difícil de ser definido, pois passou a ser um “conceito problemático”, ambíguo, contestado e interpretado de diferentes formas, no entender de Araújo (2008, p.75). Com isto, percebe-se que ao tentar esclarecer este conceito, são desvendadas diversas problemáticas.

De acordo com a Direção-Geral da Educação<sup>3</sup>, a Educação para a Cidadania tem como principal objetivo cooperar para a formação de cidadãos e cidadãs responsáveis, autónomas, solidárias, que em conjunto aprendem e exercem os seus direitos e deveres em conformidade e no respeito pelos outros.

A Educação para a Cidadania constitui, todos os dias, um importante desafio. Este desafio passa por tentar alterar comportamentos desiguais que as pessoas têm na sociedade. Exercer uma cidadania ativa é uma competência imprescindível na vida de qualquer pessoa, pois é o que contribui para uma maior qualidade de relacionamento entre todos/as os cidadãos e cidadãs, promovendo uma participação cívica e igualitária na vida pública. Todos nós, sem exceção, temos responsabilidades na sociedade e deveres para serem cumpridos. Para tal, todas as pessoas devem ser formadas, devem ter sentido de identidade, cultura cívica e autodeterminação para a sua participação em comunidade.

Segundo Martins (2007, cit in Martins e Mogarro 2010, p. 199), “a cidadania pode considerar-se um dos pilares fundamentais da civilização, ou das civilizações, pelo que a educação para a cidadania pode certamente contribuir para prevenir a violência, em geral, e os maus tratos em contexto escolar, em particular”, entre outros aspetos que poderiam ser referidos.

Tal como a Direção-Geral da Educação nos indica, “a escola constitui um importante contexto para a aprendizagem e o exercício da cidadania e nela se refletem preocupações transversais à sociedade”<sup>4</sup> (DGE, 2013). Estas preocupações estão relacionadas com as várias dimensões que este exercício abrange, tais como: *educação para os direitos humanos* – educação para a cidadania democrática, incidindo especialmente sobre o espectro alargado dos direitos humanos e das liberdades fundamentais; *educação*

---

<sup>3</sup> Cf. Para mais informações consultar o site <http://www.dge.mec.pt/educacao-para-cidadania>

<sup>4</sup> Cf. Para mais informações consultar o site <http://dge.mec.pt/educacao-para-cidadania-linhas-orientadoras-0>

*ambiental/desenvolvimento sustentável* – mudança de comportamentos e atitudes face ao ambiente, no sentido de preparar os/as jovens para uma cidadania consciente face às situações ambientais; *educação rodoviária* – promoção de atitudes cívicas de forma a alterar os hábitos sociais, no sentido de diminuir os acidentes rodoviários; *educação financeira* – preparação dos jovens para desenvolverem aprendizagens e conhecimentos para gerir de forma responsável as suas finanças pessoais e gerir da melhor forma o futuro; *educação do consumidor* – divulgar informação aos alunos/as sobre as escolhas a ter de forma ponderada enquanto consumidores, agindo de modo responsável; *educação para o empreendedorismo* – transferência de conhecimentos que estimulem os/as alunos/as a desenvolver iniciativas ou ideias para projetos inovadores; *educação para a igualdade de género* – promover a igualdade dos direitos e deveres das alunas e dos alunos, através de uma educação livre de preconceitos e de estereótipos de género, de forma a garantir as mesmas oportunidades educativas e opções profissionais e sociais; *educação intercultural* – promoção da multiculturalidade das sociedades atuais; *educação para o desenvolvimento* – sensibilizar as alunas e os alunos para uma sociedade desigual e promovendo a inclusão de todos os povos; *educação para a defesa e a segurança/educação para a paz* – consciencializar os/as jovens para uma cultura de paz no sentido de haver órgãos específicos para preservar os direitos e liberdades civis; *voluntariado* – incentivar os/as jovens a iniciar uma vida solidária, de entreajuda e de trabalho, para aumentar a qualidade de vida; *educação para os media* – promover a utilização consciente de meios de comunicação, bem como das novas tecnologias de informação, de forma responsável, adotando comportamentos adequados e seguros; *dimensão europeia da educação* – formar jovens para uma participação em projetos de construção europeia; *educação para a saúde e a sexualidade* – divulgar informação sobre atitudes e valores que os/as jovens e as crianças devem adotar, de forma a protegerem a sua saúde e prevenirem-se do risco.

Concluindo, verificou-se que são diversas as temáticas que a Educação para a Cidadania abrange, e sendo elas todas fundamentais, é importante inserir cada vez mais cedo estas temáticas na vida das crianças. Uma das temáticas mas importantes e que é transversal às restantes, tem a ver com as questões de género, proporcionando aos alunos e às alunas uma educação que os ajude a combater a discriminação, a violência, os preconceitos e os estereótipos, para que todas as pessoas possam ter uma participação ativa na sociedade com direitos e deveres iguais.

Dado por finalizado o primeiro tema, iremos abordar, seguidamente, o tema da “Igualdade de Género”, discutindo os conceitos associados ao mesmo e de que forma se poderá promover a mesma, sendo que se trata de assunto bastante pertinente, com o intuito de combater as desigualdades existentes.

## **2. Igualdade de Género**

O conceito de género é considerado um termo bastante complexo e difícil de desmistificar, sendo muitas vezes confundido com o conceito de sexo. Ao longo dos anos têm sido vários os desafios a serem combatidos para que este conceito seja desconstruído, pois desde o nascimento as crianças tendem a estar subordinadas a um procedimento social diferenciado segundo o seu sexo biológico, o que traduz as normas de género amplamente aceites.

Os pais e as mães, desde muito cedo, começam a construir o género do/a bebé, começando a vestir a criança com cores distintas e a criar um espaço físico de forma a que o/a observador/a externo/a consiga descobrir qual o sexo do bebé em questão.

Segundo Vieira, Nogueira e Tavares (2015, p.10), “o sexo de uma criança é sem dúvida um fator importante para o seu desenvolvimento. Não é por acaso que uma das primeiras perguntas que se faz às mães e aos pais quando uma criança acaba de nascer é se é *menina* ou *menino*.”

Todavia, hoje, ainda existe alguma dificuldade em perceber o significado da palavra género, distinguindo-se de sexo biológico. Assim, no âmbito deste relatório, é fundamental clarificar estes conceitos, no sentido de evidenciar que não têm significados iguais e que pertencem a categorias diferentes, sendo que um diz respeito à biologia e o outro à socialização.

Vieira, Nogueira e Tavares (2015, p.12) dizem-nos que o conceito de sexo “é usado para distinguir os indivíduos com base na sua pertença a uma das categorias biológicas: sexo feminino e sexo masculino.” Em relação ao termo *género*, estas autoras também referem que o mesmo “é usado para descrever inferências e significados atribuídas aos indivíduos a partir do conhecimento da sua categoria sexual de pertença. Trata-se, neste caso, da construção de categorias sociais decorrentes das diferenças anatómicas e fisiológicas” (idem).

Ann Oakley (citada por Vieira, Nogueira e Tavares, 2015, p.12) refere que é importante fazer a distinção destes dois termos, salientando que o termo sexo pretende designar as características anatómicas e fisiológicas, que dão origem aos sinais biológicos. Por sua vez, o termo género está relacionado com as qualidades psicológicas que cada ser humano desenvolve, e com os valores culturais que tanto o homem como a mulher vão assimilando ao longo do percurso de formação da sua identidade, enquanto pessoas e membros de uma sociedade.

É de referir que um ser humano do sexo feminino não nasce *mulher* e um ser humano do sexo masculino não nasce *homem*, estes seres apenas se tornam homens e mulheres, no sentido social, devido aos fatores culturais que lhes são incutidos. Assim, surge a necessidade de desconstruir toda esta lógica usada para descrever os homens e as mulheres, de maneira a tornar uma vida e uma sociedade mais igualitária com o direito às mesmas oportunidades por parte de todas as pessoas, pois as diferenciações impostas pelo género têm vindo a abrir caminho à discriminação e preconceito (Vieira, Nogueira e Tavares, 2015).

Sendo o género a categoria social fundamental, as crianças desde cedo começam a aprender esta categoria. Assim, é notório que o género deve ser considerado um dos principais fatores de construção do percurso de cada cidadão e cidadã, devendo combater-se todas as formas de discriminação a que as convenções sociais podem dar origem.

As crianças identificam-se social e culturalmente desde muito cedo como seres masculinos ou femininos, construindo assim a sua própria identidade de género. Estes comportamentos que as crianças vão aprendendo ao longo da sua vivência na sociedade abrem caminhos a estereótipos de género. De acordo com Golombok e Fivush (1994, cit in Vieira, 2003, p.143), entende-se por estereótipos de género “conjuntos bem organizados de crenças acerca das características das pessoas que pertencem a um grupo particular.” De um modo geral, são ideias preestabelecidas que a sociedade define de forma errada para determinar as atitudes e comportamentos que as mulheres e os homens devem ter ao longo da sua vida. Pode afirmar-se que a família tem um grande impacto nas aprendizagens de género da criança, pois ela começa a interiorizar muito precocemente ideias estereotipadas, devido ao ambiente onde está inserida.

Para que haja direitos e oportunidades iguais, é necessário haver formação e, para tal, essa formação deve ser inserida no currículo do ensino obrigatório desde muito cedo, para que a sociedade se torne cada vez mais inclusiva, valorizando a diversidade.

É de notar que é preciso haver um percurso mais inclusivo, havendo igualdade de género em todos os contextos, seja em contexto escolar, como em contexto familiar, onde as crianças possam escolher e tomar as decisões que as façam realmente felizes. Para tal, deve-se tentar minimizar as desigualdades de género existentes na sociedade, tanto a nível público como a nível privado, respeitando as diferenças individuais e a capacidade de decisões das pessoas.

É preciso estar consciente que ainda existe muito para fazer, em relação à promoção de igualdade entre homens e mulheres, no sentido de que a sociedade ainda se encontra muito estereotipada.

Para que estas desigualdades e discriminações entre homens e mulheres sejam combatidas, são implementadas políticas públicas, desde 1999, para modificar esta problemática. Nesta sequência, desde o dia 11 de janeiro de 2018, o Conselho de Ministros aprovou uma nova estratégia e a mesma foi publicada a 21 de maio de 2018 – Estratégia Nacional para a Igualdade e Não Discriminação 2018-2030 – Portugal + Igual. Esta estratégia visa promover um futuro sustentável para Portugal, sendo que é um país que pretende respeitar os direitos humanos e que visa assegurar plenamente a participação de todas e todos.

Segundo a referida Estratégia Nacional para a Igualdade e Não Discriminação<sup>5</sup> (ENIND), “os estereótipos de género estão na origem das discriminações diretas e indiretas em razão do sexo que tendem a perpetuar-se e que impedem a igualdade substantiva que deve ser garantida às mulheres e aos homens” (DR, 2018, p.2221).

É de salientar que é essencial haver uma participação ativa de vários agentes educativos de maneira a desenvolver medidas e estratégias que se adaptem à sociedade atual e às necessidades das crianças/jovens. Pelo que se entende, estes planos recomendam que sejam introduzidas nos currículos das/os alunas/os temáticas relacionadas com o género para que eles e elas possam vir a desconstruir os estereótipos presentes na sociedade.

A igualdade de género é um conceito muito complexo, no sentido de que a total igualdade deve oferecer às raparigas e aos rapazes as mesmas oportunidades. É crucial ver a igualdade como um valor bem presente na vida das pessoas e não apenas como um princípio político.

---

<sup>5</sup> Cf. Para mais informações consultar o site <https://dre.pt/web/guest/home/-/dre/115360036/details/maximized>

Para Cunha e Silvestre (2008, p.102), “a igualdade pressupõe que todas as pessoas, independentemente do seu sexo, idade, origem, religião, etnia/cultura, orientação sexual e/ou opções de vida, tenham acesso aos direitos de que necessitam e/ou desejam para viver com dignidade.” Estas autoras ainda referem que é importante reconhecer as diferenças entre as mulheres e os homens pois esse reconhecimento “faz-nos olhar para cada ser humano como um ser único, reconhecendo-lhe e valorizando as suas competências, saberes, sonhos, desejos e vontades próprias” (Cunha e Silvestre, 2008. p.103).

O V Plano Nacional para a Igualdade de Género, Cidadania e Não Discriminação 2014-2017, que já se encontra concluído, refere que “a igualdade entre mulheres e homens é um objetivo social em si mesmo, essencial a uma vivência plena da cidadania, constituindo um pré-requisito para se alcançar uma sociedade mais moderna, justa e equitativa.”<sup>6</sup>

Logo, é da responsabilidade do Estado promover esta igualdade, tal como é referido na Estratégia Nacional para a Igualdade e Não Discriminação 2018-2030 (ENIND). Como pode ler-se no texto desta lei, é importante “priorizar a intervenção ao nível do mercado de trabalho e da educação, da prevenção e combate à violência doméstica e de género, e do combate à discriminação com base na orientação sexual, identidade de género, e características sexuais, orientando essas atividades pelos princípios constitucionais da igualdade e da não discriminação e pela promoção da igualdade de género entre mulheres e homens como uma das tarefas fundamentais do Estado” (DR, 2018, p.2220).

Atualmente, a promoção da igualdade entre mulheres e homens é vista como um fator importante na formação das crianças e jovens. Assim, os sistemas educativos, devem implementar estratégias para ensinar a combater as discriminações que embora já estejam a ser combatidas há algum tempo, ainda existe muita desigualdade a ser erradicada.

Contudo, a disposição do espaço onde as crianças e jovens estão inseridos deve estar organizado de forma a que não seja notável a presença de estereótipos de género, como, por exemplo, não haver manuais, sala de atividades, brinquedos, entre outros, que possam ser vistos como espaços perpetuadores de mensagens que veiculam crenças erróneas e desigualdades.

---

<sup>6</sup> Cf. Mais informações disponíveis no seguinte link [https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2014/01/V\\_PL\\_IGUALD\\_GENERO.pdf](https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2014/01/V_PL_IGUALD_GENERO.pdf)

É fundamental que o/a educador/a seja formado para orientar as suas áreas curriculares de forma a usar diversos recursos e estratégias, para consciencializar os/as alunos/as quanto ao género e as oportunidades em igualdade.

Em suma, para a construção de uma verdadeira democracia é essencial continuar a trabalhar para a promoção de igualdade de género, sendo um elemento fundamental da educação para a cidadania.

Após esta breve abordagem sobre a igualdade de género, iremos tratar o tema da violência de género, pois é devido às desigualdades entre homens e mulheres que surge esta problemática, pondo em causa, na maioria das vezes, a vida das mulheres.

### **3. Violência de Género – Violência contra as mulheres**

A violência de género, no decorrer dos anos, tem vindo a ser definida como a violência exercida contra as mulheres com base na sua pertença de género (Neves, 2017, p.77), mas o termo é bastante mais abrangente e não se esgota com a problemática da violência contra as mulheres.

Segundo Neves (2017, p.77), violência de género é entendida como “qualquer ato de violência baseado no género que resulte, ou possa resultar, em danos físicos, sexuais ou psicológicos ou em sofrimento para as mulheres, incluindo ameaças de tais atos, coação ou privação de liberdade, na vida pública ou privada.” Neste tipo de violência podem incluir-se várias práticas associadas, tais como, violência física, sexual ou psicológica, podendo ser exercida, muitas vezes, no ambiente familiar, mas também pela comunidade em geral. A violência contra as mulheres é uma problemática muito grave, sendo um atentado claro aos direitos humanos e uma problemática de saúde pública.

Na perspetiva da autora citada em cima, devido ao facto de as mulheres serem vistas como tendo um estatuto social minoritário, elas estão mais propícias, principalmente no contexto das suas relações íntimas e amorosas, a atos de violência física, sexual, psicológica e económica do que a maioria dos homens. Em relação aos homens poderem vir a ser vítimas de violência no mesmo contexto que foi referido no parágrafo anterior, a sua ocorrência é três vezes menor do que a probabilidade de as mulheres o serem (Lisboa, Barroso, Patrício e Leandro, 2009, p.56).

Para Costa (2017, p.46), “a violência de género ou violência baseada no género corresponde à violência dirigida contra uma pessoa por causa do género ao qual pertence, com que se identifica conferindo-lhe a sua identidade de género (...).”

A violência contra as mulheres é considerada violência de género, também no sentido de vir a ter uma interpretação política e ideológica que constitua um instrumento social, para mostrar que as pessoas do sexo feminino são expostas a uma posição de submissão nas relações sociais, que se organizam segundo a ordem social de género.

No decorrer dos anos, têm sido visíveis inúmeras desigualdades que afetam sobretudo o sexo feminino; tais desigualdades acabam muitas vezes por originar a violência contra as mulheres. As desigualdades que existem entre homens e mulheres são uma consequência de regras sociais implícitas, que determinam uma hierarquia e poderes distintos para ambos os sexos, como por exemplo as diferenças salariais (os homens ganham mais que as mulheres), o número de horas de trabalho (as mulheres despendem mais horas no trabalho não pago) e os estudos superiores (as mulheres estão em maior número nas Universidades do que os homens) - (CIG – Igualdade de Género em Portugal, indicadores-chave 2017, p.7)<sup>7</sup>.

Tal como Costa (2017, p.50) indica, “a violência de género viola um conjunto de Direitos Humanos incluindo o direito à vida, à saúde e saúde mental, à liberdade de expressão e de ter opinião própria, a viver livre de tortura e outros tratamentos ou punição cruel, inumana ou degradantes”.

Esta violação de direitos sobre as mulheres é um ato que não só acontece em Portugal, mas sim está presente em todo o mundo, o qual dá lugar a episódios sistemáticos, os quais devem ser abolidos através da promoção da igualdade de género e da utilização de vários instrumentos para a prevenção dos atos violentos. É de salientar que são poucas as vezes que as mulheres “gritam” pelos seus direitos e se opõem à desigualdade, isto porque a maioria ainda não reconhece os seus verdadeiros direitos, devido ao facto de não terem informação necessária para lutarem pela sua liberdade e justiça.

Para que todas as mulheres possam ser ouvidas e terem o devido valor na sociedade, surgiram diversos movimentos feministas ao longo do tempo. Estes movimentos não pretendem que as mulheres queiram ser melhores do que os homens na sociedade, mas sim, que possam, por sua livre vontade, ocupar os mesmos papéis sociais consoante as suas competências e aptidões.

De maneira a combater as desigualdades, discriminações e a violência contra as mulheres, foram implementados alguns instrumentos internacionais de que Portugal também foi signatário. Entre eles destacamos a *CEDAW (Convention on the Elimination of All Forms*

---

<sup>7</sup> Cf. Para mais informações consultar o site: <https://www.cig.gov.pt/2017/07/igualdade-de-genero-em-portugal-indicadores-chave-2017/>

*of Discrimination against Women – Convenção das Nações Unidas sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação Contra as Mulheres* - aprovada pela Assembleia –geral das Nações Unidas em 1979) – É um tratado internacional de direitos humanos que enuncia os direitos de todas as mulheres e raparigas e que visa eliminar todas as formas de discriminação contra as mulheres, bem como alcançar a plena igualdade entre homens e mulheres. Este instrumento pretende tornar visíveis os comportamentos, ações e omissões discriminatórias sobre as mulheres.

Destaca-se também a *Convenção de Istambul*<sup>8</sup>, como instrumento de promoção e proteção de Direitos Humanos – Este instrumento de política internacional pretende proteger as mulheres contra todas as formas de violência e tem como objetivos contribuir para a eliminação de todas as formas de discriminação contras as mulheres, promover a cooperação internacional e apoiar e assistir as organizações e os serviços responsáveis para que cooperem de forma eficaz.

Estes dois instrumentos referidos são das mais importantes ferramentas para combater a violência que é exercida sobre as mulheres e as desigualdades que a sociedade, com o decorrer dos anos, foi perpetuando. Salienta-se que as mulheres sofrem muito mais desigualdades, assentes na ordem social de género, do que os homens, e daí ser tão importante empoderar as mulheres no sentido de se assumirem como seres humanos com todos os seus direitos.

Desta forma, conclui-se que a violência doméstica exercida contra as mulheres é vista como uma manifestação da violência de género, inferiorizando a mulheres e violando os seus direitos. Assim, seguidamente, irá ser abordado o tema da violência doméstica, uma vez que estes se relacionam.

### **3.1. Violência Doméstica**

Para se entender o fenómeno da violência doméstica é importante esclarecer determinados conceitos e perceber quem são as vítimas deste problema e quais os tipos de violência que existem.

Primeiramente, é fundamental falar sobre o conceito de violência. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2002, cit in Dahlberg e Krug, 2007, p.1165), a violência pode

---

<sup>8</sup> Para mais informações consultar o link

[http://www.pgdlisboa.pt/leis/lei\\_mostra\\_articulado.php?nid=1878&tabela=leis](http://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_mostra_articulado.php?nid=1878&tabela=leis)

ser definida “como o uso de força física ou poder, em ameaça ou na prática, contra si próprio, outra pessoa ou contra um grupo ou comunidade que resulte ou possa resultar em sofrimento, morte, dano psicológico, desenvolvimento prejudicado ou privação.” A violência, no geral, é um fenómeno que afeta inúmeras pessoas em todo o mundo e que para além de causar ferimentos graves pode levar também à morte.

Sabe-se que esta problemática está inserida no campo da violência em geral e que é considerada uma das grandes batalhas a combater, pois são inúmeros os casos de violência doméstica que têm surgido ao longo dos anos. Como foi referido no tema anterior, este tipo de violência enquadra-se na definição de violência contra as mulheres que ocorre em contexto de família.

A violência doméstica com o decorrer dos anos foi considerada um fenómeno complexo e multidimensional, não se tratando apenas de um problema português, mas sim mundial e que afeta todas as classes sociais. No entanto, este flagelo só começou a ser denunciado a partir do séc.XX através dos movimentos feministas. Foram estes movimentos que tornaram visível no espaço público a prática da violência contra as mulheres no ambiente familiar e que avançaram com novas exigências, principalmente a nível da sensibilização pública para o problema, adequando políticas e medidas de prevenção, assistência e intervenção na família, propondo leis que respondessem às necessidades específicas da proteção da mulher no seio familiar (Teixeira, Almeida, Sousa e Moita, 2013, cit in Silva, 2017, p.17)<sup>9</sup>.

Segundo Manita, Ribeiro e Peixoto (2009, p.11), entende-se por violência doméstica “o comportamento violento continuado ou um padrão de controlo coercivo exercido, direta ou indiretamente, sobre qualquer pessoa que habite no mesmo agregado familiar (e.g., cônjuge, companheiro/a, filho/a, pai, mãe, avô, avó), ou que, mesmo não coabitando, seja companheiro, ex-companheiro ou familiar. Este padrão de comportamento violento continuado resulta, a curto ou médio prazo, em danos físicos, sexuais, emocionais, psicológicos, imposição de isolamento social ou privação económica da vítima, visa dominá-la, fazê-la sentir-se subordinada, incompetente, sem valor ou fazê-la viver num clima de medo permanente.”

---

<sup>9</sup> Cf. Manual não-publicado, interno à entidade de estágio – CooLabora, CRL (2017)

É de salientar que a maioria das vezes a pessoa agressora é do sexo masculino e que as vítimas são maioritariamente do sexo feminino (80%)<sup>10</sup>, não desvalorizando, no entanto, o facto de os homens também poderem a vir a ser vítimas e as mulheres a serem agressoras, podendo até acontecer violência mútua (Manita, Ribeiro e Peixoto, 2009, p.12).

Em Portugal, o crime de violência doméstica já é considerado público há 18 anos, desde 2000, onde surgiu uma renovação da Lei nº 7/2000, de 27 de maio. Entende-se por *crime público* o facto de qualquer pessoa que assista a um episódio de violência possa e deva denunciar, não sendo possível desistir da queixa (Associação de Mulheres Contra a Violência, 2013, p.18). Com isto, as autoridades que tomarem conta da ocorrência deverão por meios próprios comunicar ao Ministério Público, para instauração de inquérito.

No entanto, é essencial também consultar a Lei nº112/2009, de 16 de setembro que funda o regime jurídico aplicável à prevenção da violência doméstica, à proteção e à assistência das suas vítimas.

Visto ser a violência doméstica um problema de saúde pública e que afeta a população em grande escala é importante aludir às estratégias nacionais e internacionais de prevenção, bem como aos planos nacionais implementados para combater esta problemática. Assim, é de grande importância fazer novamente referência à *Convenção de Istambul* (Convenção do Conselho da Europa para a Prevenção e o Combate à Violência Contra as Mulheres e a Violência Doméstica), ratificada pelo Estado Português a 5 de fevereiro de 2013, sendo fundamental frisar que Portugal foi o primeiro país da União Europeia a validar este instrumento internacional. Um dos outros instrumentos cruciais é a *Declaração e Plataforma de Ação de Pequim*, que constitui o quadro de políticas mundiais mais abrangentes para a realização dos objetivos referentes à igualdade de género, ao desenvolvimento e à paz e à violência contra as mulheres (Associação de Mulheres Contra a Violência, 2013, p.18).

Em relação aos Planos Nacionais, dá-se ênfase ao *V Plano Nacional de Prevenção e Combate à Violência Doméstica e de Género 2014-2017*<sup>11</sup> (PNPCVDG), que se assenta

---

<sup>10</sup> Cf. Para mais informações consultar o site <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc21/comunicacao/documento?i=relatorio-anual-de-seguranca-interna-2017>

<sup>11</sup> Cf. Em 21 de maio de 2018 foi aprovada a Estratégia Nacional para a Igualdade e Não Discriminação, que constitui a nova política pública para a promoção da Igualdade de Género. Disponível em <https://dre.pt/web/guest/home/-/dre/115360036/details/maximized>  
Consultado a 11 de novembro de 2017

nos compromissos assumidos por Portugal nas várias instâncias internacionais, designadamente no âmbito da Organização das Nações Unidas, do Conselho da Europa, da União Europeia e da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa. Este plano assenta nos pressupostos da Convenção de Istambul, abrangendo as várias formas de violência, seja violência doméstica, seja de género em sentido mais amplo (mutilação genital feminina e agressões sexuais). O V PNPCVDG visa delinear estratégias no sentido da proteção das vítimas, da intervenção junto de agressores/as, do aprofundamento do conhecimento dos fenómenos associados, da prevenção dos mesmos, da qualificação dos/as profissionais envolvidos/as e do reforço da rede de estruturas de apoio e de atendimento às vítimas existentes no país.<sup>12</sup>

Neste sentido, é importante referir quais as formas de violência inseridas dentro deste crime, sendo elas: (1) *Violência física* – bater; pontapear; estrangular; queimar (...); (2) *Violência Psicológica* – humilhar; ameaçar; controlar a forma de vestir (...); (3) *Violência Social* – impedir de estar com os familiares ou amigas/os (...); (4) *Violência sexual* – pressionar; tentar que o/a companheiro/a tenha relações desprotegidas; obrigar a ter relações sexuais (...); e (5) *violência financeira* – privação de bens económicos.<sup>13</sup>

É de grande pertinência ressaltar que este tipo de violência afeta todas as faixas etárias, sendo que a pessoa idosa não sai imune a este flagelo. Estas vítimas apresentam uma grande probabilidade, relativamente às vítimas de qualquer outra faixa etária, de sofrerem sérios danos físicos e de necessitarem de hospitalização na sequência dos atos de violência (Manita, Ribeiro e Peixoto, 2009, p.59).

Por último, tal como a Associação de Mulheres Contra a Violência (2013, p.149) refere, “violência doméstica afeta-nos a todos/as, é uma questão de saúde pública e uma crescente preocupação social. A fim de evitar o femicídio doméstico devem ser tomadas medidas para prevenir a ocorrência e recorrência deste tipo de violência.” Muitas vezes, as vítimas pensam que um simples pedido de desculpas muda tudo, mas efetivamente isso não acontece, tornando-se importante que as mulheres que são vítimas se afirmem perante a sociedade, peçam ajuda, recorram a técnicos/as especializados/as e saiam deste ambiente aterrorizador, pois este problema tem tendência a formar um ciclo vicioso.

---

<sup>12</sup> Cf. Para mais informações consultar o site <https://dre.pt/pesquisa/-/search/483890/details/normal?q=102%2F2013>

<sup>13</sup> Cf. APAV – Associação de Apoio à Vítima disponível em <https://apav.pt/vd/index.php/features2> consultado a 13 de novembro de 2017

A violência também se tem revelado nas relações de namoro dos mais jovens, verificando-se episódios violentos bastante preocupantes. Assim, o tema a ser abordado seguidamente será a violência no namoro.

### **3.2. Violência no Namoro**

Segundo o *Estudo Nacional sobre a Violência no Namoro em Contexto Universitário: Crenças e Práticas 2017/2018* realizado pela Associação Plano i – 56% dos jovens já sofreram pelo menos um ato de violência no namoro (Neves et al, 2018, p.7).<sup>14</sup> Estes valores tornam-se assustadores e preocupantes, quando na sociedade atual, a maioria da população jovem, embora possua informação, tende a exibir e a legitimar comportamentos agressivos regularmente. Estes estudos têm mostrado que os jovens não estão preparados para identificar uma situação de violência e muito menos assumir que estão a ser vítimas de tal problemática.

No entanto, antes de abordar, mais aprofundadamente esta temática, torna-se pertinente entender este fenómeno. Tal como a violência doméstica, definir a violência no namoro é, por vezes, uma tarefa complexa, devido aos inúmeros fatores que podem estar envolvidos.

A violência e a violência exercida contra as mulheres ou homens em contexto doméstico são definidas com recurso a aspetos comuns de igual forma, isto é, trata-se de um comportamento violento exercido de forma direta ou indireta, por parte de um dos parceiros da relação de namoro, que tem como objetivo controlar, dominar e ter mais poder sobre a outra parte.

No entanto, segundo o Manual – Crianças e Jovens Vítimas de Violência (2011, p.85), entende-se que a violência no namoro “está associada à ocorrência de actos abusivos entre duas pessoas numa relação de proximidade e intimidade com objetivo de uma delas se colocar na posição de poder e dominação sobre a outra, de magoar e/ou controlar.” Numa outra linha de pensamento, de forma a dar uma definição mais alargada, Caridade (2016, p.527 cit in Caridade, 2017, p.13) afirma que violência no namoro envolve “o uso ou ameaça de violência, nas suas mais variadas expressões (física, emocional/psicológica e sexual), sobre uma outra pessoa com quem, o/a agressor/a, mantém uma relação de proximidade e intimidade.”

---

<sup>14</sup> Cf. Estudo divulgado a 8 de março de 2018 disponível em [https://drive.google.com/file/d/1\\_p17RCkiuNVE17x6DWvACup5Izb7Q2QT/view](https://drive.google.com/file/d/1_p17RCkiuNVE17x6DWvACup5Izb7Q2QT/view) (consultado a 22 de março de 2018)

A partir de 2003, o Código Penal, no artigo 152.º relativo ao crime de violência doméstica tem uma alínea referente às relações de namoro, o que torna mais fácil a sua penalização, uma vez que a violência doméstica é um crime público e, por isso, não precisa de ser denunciado pela vítima.

Relativamente aos tipos de violência associados a este tema, podemos destacar quatro tipos: *violência física*; *violência psicológica*; *violência sexual*; *violência social*.

A *violência física* tem como objetivo causar dor, magoar, puxar os cabelos, queimar, arranhar, entre outras. Este tipo de comportamento agressivo pode causar danos diretos, deixando marcas ou não, podendo gerar consequências mais graves, tais como, a morte. Por seu turno, a *violência psicológica* consiste em humilhar, maltratar a vítima verbalmente, intimidando e manipulando. Em relação à *violência sexual*, esta abrange a todo o tipo de atos sexuais não consentidos, obrigando o/a parceiro/a ter relações não desejadas ou desprotegidas. Por último, a *violência social* envolve situações em que o/a agressor/a proíba a vítima de usar determinado vestuário, estar com os/as amigos/as ou de ir a algum sítio.

A violência mais prevalente nas relações de intimidade é a violência psicológica, segundo as conclusões do Estudo Nacional realizado pela Associação Plano i, antes descrito.

Em suma, são cada vez mais os estudos que se fazem para investigar este fenómeno. Há necessidade de haver mais investigação nesta área, para que possa existir uma maior compreensão acerca do assunto e encontrar estratégias eficazes para que haja uma redução de casos relacionados com a violência, promovendo-se antes relações saudáveis entre os/as jovens.

Como se sabe, verifica-se cada vez mais a existência de casos de violência desde muito cedo, não só numa relação de namoro, como também numa relação entre pares. A violência entre pares acontece na maioria das vezes em contexto escolar e é designada por *bullying*. Assim, no ponto que segue, o tema a ser abordado é o *bullying*.

## **4. Bullying**

Nos últimos tempos tem-se assistido a diversas formas de violência praticada entre pares. Este fenómeno é definido como bullying e é caracterizado como um problema entre colegas em ambiente escolar. Este fenómeno é entendido, segundo o Manual – Crianças e Jovens Vítimas de Violência (2011, p.63), “como um ato de violência entre pares que implica ou envolve a perpetração de comportamentos agressivos e violentos por um/a agressor/a ou grupo de agressores contra uma vítima ou grupo de vítimas, com o objetivo de a(s) prejudicar, de lhe(s) causar dano ou sofrimento”.

Este fenómeno também pode ser entendido, segundo a Associação de Mulheres Contra a Violência (2013, p. 12), como a prática de “actos de violência física, sexual ou psicológica, intencionais e repetidos, praticados por um indivíduo ou grupo de indivíduos com o objetivo de intimidar ou agredir outro indivíduo (ou grupo de indivíduos). É uma violência entre pares, geralmente entre crianças e jovens.

Trata-se de um problema que não deve ser apenas encarado como um problema escolar, mas sim de toda a sociedade. São vários os locais onde estes episódios se podem desenrolar, como por exemplo: no autocarro; à saída da escola; na via pública; nas visitas de estudo, entre outros. Fernandes e colegas (2015, p.79) afirmam que este comportamento ao ser exibido em contexto escolar acontece, na maioria das vezes, no recreio, manifestando-se através de maus tratos físicos e intimidação psicológica. Tal como foi referido anteriormente, este problema pode ser praticado por uma ou mais pessoas, sendo a vítima habitualmente uma pessoa insegura, frágil, fácil de manipular, tendo, na maioria das vezes, dificuldade em pedir ajuda. A vítima, por ter características diferentes (ex: ser magra, usar aparelho nos dentes, usar óculos, ter sardas, ser uma pouco mais cheinha, etc.), acaba por ser inferiorizada perante os/as colegas ou perante o meio onde se possa encontrar, podendo assim sofrer ataques diretos ou indiretos.

Pode-se entender por ataques diretos, as ofensas verbais, as agressões físicas, as ameaças e outros comportamentos que possam incomodar a vítima. Os ataques indiretos são verificados quando os/as agressores/as levam ao isolamento da vítima, seja ao nível social ou não (Fernandes et al 2015, p. 80).

São várias as formas de bullying que podem ser praticados entre colegas, tais como: bullying físico; bullying verbal; bullying social; bullying sexual; bullying homofóbico; e, cyberbullying.

De acordo com o site da APAV<sup>15</sup>, *bullying físico* é definido como a prática de comportamentos diretos do/a agressor/a para vítima, como empurrar, roubar dinheiro, rasgar a roupa, entre outros. Em relação ao *bullying verbal*, este está relacionado com o facto de serem chamados nomes negativos à vítima, fazer críticas humilhantes e ameaçar. O *bullying social* refere-se à situação de alguém que exclui uma pessoa do grupo de trabalho, quando inventa mentiras ou espalha rumores sobre ela. Os comportamentos associados ao *bullying sexual* são os comentários de cariz sexual ou obrigar à prática sexual sem consentimento. Relativamente ao *bullying homofóbico*, este é motivado pelo preconceito em relação à identidade de género ou à orientação sexual. Por fim, o *cyberbullying* está relacionado com o facto de se espalhar informação falsa, assediar ou até mesmo perseguir através das novas tecnologias, sendo estas as redes sociais, SMS, correio eletrónico, chats, etc. Esta forma de bullying é também caracterizada por *violência online*.

Segundo Fante e Pedra (2008, cit in Fernandes et al 2015, p. 80), “os jovens que recorrem a este meio, por norma, motivam-se pelo anonimato, pois utilizam apelidos/*nicknames* ou fazem-se passar por outras pessoas.”

Em geral, estes comportamentos violentos nas relações com os/as jovens tendem a alterar-se com a idade. No entanto, de acordo com Negreiros (2008, cit in Fernandes et al, 2015, p. 81), “a criança que tende a crescer e a interagir com um mau ambiente social e familiar tende a apresentar comportamentos desajustados na sociedade”, isto é, os comportamentos que as crianças ou os/as jovens observam na sociedade ou no seu seio familiar, acabam por influenciá-los de certa forma, podendo vir a tornarem-se agressores/as. Por esse motivo, quanto mais comportamentos cívicos e que promovam a nossa segurança e a segurança dos outros forem fomentados, mais calma, compreensão e menos violência haverá nas relações entre pares.

Sempre que as crianças e jovens possam viver num meio familiar equilibrado é maior a probabilidade de aprenderem a “lidar com mais facilidade com situações adversas, uma vez que, durante o seu desenvolvimento, experienciam várias relações e situações positivas. Um adequado equilíbrio emocional, uma boa relação com familiares, amigos e comunidade, constituem-se, assim, como elementos protetores da criança e jovem” (Fernandes et al, 2015, p. 84).

---

<sup>15</sup> Cf. Para mais informações consultar o site [www.apavparajovens.pt](http://www.apavparajovens.pt)

É fundamental haver cada vez mais intervenções no que respeita à prevenção deste tipos de comportamentos, pois as crianças e os/as jovens necessitam de desenvolver competências de relacionamento saudável entre pares.

Não deve haver, apenas, um acompanhamento psicológico com vítimas, deverá existir também um acompanhamento com quem agride, e neste sentido o papel do pai/mãe, educadores/as e professores/as é fulcral, para o desenvolvimento positivo da criança ou do/a jovem (Strecht, 2004 cit in Fernandes et al, 2015, p. 84).

Finalizando, é fundamental apoiar a escola a atuar de forma eficaz no que diz respeito à diminuição deste fenómeno, promovendo uma educação rica em valores humanistas, para que a vida das crianças e dos/as jovens não seja colocada em risco.

## **Capítulo III**

### **Projeto de Estágio**

## **1. Descrição do Projeto**

O seguinte projeto de estágio foi elaborado no âmbito do Estágio Curricular em Ciências da Educação. O projeto está dividido em 3 fases, a fase da preparação, da execução e da avaliação.

Primeiramente, houve uma reunião com a equipa da entidade que nos acolheu enquanto estagiária e foram definidas as atividades em que iríamos participar e em que projeto iríamos colaborar – o *UBICOOL*. Também nos foram entregues vários manuais sobre as temáticas a serem trabalhadas dentro do projeto, para que pudéssemos estar preparados para realizar as atividades propostas.

Após duas semanas de análise e de devida preparação, ocorreu a nossa integração no projeto. Este projeto tem como objetivo geral prevenir a violência em contexto escolar. Para cada atividade foram elaboradas planificações, onde constam os objetivos das sessões e o tipo de atividades realizadas.

Salienta-se que o projeto mencionado já decorre há 7 anos.

No decorrer do estágio, em meados de fevereiro de 2018, fomos convidados para integrar mais uma iniciativa, realizando ações de sensibilização sobre a violência contra a pessoa idosa no âmbito do Gabinete de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica financiado pelo Orçamento Participativo do Município da Covilhã. Esta iniciativa teve uma duração de 5 meses e foram percorridos os lares públicos do Concelho da Covilhã e Belmonte. O seu objetivo principal era prevenir os vários tipos de violência existentes contra a pessoa idosa.

### **1.1. Objetivos gerais e específicos**

De seguida, irão ser apresentados os objetivos gerais e específicos que estão na base do planeamento do projeto de estágio. Todos os objetivos mencionados focam a nossa aprendizagem enquanto aluna e são relativos a todos os serviços realizados pela entidade pela equipa.

<b>1. Objetivo geral</b>	Conhecer toda a equipa pertencente à Coolabora e todos os seus projetos de intervenção
<b>Objetivos específicos</b>	
1. Identificar toda a equipa e as diferentes funções de cada uma das pessoas	
2. Perceber a finalidade dos projetos de intervenção social	
3. Colaborar com a equipa no desenvolvimento dos projetos sociais	
4. Analisar as várias respostas sociais	
5. Desenvolver estratégias de trabalho	

<b>2. Objetivo geral</b>	Compreender o papel do/a Mestre em Ciências da Educação numa equipa multidisciplinar
<b>Objetivos específicos</b>	
1. Fortalecer capacidades relacionadas com o bom desempenho profissional e social	
2. Conseguir aplicar as competências próprias de uma Técnica Superior de Educação nos projetos de intervenção social	
3. Perceber de que forma o/a Mestre em Ciências da Educação poderá dar um contributo específico no desenvolvimento de atividades	
4. Reforçar competências e saberes relacionados com a área de intervenção social	
5. Conhecer as necessidades dos diferentes públicos-alvo para uma intervenção eficaz	
6. Aprender a comunicar todas as conclusões acerca das atividades desenvolvidas	

<b>3. Objetivo geral</b>	Saber planificar atividades direcionadas a diferentes públicos-alvo (ex: crianças, adultos e idosos)
<b>Objetivos específicos</b>	
<b>1.</b> Adequar diferentes estratégias de intervenção consoante o público-alvo	
<b>2.</b> Promover dinâmicas de acordo com as necessidades do público-alvo	
<b>3.</b> Estabelecer um elo de ligação com o público de forma a conquistar a sua confiança	
<b>4.</b> Planear atividades diversificadas de intervenção socioeducativa	
<b>5.</b> Desenvolver planos de ação adequados aos objetivos a alcançar	
<b>6.</b> Desenvolver autonomia crítica através de propostas de novas atividades	

Depois de apresentados os objetivos gerais e específicos do nosso projeto de estágio passamos, ao capítulo seguinte, a descrever as atividades desenvolvidas durante os nove meses que integrámos a equipa de profissionais da CooLabora.

## **Capítulo IV**

### **Descrição das atividades**

No presente capítulo, irão ser descritas todas as atividades por nós desenvolvidas, bem como aquelas em que tivemos a oportunidade de participar, ao longo dos nove meses de estágio curricular, desde setembro de 2017 a julho de 2018.

O cronograma de todas as atividades (*Cf.* apêndice I) por nós elaborado traça cronologicamente os momentos temporais de cada atividade.

## **1. Atividades Regulares**

Este ponto do capítulo diz respeito às atividades a que demos continuidade na instituição. Ao longo do estágio curricular, estas consistiram em preparar e realizar as ações que eram agendadas sob a nossa responsabilidade.

Todas elas decorreram mais do que uma vez por ano, tendo apenas públicos diferentes.

### **1.1. UBICOOL**

As atividades desenvolvidas ao longo dos nove meses de estágio foram implementadas no âmbito do Projeto UBICOOL. O UBICOOL é uma iniciativa da Coolabora em parceria com a Universidade da Beira Interior que visa combater a violência em contexto escolar, promovendo uma cultura de paz e uma maior cidadania. Esta iniciativa não só implementa estratégias para prevenir a violência, como também se foca na promoção da igualdade de género.

O UBICOOL surgiu em 2011 e, desde então, este já é o sétimo ano letivo em decorrer. A equipa do projeto desloca-se a várias escolas do concelho da Covilhã para fazer as suas intervenções junto dos/as jovens, desde os/as mais pequenos/as aos mais graúdos, sendo que, pontualmente, também são realizadas sessões nas Escolas do Fundão e de Belmonte. As temáticas que se abordam ao longo do ano, estão relacionadas com: violência no namoro; bullying; resolução não violenta de conflitos; igualdade de género; cidadania; cooperação; entre outras. Estes temas são escolhidos pelos/as professores/as dessas mesmas escolas.

Antes de serem realizadas as sessões, primeiramente realiza-se um processo de recrutamento de jovens voluntários/as, que fazem parte da Universidade da Beira Interior, e que queiram integrar esta iniciativa. De seguida, quando existe um razoável número de voluntários/as, marca-se uma reunião. Esta reunião tem como objetivo conhecer os/as voluntários/as e testar alguns dos jogos/atividades, que se irão realizar durante as sessões,

sobre as várias temáticas, de maneira a perceber se têm algum impacto junto dos/as jovens e, principalmente, perceber se se consegue alcançar o objetivo pretendido.

Seguidamente, após a primeira reunião com todos/as os/as voluntários/as, as responsáveis do projeto calendarizam as sessões (Cf. apêndice II). As calendarizações são feitas previamente, antes do início de cada mês. Ou seja, as sessões que começaram em outubro foram pensadas e divulgadas na última semana de setembro, e para o mês de novembro, as sessões foram estruturadas na penúltima semana do mês de outubro e comunicadas aos/às voluntários/as para que estes pudessem escolher a sessão ou as sessões onde poderiam ou queriam participar. Cada sessão tem um número máximo de quatro participantes, sendo que se não existir nenhuma inscrição, devido aos horários das sessões não coincidirem com os tempos livres dos/as voluntários/as, a sessão será cancelada.

Esta iniciativa dá direito a um certificado de participação (Cf. apêndice III), mas só para aqueles/as que perfizerem um total de dez horas.

Em suma, o UBICOOL para além de realizar uma reunião inicial, também implica a calendarização de uma reunião intercalar e de outra final. Salienta-se que em todas as reuniões é realizada uma síntese para afixar no dossier do projeto.

## **1.2. Simulação de Violência do Namoro – Teatro Fórum**

O primeiro passo a ser dado no decorrer deste projeto é o recrutamento de voluntários/as. Inicialmente, a equipa UBICOOL desloca-se à Faculdade das Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior para divulgar o Projeto e o objetivo do mesmo. Distribuem-se fichas de inscrição (Cf. apêndice IV) para quem queira integrar e esclarecem-se as principais dúvidas que tantos os alunos como as alunas possam ter.

Este projeto, na sua maioria, é constituído por jovens do sexo feminino, e de forma a modificar esta estatística, a equipa responsável decidiu espalhar a informação numa instituição educativa onde o público-alvo é maioritariamente masculino: a Faculdade de Engenharia e de Arquitetura da Universidade da Beira Interior. Assim, no dia 7 de novembro de 2017, entre as 11 horas e as 12 horas e entre as 16 horas e as 17 horas, deslocámo-nos à Universidade da Beira Interior para realizar uma simulação de um episódio de violência no namoro.

Esta iniciativa teve como objetivo principal recrutar jovens do sexo masculino, assim como também perceber como os/as jovens se sentem em relação a poderem intervir numa situação destas e de que forma estão dispostos a fazer a diferença no que toma a esta temática.

A simulação em causa teve início no bar de cada Faculdade e a discussão foi gerada devido ao atraso da rapariga<sup>16</sup> (ver figura 3). Destacou-se que no meio de tantos/as alunos/as só uma única pessoa é que interveio e pediu para resolver as coisas de outra forma.

Por fim, desmantelou-se todo este episódio e referiu-se que a situação não passava apenas de uma simulação e que efetivamente são situações que acontecem e que não podemos fechar os olhos, pedindo assim a colaboração de todos/as para integrarem o projeto e podermos mudar mentalidades nas camadas mais jovens.

A avaliação deste tipo de atividade consistiu na observação direta, verificando-se assim que a maioria dos/as jovens não se deixou sensibilizar pela situação, ignorando o problema e não querendo saber informações acerca do projeto. Pareceu-nos que a maioria dos rapazes não quis integrar o projeto devido à pressão social. Talvez considerem que este tipo de atividades tende a ser executado por jovens do sexo feminino. No entanto, ainda foi possível recolher três inscrições de rapazes universitários.

Em suma, esta sessão para nós foi um verdadeiro desafio, dado que estivemos expostos perante um público desconhecido, o que representou uma situação bastante complexa. Pode-se afirmar que apesar do nervosismo constante, acreditamos ter conseguido desempenhar o nosso papel com sucesso.

### 1.3. Reunião Inicial UBICOOL

A fim de finalizar o processo de recrutamento de voluntários/as nas Faculdades da Universidade da Beira Interior, o passo seguinte foi a realização de uma reunião inicial. Esta reunião decorreu no dia 8 e 9 de novembro, das 18 horas às 20 horas e 30 minutos. Não podemos deixar de referir que ao longo do ano letivo foram-se inscrevendo novos/as voluntários/as.



Fig.3 – Simulação de violência no namoro



Fig.4 – Reunião Inicial

<sup>16</sup> Cf. Vídeo disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=IFdqIn6W2jo&feature=youtu.be>

Na reunião (ver figura 4), estiveram presentes 41 raparigas e 7 rapazes. Nestes dias, foram abordados vários assuntos, tais como:

- 1) O que é o UBICOOL e porque é que é promovido pela CooLabora;
- 2) Como funciona, a periodicidade de reuniões e as dinâmicas a serem implementadas;
- 3) Direitos e deveres dos/as voluntários/as neste tópico falou-se dos contratos que cada voluntário/a teria que assinar, as folhas de presença e o seguro;
- 4) Experimentação de jogos.

No primeiro ponto, a equipa apresentou informalmente o projeto UBICOOL e o seu enquadramento nos valores e princípios da CooLabora. Posteriormente, foram explicados os procedimentos para o bom funcionamento da iniciativa onde surgiram várias questões por parte dos voluntários/as, mas que imediatamente foram esclarecidas pela responsável. No terceiro tópico, os voluntários e as voluntárias puderam ler mais detalhadamente o contrato que já tinha sido enviado previamente e procederem à assinatura do mesmo. Neste ponto também foi salientado que todos e todas ao longo das sessões em que fossem participando poderiam enviar para o e-mail do projeto a folha de horas atualizada. Por último, passou-se à parte de que todos e todas estavam à espera: os jogos (ver figura 5).



Fig.5 – Experimentação de jogos

Estes jogos consistiram em perceber se os temas debatidos através dos mesmos faziam chegar a mensagem aos jovens sem que tivessem dúvidas em perceber os seus objetivos.

Os recursos essenciais foram cadeiras, post-its e quadro. A metodologia usada foi o método ativo.



Fig.6 – Avaliação da Reunião inicial

Em suma, a avaliação, tal como se pode observar na figura 6 foi feita através de uma dinâmica. Cada voluntário/a tinha três post-its e num quadro havia três colunas; a primeira continha um baú – “o que mais gostei”; a segunda era um espelho – “como estive”; e, por fim, a terceira era um caixote do lixo – “o que não gostei”. Em cada post-it os/as voluntários/as teriam que escrever o que acharam e colocar na devida coluna. De um modo geral, constatou-se que a maioria gostou da reunião.

#### 1.4. Reunião Intercalar

A reunião intercalar do UBICOOL decorreu no dia 11 de abril de 2018, entre as 18 horas e as 20 horas e contou com a participação de catorze raparigas e um rapaz.

Os pontos principais que foram tratados na reunião foi o balanço das atividades, propostas de melhoria e experimentação de novos jogos (ver figura 7). Relativamente ao balanço da atividade, os/as voluntários/as presentes referiram que os aspetos mais positivos foi o facto de poderem explorar temáticas que abordam na faculdade; perceberem que conseguem mudar opiniões de crianças e jovens que defendem estereótipos de género; referiram ainda que preferem mais dinâmicas sem intervir oralmente, pois não se sentem muito confortáveis.



Fig.7 – Experimentação de novos jogos

No segundo ponto, referente às propostas de melhoria, foi sugerido o reforço de jogos mais dinâmicos e com menos debate acreditando eles que a experimentação dos mesmos

iria ser um ponto a favor para os/as voluntários pois conseguiram estar mais dentro do assunto.

Por último, a experimentação de jogos, é a parte que mais lhes agrada, pois foi quando se colocaram em prática possíveis jogos que integrarão o novo manual a ser criado no âmbito da candidatura aprovada ao prémio Sampaio da Nóvoa. Em resultado desta experiência obteve-se a aprovação de todos/as para a realização dos mesmos.

De um modo geral, e no sentido de avaliar a reunião intercalar, os/as presentes afirmaram que estas reuniões são essenciais para discutir os pontos fracos e fortes e expor as suas dúvidas acerca dos temas a ser tratados. A maioria salientou que um dos temas que deveria ser inserido nas sessões com os/as jovens era o das relações homossexuais, desconstruindo mitos e modificando mentalidades, para acabar com preconceitos e discriminações.

### **1.5. Reunião Final**

A reunião que ditou o final do UBICOOL do ano letivo 2017/2018 realizou-se no dia 7 de julho de 2018, entre as 18 horas e as 20 horas e contou com a presença de trinta e três pessoas, entre elas voluntários/as, docentes das escolas envolvidas e alguns elementos da equipa da CooLabora.

Esta reunião serviu para entregar, a todos/as os/as voluntários/as que perfizeram um total de dez horas de voluntariado, os certificados de participação no UBICOOL e os diplomas de formação certificada em questões relativas à população Lésbica, Gay, Bissexual, Tran(sexual/género) e interssexo (LGBTI).

Durante a mesma, enquanto o grupo se ia formando, estava à disposição um lanche oferecido (ver figura 8) pela equipa e um placar com pequenos balões de fala para que cada voluntário/a pudesse avaliar toda esta aventura (ver figura 9). Após chegarem todos os elementos convidados, sentaram-se em “U” para que primeiramente se visionasse um vídeo, construído por nós, com todos os



Fig.8 – Momento do lanche

momentos vividos no UBICOOL, no ano letivo 2017/2018<sup>17</sup> e de seguida passou-se à entrega dos diplomas (ver figura 10), não deixando de referir que também tivemos direito aos mesmos, ao certificado UBICOOL (Cf. apêndice V) e ao certificado da Formação LGBTI (Cf. anexo I).

Posteriormente, ainda com o grupo formado, existiu uma partilha de momentos e perceções tanto por parte dos/as jovens como dos/as docentes, tendo-se obtido feedback bastante positivo sobre esta experiência, que para uns foi o início de uma aventura e para outros a continuidade da mesma.

Concluindo, todo este percurso tornou-se para nós num misto de sentimentos. Inicialmente começou com uma sensação de nervosismo, ansiedade e medo e no fim um sentimento de dever cumprido, de vitória e de saudade!



Fig.9 – Avaliação do UBICOOL 2017/2018



Fig.10 – Entrega dos diplomas

## 2. Igualdade de Género

As atividades por nós realizadas no âmbito da temática da Igualdade de Género foram desenvolvidas em três escolas da Covilhã, uma do Fundão e uma em Belmonte.

### 2.1. Escola Básica do 1º Ciclo de Penedos Altos e Escola Básica de São Domingos

Estas atividades foram realizadas no dia 26 de outubro e 16 de novembro de 2017, o público-alvo foram crianças do 1º ano (Penedos Altos) e 3º ano (São Domingos) do primeiro ciclo de escolaridade e a sua duração foi de 45 a 60 minutos.

<sup>17</sup> Cf. O vídeo pode ser visualizado através do seguinte link <https://www.youtube.com/watch?v=mfSecWWJEUs>

Esta atividade teve como objetivos promover a Igualdade de Género, sensibilizar as crianças para as questões de segregação profissional e promover atitudes que permitissem acabar com os estereótipos.

Os recursos essenciais para a concretização desta atividade foram fita-cola, quadro, fantoches construídos por nós, mesas, cadeiras e a sala de aula. A metodologia utilizada nesta atividade foi o método ativo.

A sessão contou com duas atividades, sendo que a primeira estava relacionada com as profissões. No quadro constava um rosto masculino e um rosto feminino e cada criança tinha um uniforme relacionado com uma determinada profissão. Depois, teriam que se deslocar ao quadro e colocar o uniforme no rosto que achavam que se enquadrava melhor (ver figura 11). Nesta atividade, observou-se, por exemplo, que os uniformes do/a bombeiro/a e médico/a - ou seja, as profissões vistas como tipicamente masculinas - foram colocadas no rosto masculino. Em contrapartida, as profissões como costureira/o, cabeleireira/o, trabalhador/a doméstica foram todas direcionadas para o rosto feminino. No fim da atividade, foi possível mostrar várias imagens onde tanto o homem como a mulher executavam as mesmas profissões, o que deu origem a um enorme espanto por parte das crianças.

A segunda atividade esteve relacionada com um teatro feito com fantoches (ver figura 12). Este teatro contou com a participação das crianças (ver figura 13) e a história (Cf. apêndice VI) estava ligada com a participação das crianças e jovens nas tarefas domésticas.



Fig.11 – Atividade sobre as profissões



Fig.12 – Fantoches



Fig.13 – Teatro

A avaliação deste tipo de atividades foi realizada através de observação direta e de indicadores de interesse, satisfação e entusiasmo (e.g. “Não quero que acabe”, “Podemos só ficar mais um bocadinho?”). Num modo geral, todas as crianças aderiram à atividade e foi notória a satisfação com que realizavam a mesma.

## 2.2. Escola Básica São Domingos

Esta atividade decorreu no dia 30 de novembro de 2017 e teve uma duração de 45 minutos. O público-alvo foram crianças do quarto ano do primeiro ciclo de escolaridade. A atividade, intitulada como *Extraterrestre* (ver figura 14), teve como objetivo promover a igualdade de género e desmistificar as crenças associadas aos papéis e comportamentos dos homens e das mulheres.



Fig.14 – Atividade do Extraterrestre

Na seguinte atividade, os/as alunos/as, em grupo teriam que caracterizar um E.T feminino e um E.T masculino.



Fig.15 – Caracterização de um/a Extraterrestre

Cada grupo tinha etiquetas (ver figura 15) com características psicológicas, físicas, interesses e profissões.

Os recursos que esta atividade exigiu foram cadeiras, mesas, cartolinas e sala de aula. A metodologia usada foi o método ativo.

O método de avaliação foi o mesmo que o da atividade anterior, a observação direta,

verificando um nível de interesse, entusiasmo e satisfação muito elevado.

### **2.3. Escola Secundária com 3ºciclo do Fundão e Escola Secundária Quinta das Palmeiras**

Esta atividade decorreu no dia 7 de dezembro de 2017 e no dia 10 de janeiro de 2018 e ambas as sessões tiveram uma duração máxima de uma hora e trinta minutos. A sessão do dia 7 de dezembro contou com a presença de 30 alunos/as do 10º ano de escolaridade que faziam parte do Parlamento de Jovens. Já a sessão do dia 10 de janeiro contou com uma participação total de 14 alunos/as do 11º e 12º ano de escolaridade.

Na presente atividade foi realizado um quiz online, através da ferramenta online - *kahoot*<sup>18</sup>. As perguntas do quiz eram relacionadas com os indicadores chave da CIG 2017. A turma foi dividida por grupos (ver figura 16) e cada grupo, através do smartphone, teria que se conectar à ferramenta através de um código que era cedido e registar-se com um nome de equipa. Este jogo, tal como os anteriores, tinha como objetivo promover a igualdade de género e desmistificar as crenças associadas aos homens e às mulheres.



Fig.16 – Alunos/as a jogarem o *Kahoot*

Os recursos essenciais para a concretização desta atividade foram mesas, computador, vídeo projetor, tela, smartphones, quadro, post-its e a sala de aula. A metodologia utilizada foi o método ativo.

---

<sup>18</sup> Cf. Informação sobre a plataforma e o jogo disponível em <https://play.kahoot.it/#/k/7b5b1d19-53ec-4dc4-bb94-c036edaefbbc>

A avaliação da atividade do dia 7 de dezembro foi feita através da dinâmica do semáforo. O semáforo era constituído por três cores, vermelho “Não gostei”; amarelo “foi indiferente”; verde “gostei”. Assim, no final foi distribuído a cada aluno/a um post-it e teriam que se dirigir ao quadro e colocar o post-it na cor que para eles/as fazia mais sentido. Num modo geral, verificou-se que 28 alunos/as gostaram da atividade e que foi indiferente para dois alunos/as (ver figura 17).



Fig.17 – Dinâmica do semáforo

A atividade do dia 10 de janeiro foi avaliada através da observação direta, sendo que a maioria dos/as alunos/as gostou bastante, pedindo que regressássemos e abordássemos outros temas.

#### 2.4. Escola Secundária com 3º Ciclo do Fundão

Esta atividade decorreu no dia 8 de março de 2018 e teve a duração de uma hora e trinta minutos. O público-alvo foram 25 alunos/as do 9º ano de escolaridade.

A atividade dinamizada foi o Tribunal de Opinião e o seu principal objetivo foi elucidar os/as jovens sobre os direitos das Mulheres, sendo que neste dia comemorava-se o Dia Internacional das Mulheres.

O tribunal de opinião consistia em dividir a turma em três grupos, sendo que um grupo era a favor de um determinado tema, outro era contra e o outro era o júri. O júri avaliava os diferentes grupos dando a vitória a quem argumentasse da melhor maneira (ver figura 18). É de salientar que independentemente da opinião individual de cada um/a, teriam que argumentar sempre consoante a sua posição.



Fig.18 – Júri a revelar o grupo que defendeu melhor a sua posição

Os temas escolhidos foram a legalização do aborto, a ordenação das mulheres como sacerdotes e as quotas nos partidos políticos – lei da paridade.

Os recursos essenciais para a atividade foram cadeiras, mesas, sala de aula, folhas de papel e caneta. A metodologia usada foi o método ativo.

A avaliação foi feita através da observação direta, verificando-se uma enorme satisfação, entusiasmo e interesse por parte dos/as alunos/as (e.g., “vamos discutir mais um tema, por favor”, “o intervalo espera...”).

### **2.5. Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral – Belmonte**

A atividade decorreu no dia 8 de março de 2018, com uma duração de 120 minutos e contou com a participação de 35 jovens do 9º ano de escolaridade. O objetivo da realização desta atividade foi promover a igualdade de oportunidade, promover atitudes desmobilizadoras de estereótipos, reduzir as desigualdades de género, as assimetrias sociais e fomentar uma cidadania ativa e prevenir a violência no namoro.

O início da atividade deu-se com o Quiz online, sobre os dados estatísticos dos indicadores-chave de 2017 da CIG. E no final foi visualizado e debatido o vídeo “Sunshine – Don’t Confuse Love Abuse – Day One<sup>19</sup>”.

Os recursos precisos para a atividade foram cadeiras, computador, tela, vídeo projetor, smartphones e sala de aula. A metodologia usada foi o método ativo.

A avaliação realizou-se através da observação direta, ou seja, verificou-se que a maioria estava satisfeita e com bastante interesse em realizar as atividades.

## **3. Violência no Namoro**

As atividades desenvolvidas relacionadas com a violência no namoro foram novamente executadas por nós, mas desta vez com a colaboração dos/as voluntários/as do projeto. Esta temática foi trabalhada em duas escolas da Covilhã, e uma em Belmonte.

### **3.1. Escola Secundária Quinta das Palmeiras**

A atividade usada nestas sessões foi o quiz online, através da plataforma *Kahoot*. Foram realizadas duas sessões na Escola Secundária Quinta das Palmeiras. O objetivo das sessões foi prevenir a violência no namoro e sensibilizar os/as mais jovens sobre esta realidade.

---

<sup>19</sup> Cf. O vídeo poderá ser visualizado em <https://www.youtube.com/watch?v=1L6HB97lbrQ>

A primeira realizou-se no dia 16 de janeiro de 2018 e a sua duração foi de 45 minutos. O público-alvo foram alunos/as do 8º ano de escolaridade.

Os recursos essenciais foram os smartphones, computador, tela, vídeo projetor, mesas, cadeiras e sala de aula. A metodologia usada foi o método ativo.

A avaliação, tal como nas atividades anteriores, foi através da observação direta, onde puderam ser avaliados os níveis de interesse, satisfação e entusiasmo (*e.g.*, “Queremos que venham cá outra vez!”, “Este jogo é altamente”, “Quando voltam?”). Assim, concluiu-se que houve uma grande adesão por parte da turma e que a motivação esteve sempre presente durante a atividade.

A atividade do dia 15 de fevereiro de 2018 teve a duração de uma hora e trinta minutos e os/as participantes foram 30 alunos/as do 8º ano de escolaridade. Esta atividade esteve relacionada com o Dia dos Namorados.

Inicialmente foi usada uma dinâmica de quebra-gelo, designada por “A Teia”. Esta dinâmica serviu para conhecer as pessoas envolvidas e perceber qual o nível de conhecimentos que a turma tinha sobre a violência no namoro. De seguida, realizou-se a mesma atividade efetuada na sessão do dia 16 de janeiro: o quiz online. No final, foi distribuído à turma um flyer sobre a violência no namoro (*Cf.* apêndice VII).

Os recursos precisos foram os smartphones, computador, tela, vídeo projetor, cadeiras, novelo de lã e sala de aula. A metodologia utilizada foi o método ativo.

Relativamente à avaliação desta atividade, a mesma foi efetuada com base na observação direta e em manifestação de interesse, entusiasmo e satisfação (*e.g.*, “Nunca usei esta plataforma, mas aprende-se imenso”, “Olha, somos a equipa com mais pontos... vamos à frente”).

### **3.2. Escola Secundária Frei Heitor Pinto**

Nesta escola, foram realizadas duas sessões sobre a violência no namoro. Uma decorreu no dia 13 de abril de 2018 e outra no dia 20 de abril de 2018, cada uma contou com uma duração de uma hora e trinta minutos. O público-alvo foram alunos/as do 11º ano de escolaridade.

As atividades, tal como na escola anterior, tiveram como objetivos prevenir a violência no namoro e sensibilizar os/as mais jovens sobre esta realidade.

Apesar de terem sido dias e turmas diferentes, a atividade realizada foi a mesma para ambas as turmas.

Primeiramente, foi pedido aos/às alunos/as que escrevessem num papel o que era para eles/as uma relação de namoro saudável e, após escreverem, dobrassem e entregassem.

De seguida, foi realizada uma dinâmica: “A Teia”.

Esta dinâmica, tal como já foi explicado anteriormente, serviu para analisar os conhecimentos dos/as jovens acerca da temática (ver figura 19). Para esta atividade foi necessário um novelo de lã, pois foi feita uma roda com os/as participantes e alguém pegou no novelo, apresentou-se e disse uma palavra relacionada com a violência no namoro e seguidamente mandou o novelo para outra pessoa e assim sucessivamente até percorrer todos/as os/as alunos/as e a teia estar formada.



Fig.19 – Dinâmica “A Teia”

Posteriormente, realizou-se a atividade do Quiz, na plataforma *kahoot*.

Os recursos precisos para esta atividade foram cadeiras, computador, tela, vídeo projetor, novelo de lã e sala de aula. A metodologia utilizada foi o método ativo.

A avaliação deste tipo de atividade foi realizada através da observação direta. Constatou-se que a turma gostou imenso e que aderiu muito bem às atividades propostas.

### **3.3. Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa – Belmonte**

Esta atividade realizou-se no dia 19 de março de 2018, das 15h às 17h30 e o público-alvo presente foi composto por alunos/as do 10º ano de escolaridade. O objetivo era prevenir a violência no namoro e identificar os vários comportamentos associados a esta problemática.

A atividade consistiu em visualizar um vídeo relacionado com a violência no namoro e no final debater os sinais e comportamentos presentes. Também foram discutidos as formas de evitar este problema e como é que se pode sair desta situação.

Os recursos essenciais foram o computador, tela, vídeo projetor, cadeiras e sala de aula. A metodologia utilizada foi o método ativo.

A avaliação concretizou-se com base na observação direta e em indicadores de interesse (*e.g.*, “Eu já passei por uma situação de violência, o meu namorado consultava as minhas redes sociais, gostava que viessem cá mais vezes para saber mais acerca deste assunto”).

#### **4. Bullying ou resolução não violenta de conflitos**

As atividades desenvolvidas relacionadas com bullying foram da nossa responsabilidade, quer ao nível do planeamento quer da execução. No entanto, contamos com a colaboração dos/as voluntários/as do projeto. Esta temática foi trabalhada em oito escolas e num centro de acolhimento da Covilhã. Foi também organizada uma atividade na Escola Básica 2º e 3º Ciclo de Silves, no Fundão.

##### **4.1. Escola Secundária Quinta das Palmeiras**

A atividade decorreu no dia 13 de março de 2018, teve uma duração de 45 minutos e o público-alvo foram alunos/as do 8º ano de escolaridade. O objetivo da realização desta atividade era prevenir a violência em contexto escolar e identificar os vários tipos de bullying.

Esta atividade consistia em que os/as alunos/as respondessem a um Quiz, na mesma plataforma que foi referida anteriormente. As perguntas eram relacionadas com o bullying e à medida que iam surgindo as perguntas e respostas debatia-se o assunto, esclarecendo algumas dúvidas existentes.

Os recursos necessários para a implementação da atividade foram os smartphones, computador, tela, vídeo projetor, cadeiras e sala de aula. A metodologia utilizada foi o método ativo.

A avaliação concretizou-se através da observação participante e de indicadores de interesse (*e.g.*, “Quando voltam cá outra vez?”, “Quero mais jogos destes!”, “Quero aprender mais a usar o telemóvel”).

##### **4.2. Escola Secundária Campos Melo**

Esta atividade desenrolou-se no dia 26 de fevereiro de 2018, a sua duração foi de uma hora e trinta minutos e contou com a participação de quinze rapazes do 11º ano de escolaridade. A atividade consistiu em realizar um tribunal de opinião e debater sobre os seguintes temas, a legalização da eutanásia, a adoção por casais homossexuais e a pena de morte.

Inicialmente foram formados três grupos, um era a favor, outro contra e outro era o juiz. No entanto, cada grupo, independentemente da sua opinião individual acerca do assunto,

teria que argumentar consoante a posição em que estivesse. O jogo dava-se por finalizado no fim de todos os temas serem debatidos e depois de todos os grupos ocuparem a posição de juízes. O objetivo da atividade era aprender a dialogar de uma forma mais cívica, saber respeitar a opinião do outro e evitar colocar-se em posição de conflito.

Os recursos essenciais para a atividade foram canetas, folhas de papel, cadeiras, mesas e a sala de aula. A metodologia utilizada foi o método ativo.

A avaliação realizou-se através da observação direta, verificando-se de um modo geral que todos estavam interessados em participar e a querer argumentar da melhor forma.

### 4.3. Escola Básica São Domingos

Nesta escola, foi possível realizar duas atividades, em dias distintos, relacionadas com o bullying. A primeira decorreu no dia 20 de março de 2018, a sua duração foi de 45 minutos e contou com a participação de vários alunos/as, pois foi uma atividade livre, ou seja, todos/as os/as alunos/as poderiam participar. A segunda decorreu no dia 15 de maio de 2018, entre as 13h55 e as 14h40 e contou com a presença de alunos/as do 8º ano de escolaridade. A atividade do dia 20 foi realizada em contexto de recreio e a do dia 15 foi em contexto de sala de aula. O objetivo de ambas prendia-se com a prevenção de comportamentos violentos nas relações com os pares e promover uma cultura de paz.

A sessão do dia 20 consistiu na execução do “jogo da glória” em 3D (ver figura 20). O jogo foi construído e pensado por nós, pois havia pinos gigantes, um dado gigante, casas numeradas de 1 a 30 e cartões com perguntas sobre a temática (ver figura 21).

Para cada pino, foram formados grupos e só era decidido quem jogava primeiro, através do lançamento do dado.

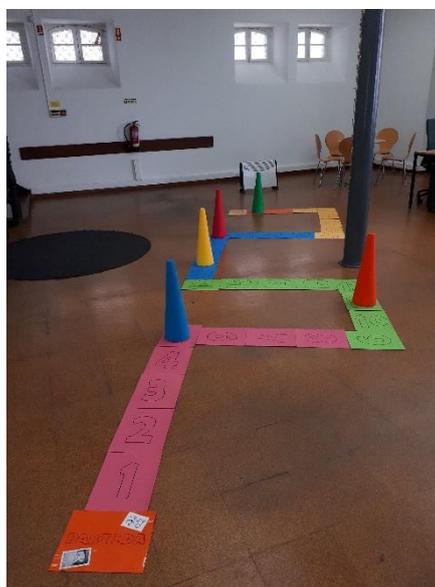


Fig.20 – “Jogo da Glória” 3D

O mais importante no jogo não era chegar à final, mas sim compreenderem esta temática e conhecer as formas de pedir ajuda e identificar se estão ou não a ser vítimas.

Os recursos precisos foram pinos, dado, cartolinas e sala ampla. A metodologia utilizada foi o método ativo.



Na atividade do dia 15 foi realizado um Quiz online através da plataforma *kahoot*, tal como já foi referido anteriormente.

Os recursos necessários foram smartphones, computadores, tela, vídeo projetor, cadeiras e uma sala ampla. A metodologia presente foi o método ativo.

O método usado para realizar a avaliação das sessões foi a observação direta, despertando o entusiasmo em ambas as sessões. De um modo geral, pode-se afirmar que tanto o Quiz como o “Jogo da Glória” apelou à participação de todos/as e que conseguiram transmitir a mensagem fundamental, que apesar de termos características diferentes isso não é motivo para julgar ou discriminar quem quer que seja.

#### 4.4. Escola Básica do 1º Ciclo de Penedos Altos

A atividade desenvolvida decorreu no dia 22 de março de 2018, durante uma hora, e os/as participantes foram alunos/as do 3º ano de escolaridade.

O jogo executado foi o “Jogo da Glória”, tal como foi referido na atividade anterior. Este jogo teve como objetivos prevenir comportamentos violentos nas suas relações com os pares e promover uma cultura de paz. Toda a atividade decorreu no recreio.

Esta atividade decorreu da mesma forma que a atividade anterior, no entanto, em vez de haver cartões com perguntas, havia cartões com imagens a representar comportamentos incorretos (ver figura 22) e cada equipa, quando chegasse a vez dela responder, teria que dizer o que estava a acontecer,

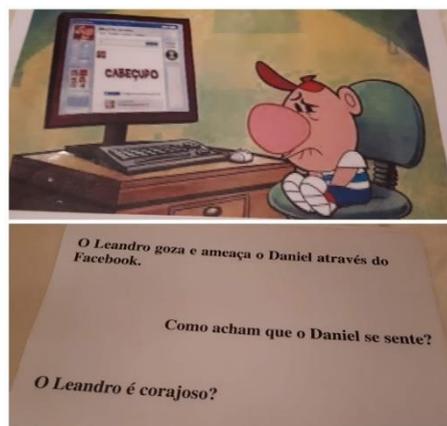


Fig.22 – Cartões com imagens e perguntas

que comportamentos estavam a ser executados e de que forma se poderia resolver a situação. Mais uma vez, o fundamental era que numa possível situação de bullying as crianças pudessem saber identificar os comportamentos associados e pedir ajuda, que soubessem identificar comportamentos corretos e que aprendessem a lidar com as diferenças.

Os recursos necessários para a realização da atividade foram pinos, dado, cartolina e um espaço amplo. A metodologia utilizada foi o método ativo.

A avaliação concretizou-se através da observação direta e em indicadores de interesse, satisfação e entusiasmo (*e.g.*, “Uau, um dado gigante”, “não vão embora, vamos jogar mais”).

#### **4.5. Casa Menino Jesus**

Esta atividade decorreu no dia 5 de abril de 2018, a sua duração foi de aproximadamente duas horas e trinta minutos e contou com a participação de 12 crianças/jovens com idades compreendidas entre os 9 e os 20 anos.

Foram vários os jogos realizados neste dia. Primeiramente, iniciou-se a atividade com um jogo cujo título é “Roda Invertida”. O objetivo do mesmo era promover a cooperação e a coesão intergrupal e o reconhecimento da importância do trabalho em equipa.

Este jogo consistiu em formar uma roda, com as mãos dadas, e informar os/as participantes que teriam de inverter a roda sem largar as mãos e sem cruzar os braços. A solução passa por arranjar uma estratégia comum e não usarem apenas estratégias individuais

O segundo jogo, designado por “Círculo Mágico”, tinha como objetivos desenvolver estratégias de cooperação e favorecer o espírito de equipa. Consistia em fazer um grupo de mãos dadas e pedir a todos os elementos que memorizassem a pessoa que estava ao seu lado esquerdo e ao seu lado direito. De seguida, largavam as mãos e caminhavam aleatoriamente pelo espaço e assim que fosse dado um sinal, teriam de se chegar ao centro. Posto isto, deveriam procurar a pessoa que estava à sua esquerda e à sua direita e chegar até ela sem sair do lugar. Para finalizar, tiveram que dar as mãos aos seus pares iniciais e voltar a construir a roda inicial sem nunca largar as mãos.

Por último, a terceira atividade consistiu em ver um pequeno vídeo, cujo título era “Alternativas ao Bullying”. Este vídeo demonstrava o quanto estes comportamentos se

tornam num ciclo vicioso e se nunca for quebrado pode vir a trazer várias consequências, tanto para a vítima como para o/a agressor/a.

Os recursos essenciais foram uma sala ampla, cadeiras, computador, tela e vídeo projetor. A metodologia usada foi o método ativo.

A avaliação foi feita através da observação direta, verificando-se a enorme satisfação que todos/as tinham em realizar os jogos e em participar.

#### 4.6. Escola Básica 2º e 3º Ciclo de Silvares – Fundação

Esta atividade decorreu no dia 19 de abril de 2018, teve a duração de duas horas e o público-alvo foram 28 alunos/as do 5º e 6º ano de escolaridade e 14 alunos/as do 7º ano de escolaridade.

A primeira sessão realizou-se das 13h30 às 14h30 e os/as participantes foram os/as alunos/as do 5º e 6º ano. A segunda sessão foi das 15h10 às 16h10 e realizou-se para os/as alunos/as do 7º ano.

A atividade consistiu em realizar o “Jogo da Glória” em 3D e o seu principal objetivo era prevenir a violência em contexto escolar. O jogo era constituído por 5 pinos, cartões com perguntas, dado gigante e casas numeradas de 1 a 30, feitas em cartolina. Os grupos eram feitos consoante o número de alunos/as e a ordem para jogar decidia-se através do lançamento do dado.

No final da atividade foi pedido, a ambos os grupos, que escrevessem em balões de fala o que era importante haver nas relações entre pares para que não houvesse violência e depois teriam que afixar o balão numa placa de esferovite, de forma a ficar exposto na escola (ver figura 23).

Os recursos precisos para a concretização da atividade incluíram os pinos, cartões com perguntas, cartolinas com as casas numeradas, dado e uma sala ampla. A metodologia utilizada foi o método ativo.

A avaliação baseou-se na observação direta (e.g., “Uau, nunca vi um jogo tão grande”, “Vais já embora?”).



Fig.23 – Cartaz com mensagens contra o bullying

#### 4.8. Escola Básica do 1º Ciclo Rodrigo

Nesta escola, foram realizadas duas atividades em dias distintos. A primeira realizou-se no dia 16 de maio de 2018, das 14h00 às 17h30, e contou com a presença de três turmas. Esta sessão foi dividida em três partes, sendo que a primeira foi dinamizada para 22 alunos/as do 1º e 2º anos de escolaridade e as outras duas foram dinamizadas para 26 alunos/as do 2º ano de escolaridade.

A atividade consistiu na realização do “Jogo da Glória” em 3D e decorreu da mesma forma como já foi citado anteriormente. No entanto, a única coisa que foi alterada foram as perguntas, pois sendo um público-alvo mais novo, teriam que existir perguntas mais simples e de fácil interpretação. As perguntas feitas para este jogo, foram à base de imagens, sendo que cada grupo teria que assumir a posição das personagens que continha cada imagem e referir que comportamentos é que estavam presentes e que de forma é que poderiam ser modificados.

Os recursos precisos para a realização da atividade foram os pinos, dado, cartolinas numeradas para fazer as casas do jogo e sala ampla. A metodologia utilizada foi o método ativo.

A avaliação baseou-se na observação direta e em indicadores de interesse, satisfação e entusiasmo (e.g., “Adoro, quero mais atividades destas nas aulas”, “uau, um dado gigante”). De um modo geral, foi perceptível que todos/as gostaram e que sabem distinguir que comportamentos é que são adequados numa relação entre pares e os que não se devem ter numa relação entre pares.

A segunda atividade realizou-se no dia 6 de junho, entre as 15h00 e as 17h30, e contou com a participação de duas turmas do 3º ano do primeiro ciclo de escolaridade. Este jogo intitulava-se “puzzle dos sentimentos” (ver figura 24) e no início foram formados pequenos grupos e foram distribuídas peças de puzzle com imagens a representar comportamentos corretos ou incorretos e também foram entregues dois *smiles*, um feliz e um triste para que, consoante a imagem que



Fig.24 – “Puzzle dos sentimentos”



Fig.25 – Aluna a afixar a peça na placa

tivessem, pudessem colar o *smile* na peça de puzzle. Posteriormente, teriam que escrever na peça os sentimentos que poderiam estar envolvidos nas imagens. Por fim, dirigiam-se ao quadro, onde existia uma placa de esferovite, e na qual afixavam com um piones a peça de puzzle (ver figura 25) e, ainda, colocavam, caso fosse um comportamento incorreto, um sinal de proibido em cima da imagem,

para que fosse bem visível que aquela atitude não deveria ser praticada.

A placa, no final, foi entregue aos professores para que pudessem afixá-la na escola, de modo a que todos/as os/as alunos/as a possa observar e ler todos os comentários (ver figura 26).

Os recursos necessários foram as placas de esferovite, peças de puzzle, canetas, *smiles* em cartolina, autocolantes com o símbolo “proibido”, pioneses e sala ampla. A metodologia utilizada foi o método ativo.

A avaliação consistiu na observação direta e em indicadores de interesse, satisfação e entusiasmo, pois ficaram todos/as felizes com a realização da atividade e foi notável como já sabem como ajudar um/a amigo/a em situações violentas e que comportamentos se devem ter diariamente nas relações interpessoais sem magoar o/a outro/a.



Fig.26 – Placa de esferovite com as peças afixadas

## **5. Cidadania**

A atividade desenvolvida relacionada com a *Cidadania* foi da nossa responsabilidade, sendo que planeámos e executámos a mesma. No entanto, contámos com a colaboração dos/as voluntários/as do projeto. Esta temática foi trabalhada na Escola Básica 2º e 3º Ciclo do Tortosendo.

### **5.1. Escola Básica 2º e 3º Ciclo do Tortosendo**

A atividade realizou-se no dia 20 de fevereiro, teve uma duração de 90 minutos e o público-alvo foram alunos/as do 8º ano de escolaridade. A atividade planeada consistiu na realização de um Quiz. Através da utilização do PowerPoint, realizou-se uma apresentação com perguntas sobre a cidadania, e os/as alunos/as em grupo teriam que dizer qual a resposta que estaria correta consoante a pergunta e, no final, formava-se um debate para discutir cada resposta.

Os recursos precisos foram o computador, tela, vídeo projeto, cadeiras, mesas, folhas de papel, canetas e sala ampla. A metodologia utilizada foi o método ativo.

A avaliação foi novamente baseada na observação direta, verificando que, apesar de a turma ter alguns problemas de mau comportamento e de saber-estar, aderiu bem à atividade querendo sempre responder e focando-se em adequar comportamentos cívicos (*e.g.*, “Eu por vezes quando saio da aula para ir almoçar passo à frente dos mais novos, mas sei que isso não está correto e irei tentar modificar este meu comportamento”).

## **6. Atividades no âmbito do Gabinete de Apoio a Vítimas de Violências Doméstica financiadas pelo Orçamento Participativo**

As atividades realizadas no âmbito do Gabinete de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica financiado pelo Orçamento Participativo do Município da Covilhã foram destinadas aos lares públicos do concelho da Covilhã e de Belmonte. Pontualmente, foram realizadas duas sessões no Complexo Desportivo da Covilhã para grupos de idosos/as que praticam ginástica. Para estas sessões foram usadas folhas de presenças (*Cf.* apêndice VIII) para ficar registado o número de pessoas que estiveram presentes.

Todas as atividades realizadas na presente instituição foram da nossa responsabilidade, sendo que as planeámos e executámos.

Na *tabela 1* pode-se verificar o dia de cada sessão e o nome de cada lar. Salienta-se que em alguns dias existiu mais do que uma sessão por dia, realizando-se uma no período da manhã e outra no período da tarde.

O tema que foi abordado em cada um dos lares foi a *violência contra a pessoa idosa* e o seu objetivo principal foi consciencializar os mais idosos/as para os vários tipos de violência que podem ser exercidos e de que forma poderão pedir ajuda. Antes de se começar a abordar o tema, era sempre frisado que quem não estivesse à vontade para ouvir ou falar sobre o assunto poderia sair a qualquer momento da sala, ou até mesmo não participar.

Posto isto, antes de se começar a falar sobre o assunto, era realizado um pequeno quebra-gelo. O quebra-gelo tinha como objetivo principal desmistificar os estereótipos associados ao homem e à mulher.

Primeiramente, expúnhamos um modelo feminino e masculino em esferovite e pedia-se ao público-alvo que através de características psicológicas que se iam mencionando que dissessem em que modelo se encaixavam. Por exemplo, “quem é que por norma tem tendência a ser mais agressivo/a?” ou “quem é que é mais trabalhador?” e os/as idosos/as respondiam se era mais o homem, a mulher ou os dois. Salienta-se que muitos/as idosos/as

falavam como se fossem eles/as próprios/as, mas era sempre frisado que estávamos a falar de pessoas da comunidade em geral. Assim, afixadas todas as características (ver figura 27) era referido que é devido a estas questões de estereótipos de género, como por exemplo, o facto de a mulher ser vista como um ser frágil e o homem como um ser forte e que não chora, que se gera a violência de género que dá origem a muitos casos de violência doméstica. Realçámos junto das pessoas idosas que “somos todos iguais e diferentes ao mesmo tempo”, no sentido em que todos nós choramos e que não há que sentir vergonha em relação a isso. No entanto, devido aos valores culturais, o homem foi



Fig.27 – Modelos em esferovite com algumas características afixadas

formatado para não chorar porque se isso acontecesse já era comparado a um ser feminino. Salientava-se que nos tempos de hoje o que se quer é equilibrar a balança e não tornar a mulher num ser superior.

Seguidamente, foi feita uma apresentação breve e simples sobre a violência doméstica e a violência contra a pessoa idosa. Ao longo da apresentação, também era pedida a participação do público, pois foi visualizado parte de um episódio do programa “E se fosse consigo?”, onde um idoso era maltratado e, no final, era debatida a forma como o mesmo era tratado e que violência é que estaria ali presente. Também foram expostas várias imagens que transmitiam as várias formas de violência e foi discutido que tipo de violência estava presente em cada uma delas.

No final, eram lidas frases deste género “o/a meu/minha filho/a pode gritar comigo que é normal” ou “se o/a meu/minha filho/a não me procurar é normal, pois tem uma vida muito ocupada”, para perceber se para o público eram atitudes normais ou atitudes que não são aceitáveis. Verificou-se que a maioria não aceita estes comportamentos (e.g., “um/a filho/a tem sempre tempo para ligar ao pai ou à mãe, nem que seja enquanto está a comer”, “ordens de um/a filho/a? Nunca, opiniões e conselhos, sim!”).

Para terminar as ações de sensibilização, foi pedido aos/às idosos/as que escrevessem em balões de fala uma frase ou uma palavra para acabar com a violência e que afixassem com um pionés numa placa de esferovite, para que ficasse exposto no lar e fosse visualizado por todos/as (ver figura 28).



Fig.28 – Balões com as várias mensagens

Os recursos essenciais para a realização da atividade foram o computador, tela, vídeo projetor, os modelos em esferovite, pioneses, placa em esferovite, balões de fala em cartolina, canetas e uma sala ampla. A metodologia utilizada foi o método ativo.

A avaliação realizada nos lares baseou-se na observação direta, exceto nas duas sessões que foram realizadas no complexo desportivo da Covilhã. Nestas duas sessões foi usada a técnica do *smile*. Posto isto, nos lares, verificou-se que todos/as os/as idosos/as gostaram

imenso da sessão, referindo que é um assunto que deve ser cada vez mais falado e que não há idade para aprender (e.g., “voltem sempre, gostamos de ter cá pessoas novas”; “este assunto merece ser bem alertado, pois por vezes conhecemos situações e não sabemos o que fazer para as/os ajudar”). No complexo desportivo foram entregues a todos/as os/as idosos/as três *smiles*, um feliz, um triste e outro neutro e todos/as eles/as avaliaram a sessão com o *smile* feliz, verificando-se que todos/as os/as participantes gostaram da sessão. (ver figura 29).

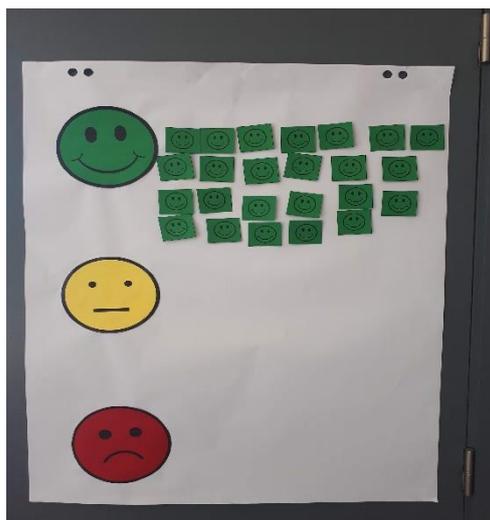


Fig.29 – Resultado da avaliação da sessão

## 7. Atividades Pontuais

Neste ponto descrevem-se as atividades que foram realizadas ao longo do estágio curricular, sendo que a sessão do Estabelecimento Prisional da Covilhã e uma das três sessões do Grupo de Ajuda Mútua foram planeadas e realizadas por nós enquanto estagiária.

### 7.1. Estabelecimento Prisional da Covilhã

A atividade realizada decorreu no dia 7 de março de 2018, a sua duração foi de 90 minutos e contou com a participação de 51 reclusos.

Esta sessão de sensibilização teve como enfoque o Dia Internacional das Mulheres e o seu principal objetivo foi promover conhecimentos gerais sobre a igualdade de género e a violência doméstica.

**Tabela 1** – Sessões realizadas sobre Violência Contra a Pessoa Idosa nos lares públicos das freguesias pertencentes aos Concelhos da Covilhã e de Belmonte

Concelho da Covilhã	
Data	Local
12 de março de 2018	Fundação Anita Pina Calado - Teixoso
14 de março de 2018	Associação do Centro Social do Sagrado Coração de Maria do Ferro
21 de março de 2018	Centro Social de Vales do Rio
22 de março de 2018	Centro Social Nossa Senhora da Conceição – Vila do Carvalho
4 de abril de 2018	Associação Regional Solidariedade e Progresso do Alto Zêzere – Barco
4 de abril de 2018	Associação Sócio-Cultural Eradense
11 de abril de 2018	Centro de Solidariedade Social de S. Jorge da Beira
11 de abril de 2018	Associação de Solidariedade Social do Sobral de S. Miguel
12 de abril de 2018	Instituto de Apoio Social de Ourondo
12 de abril de 2018	Centro Paroquial de Assistência Nossa Senhora das Dores - Paul
18 de abril de 2018	Centro de Apoio a Crianças e Idosos de Cortes do Meio
19 de abril de 2018	Centro Social e Cultural de Casegas
26 de abril de 2018	Centro de Dia de Vale Formoso
8 de maio de 2018	Centro do Imaculado Coração de Maria do Colmeal da Torre
16 de maio de 2018	Centro de Dia de Orjais
16 de maio de 2018	Centro Social e Comunitário do Peso
22 de maio de 2018	Centro Social e Cultural de Verdelhos
22 de maio de 2018	Centro de Dia para Idosos do Sarzedo
14 de junho de 2018	Complexo Desportivo
15 de junho de 2018	Complexo Desportivo
Concelho de Belmonte	
8 de maio de 2018	Associação de Solidariedade Social - SOLI'S
26 de junho de 2018	Centro de Assistência Paroquial de Caria
25 de julho de 2018	Centro de Apoio Social de Massainhas

Foram realizadas cinco atividades. A primeira consistiu em pedir aos reclusos que identificassem características tradicionalmente associadas às mulheres e aos homens e consoante as características atribuídas pelos mesmos foi feita uma desconstrução das respostas.

De seguida, foram apresentados alguns dados estatísticos que permitiam promover e partilhar o conhecimento relativo à situação atual de mulheres e homens em diversas áreas da sociedade, nomeadamente na educação, no emprego e desemprego, na conciliação entre a vida pessoal, familiar e profissional, na pobreza, no poder e tomada de decisão e na violência de género.

A terceira atividade estava relacionada com que os reclusos estavam a observar, isto é, foram apresentadas várias imagens que reproduziam estereótipos de género, sendo solicitando aos reclusos que identificassem o tipo de desigualdades e que apresentassem medidas possíveis para as combater.

Posteriormente, foi feita uma exposição sobre a violência doméstica e as suas principais causas, referindo também possíveis estratégias de controlo destes atos violentos.

Por fim, para terminar a sessão, foi solicitado aos reclusos que escrevessem uma mensagem sobre a igualdade de género e que pendurassem com uma mola a mensagem numa corda.

Para a sessão, os recursos necessários foram computador, videoprojector, tela, corda, molas, cartões coloridos, canetas e uma sala ampla. A metodologia utilizada foi o método ativo.

A avaliação baseou-se na observação direta, verificando-se que todos gostaram da sessão, pedindo que voltássemos e afirmando que são temas importantes a ser tratados na sociedade.

Para concluir, gostaríamos de dizer que, inicialmente, nos sentimos um pouco nervosas e inseguras, pois iríamos estar em contacto com um público diferente, mas à medida que os temas iam sendo tratados fomos ficando mais calmas, e conseguimos expressar os nossos conhecimentos acerca do assunto, apelando à participação do grupo para debater as ideias expostas.

No final da sessão foi entregue um diploma de participação (*Cf.* anexo II) a todas.

## **7.2. GAM – Grupo de Ajuda Mútua**

O grupo de ajuda mútua é um grupo destinado a vítimas e ex-vítimas de violência doméstica. Este grupo reúne-se de quinze em quinze dias nas instalações da CooLabora para realizar atividades que promovam o bem-estar destas pessoas, trabalhando várias competências.

Ao longo do nosso período de estágio tivemos a oportunidade de realizar uma atividade para este público e ainda de participar em duas sessões de defesa pessoal.

### **7.2.1. 1ª Atividade – “Para cima é que é o caminho!”**

A atividade realizada aconteceu no dia 28 de fevereiro de 2018, contou com a participação de seis mulheres e a sua duração foi de 90 minutos. O seu objetivo principal foi apresentarem-se e promover o auto-conhecimento.

Nesta sessão realizaram-se três atividades. A primeira foi direcionada à apresentação das pessoas envolvidas na sessão e esta consistia em levar cada uma a apresentar a colega que tinha do seu lado direito, caracterizando-a com dois aspetos que correspondessem à verdade e um que não fosse verídico, não podendo a participante visada revelar qual o aspeto que não é real. No final, as outras participantes tinham de tentar desvendar o aspeto inventado.

Seguidamente, foi proposta uma atividade que se designava por “descubra as diferenças”. Esta atividade consistiu em fomentar o relacionamento interpessoal e, antes de iniciar o jogo, pediu-se a uma das participantes que se ausentasse da sala e as restantes teriam que trocar as roupas ou adereços entre si, até um total de três aspetos diferentes. Quando se fala em trocar de roupas, estamos a referir a casacos, cachecóis, algo exterior e que servisse de adorno. Após esta fase, as mudanças teriam que ser descobertas pela/o participante que se encontrava fora da sala.

A última atividade, intitulada por “A pessoa mais importante” tinha como objetivo promover a auto-estima e auto-confiança da pessoa. Esta iniciou-se através de uma pergunta – “qual a pessoa mais importante na vossa vida?” – e consoante a resposta de cada uma mostrava-se uma caixa surpresa que nela estava contida a resposta à pergunta, que era a sua própria reflexão num espelho.

Os recursos essenciais para a realização da atividade foram cadeiras, uma caixa, um espelho e uma sala ampla. A metodologia utilizada nesta atividade foi o método ativo.

Por fim, no que diz respeito à avaliação, pode-se afirmar que a estávamos um pouco nervosas e ansiosas, pois nunca tínhamos estado em contacto com vítimas e ex-vítimas

de violência doméstica e nem imaginávamos o tipo de reação que iriam ter com a nossa presença. No entanto, com o desenrolar da sessão, verificámos que fomos muito bem acolhidas e foi pedida a nossa participação numa próxima sessão. A avaliação da atividade por parte das participantes foi concretizada através de um questionário de satisfação.

### **7.2.2. 2ª Atividade – Defesa Pessoal**

A atividade de defesa pessoal decorreu em dois dias distintos. A primeira realizou-se no dia 21 de março de 2018 e a segunda no dia 4 de abril de 2018. Nestas duas sessões, a pessoa responsável foi a Técnica de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica e o nosso papel foi apenas de participante.

No dia 21 de março, a atividade dinamizada contou com a presença do Sargento Chefe GNR da Covilhã e teve como objetivo principal promover conhecimentos gerais sobre defesa pessoal.

Nesta sessão foram fornecidas informações sobre os princípios basilares da defesa pessoal e foram realizados exercícios de treino de estratégias básicas de auto-proteção.

No dia 4 de abril de 2018 a sessão foi dinamizada pelos treinadores da Associação de Defesa Pessoal de Portugal e o seu objetivo foi o mesmo que a sessão anterior. Neste dia, a atividade foi ao encontro da atividade anterior, havendo um aprofundamento nas técnicas e nos princípios basilares da defesa pessoal.

A metodologia utilizada nas duas sessões foi o método ativo.

Relativamente à avaliação, sentimo-nos mais descontraídas e com vontade de aprender determinadas técnicas de defesa e, acima de tudo, incentivar a participação deste público fazendo-as perceber que apesar de serem técnicas que exigem treino, podem salvar vidas sem prejudicar a vida de quem lhes possa estar a fazer mal.

As participantes avaliaram as sessões da mesma forma que a primeira sessão, ou seja, através de um questionário de satisfação (*Cf.* apêndice IX).

## 8. Outras Atividades

Este ponto destina-se a descrever as atividades em que tivemos a oportunidade de participar ao longo do período de estágio. Através da sua realização conseguimos aumentar o nosso leque de competências e saberes. Fizemos formações certificadas, participámos num Intercâmbio que se realizou em Espanha, financiado pelo Programa Erasmus+, e colaborámos em várias iniciativas da entidade de estágio, de que é exemplo o mapeamento de marcas de violência contra as mulheres, no âmbito da Guerrilha Feminista, atividade que integra o Plano Intermunicipal para a Igualdade de Género – Belmonte, Covilhã, Fundão 2017-2020.

### 8.1 Mapa da Violência

A atividade realizou-se no dia 22 de novembro de 2017, pelas 21 horas. Esta consistiu em fazer “emergir” (ver figura 30) cicatrizes vividas por várias mulheres na cidade da Covilhã.

Esta atividade veio assinalar o dia Internacional da Eliminação da Violência Contras as Mulheres, que se comemora no dia 25 de novembro.

A equipa da CooLabora saiu à rua no dia referido para “marcar” os sítios das histórias relatadas onde várias mulheres viveram o pânico nas suas vidas.

Para além de todo o trajeto percorrido pela cidade, também se pode encontrar online o mapa com todas as histórias e pormenores vividos por cada mulher<sup>20</sup>.



Fig.30 – Marcas de violência

### 8.2. Formações Certificadas

Ao longo do período de estágio tivemos a oportunidade de participar em duas formações certificadas que se realizaram numa sala própria, sediada na CooLabora.

A primeira realizou-se no dia 5 e 6 de abril de 2018 e decorreu durante o dia todo, das 9h00 às 18h00. Foi uma formação jurídica dada pela Associação Portuguesa de Mulheres

<sup>20</sup> Cf. Informação disponível em [https://www.scribblemaps.com/maps/view/Guerrilha\\_Feminista/IZHVLwpcps](https://www.scribblemaps.com/maps/view/Guerrilha_Feminista/IZHVLwpcps)

Juristas (APMJ) e foram abordados três módulos: o primeiro teve duração de três horas e meia e o tema era “De que falamos, quando falamos de violência de gênero e violência doméstica”; o segundo durou sete horas e focou-se no tema “Da queixa ao julgamento”; e, por fim, o último módulo decorreu durante três horas e meia e abordou o tema das crianças: “E depois? E as crianças?”.

Esta ação foi bastante gratificante, uma vez que aprendemos vários conhecimentos que nos eram desconhecidos e que no futuro poderão ser uma mais-valia para o nosso sucesso profissional, enquanto Mestre em Ciências da Educação.

No final, pudemos contar com um certificado passado e assinado pela APMJ (*Cf.* anexo III).

A segunda formação teve uma duração de 18 horas, decorrendo nos dias 24 de fevereiro, 10 e 24 de março de 2018, das 10 horas às 17 horas.

O tema da segunda ação de formação foi “Identidade de Género e Orientação Sexual” e foram abordados cinco módulos:

- 1º - Especificidades da discriminação contras as pessoas LGBTI (4h30m);
- 2º - Direitos das pessoas LGBT: Leis e Instituições (2h30m);
- 3º - Crimes de ódio e violência doméstica (3 horas);
- 4º - Rede de recursos LGBT existentes (2 horas);
- 5º - Módulo temático específico relacionado com o público-alvo (6 horas).

A entidade formadora foi a Associação Plano i, que possui duas formadoras especializadas na área.

O último módulo foi aquele que ditou a aquisição do certificado (anexo I), propondo uma dinâmica para trabalhar numa escola com alunos/as do 2º ciclo.

Em suma, a nossa participação nas ações de formação foi bastante enriquecedora, pois adquirimos conhecimentos acerca de áreas muito problemáticas e de intervenção complexa. Acreditamos que no nosso futuro profissional podemos transmiti-lo a vários públicos, fazendo a diferença, em termos de atuação no terreno.

### 8.3. Intercâmbio – Erasmus +

O intercâmbio de jovens que a entidade de estágio ofereceu a seis jovens incluindo a nossa pessoa, decorreu entre os dias 27 de abril a 6 de maio de 2018 na Tierra Verde – Espanha (ver figura 31). A entidade organizadora foi a Coletivo Cala, uma organização não-governamental, sediada em Alburquerque, Espanha, e foi, financiado pelo Programa Erasmus +<sup>21</sup>.

Este intercâmbio reuniu quatro países, Portugal, Espanha, Itália e Hungria e teve como principal objetivo realizar um microfestival de cinema com vídeos elaborados pelos/as jovens participantes.

Durante os nove dias, os/as jovens tiveram a oportunidade de realizar e participar em várias dinâmicas, sendo que no início de cada dia a primeira dinâmica era da responsabilidade de um grupo de cada país.

Seguidamente, podem ser observadas várias fotografias de diversas atividades organizadas e desenvolvidas durante o intercâmbio (ver figura 32, 33, 34 e 35).



Fig.31 – Tierra Verde - Acampamento



Fig.32 - “Museu” com imagens sobre a desigualdade, violência, aquecimento global...



Fig.33 - Moral do facebook – teria que ser atualizado todos os dias

<sup>21</sup> Cf. Programa da comissão Europeia que realiza intervenções no âmbito da Educação, Formação, Juventude e do Desporto desde 2014 a 2020. Para mais informações consultar o seguinte site: <https://erasmusmais.pt>



Fig.34 – Atividade realizada pelo grupo português para apresentar aos restantes participantes a entidade que estavam a representar



Fig.35 – Grupo reunido na visita ao Castillo de Luna - Albuquerque

Os temas trabalhados foram vários, mas os que mais se destacaram foram a violência de género e a educação intercultural.

De um modo geral, a avaliação desta experiência foi bastante positiva, pois o único receio era a língua, mas nem isso serviu de entrave para que não existisse bom ambiente e não se comunicasse ao longo dos jogos. Toda a equipa recebeu os grupos da melhor forma e apesar do nervosismo inicial, com o decorrer das dinâmicas todos/as os/as participantes conseguiram sentir-se integrados.

No final, cada participante teve direito a um certificado de participação (Cf. anexo IV).

#### **8.4. Atividade sobre Bullying – Projeto Trampolim (Coimbra)**

Durante o nosso percurso de estágio, fomos convidadas por uma aluna do 3º ano da Licenciatura em Ciências da Educação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra que estava a frequentar a seguinte Unidade Curricular - Unidade de Observação e Intervenção II (UOI) para realizar uma atividade relacionada com o bullying, para alunos/as do primeiro ciclo da Escola Básica do Ingote, em Coimbra. A aluna estava a realizar a sua UOI no Projeto Trampolim, no âmbito do programa Escolhas E6G.

O contacto foi feito informalmente, pois a mesma estava a par de todas as atividades que estávamos a desenvolver através do site da Coolabora. Após o contacto e a aluna ter falado com a coordenadora do projeto não hesitámos em aceitar.

A sessão realizou-se no dia 17 de maio de 2018 e decorreu das 13 horas às 14 horas. A atividade realizada foi a mesma que se realizou na Escola Básica do 1º ciclo do Rodrigo, na Covilhã, que descrevemos atrás.

Designada por “puzzle dos sentimentos” (ver figura 36), esta atividade teve uma enorme participação por parte dos/as alunos/as, notando-se o grande entusiasmo que se fazia sentir no rosto de cada um/a.

Inicialmente, sentimo-nos um pouco inseguros, pois já sabíamos que o público era um pouco irrequieto e não sabíamos como é que iriam reagir à presença de uma pessoa que nunca tinham visto. No entanto, após os olhares acolhedores e o sentido de participação que se fez sentir, fomos ficando mais descontraídas, conseguindo transmitir os conhecimentos que tínhamos planeado sobre o tema referido.

Por último, a sessão foi avaliada pelos/as alunos/as através da técnica do *smile*. Com a utilização do quadro foram desenhados três *smiles*, um triste, um feliz e um indiferente e cada um/a teria que se dirigir ao mesmo e desenhar o *smile* que mais se adequava à sessão. De um modo geral, pode-se afirmar que todos/as gostaram imenso da atividade (ver figura 37), pedindo uma nova visita com novos jogos (e.g., “Quando volta cá?”, “Quero mais atividades destas!”).

A placa ficou na escola, com as mensagens escritas nas peças pelos/as alunos/as.



Fig.36 – Alunos/as a realizarem a atividade



Fig.37 – Resultados da avaliação feita pelos/as alunos/as

Finalizando, na parte dos anexos consta o certificado de realização da sessão executada (Cf. anexo V).

## **Capítulo V**

### **Avaliação do Estágio**

## **1. Avaliação do Estágio Curricular na CooLabora**

A seguinte componente é considerada uma das mais importantes durante todo o percurso do estágio, pois é o momento em que são produzidas algumas considerações em relação ao nosso desempenho no mesmo.

Primeiramente, começa-se pela heteroavaliação, que corresponde à avaliação da orientadora local e de todos os elementos da equipa. Seguidamente, e finalizando, segue-se a autoavaliação que diz respeito à perspetiva que temos sobre todo o trabalho desenvolvido na entidade que nos acolheu.

### **1.1. Heteroavaliação – Orientadora local e restante equipa**

No presente relatório estão relatadas atividades que promoveram em nós uma série de conhecimentos, competências e saberes, que se tornaram imprescindíveis para a nossa atuação enquanto futura Técnica Superior de Educação. Tudo o que aprendemos foi essencial na realização dos objetivos, atividades e projetos que desenvolvemos.

Através da aplicação destes mesmos saberes, conhecimentos e competências, foi possível à orientadora local e a toda a equipa avaliar, de forma qualitativa, o nosso trabalho. A orientadora local pôde avaliar todo o trabalho através de uma grelha de avaliação de competências transversais, construída pelo Conselho Pedagógico da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

A restante equipa avaliou o nosso trabalho ao longo do percurso de estágio, elogiando o nosso empenho e dedicação. Sempre que estávamos a preparar alguma atividade era frequente ouvir-se: “Como te lembraste dessa ideia?”; “Tens mesmo jeito para este tipo de atividades”; “Vais-nos fazer muita falta”).

Em anexo, apresenta-se a referida grelha de avaliação preenchida pela orientadora local com os respetivos resultados (*Cf.* anexo) e na secção dos apêndices está um certificado passado pela entidade com a classificação obtida por nós no estágio (*Cf.* apêndice X).

## **1.2. Autoavaliação**

As considerações que se seguem são referentes à nossa autoavaliação do trabalho desenvolvido na CooLabora na área da Intervenção Social.

A escolha da instituição foi um passo difícil para iniciar este percurso. Após a escolha do local, todo o processo seguinte foi de extrema importância, traduzindo-se na realização de uma das etapas mais esperadas durante os quatro anos anteriores. A nossa grande vontade de arriscar, sair da área de conforto e de fazer a diferença tornou-se nos principais fatores para a realização deste estágio.

Inicialmente, nas primeiras visitas à entidade que nos acolheu, o medo acompanhou-nos, mas facilmente desapareceu e emergiu uma vontade de participar e de integrar a maioria dos projetos que tanto a atenção nos despertaram.

Foi acolhedora a forma como toda a equipa nos recebeu e rapidamente ficámos a conhecer todos os profissionais e a saber as suas áreas de intervenção. A CooLabora, apesar de expor a maioria dos seus projetos, também tem uma vertente mais sigilosa, pois tem um gabinete de apoio a vítimas de violência doméstica. Desta forma, foram logo referidas as regras e normas a ter, para que não comprometêssemos a segurança das pessoas envolvidas.

O sentido de autonomia foi uma das competências que a equipa mais frisou, para que se conseguissem alcançar, com sucesso, todos os objetivos traçados para cada projeto, o que nos deixou um pouco inseguros, não no sentido de acharmos que não éramos autónomas, mas com receio de podermos falhar.

No entanto, apesar de surgir um misto de sensações nos primeiros momentos, pode-se considerar que foi imediata a nossa adaptação, o que contribuiu para o bom relacionamento entre todos/as, havendo sempre abertura para expormos as nossas dúvidas e opiniões.

Com o passar do tempo, cada vez mais íamos conhecendo a forma como a equipa intervinha e a nossa vontade de integrar a maioria dos projetos fez-se sentir. Assim, toda a dedicação em querer descobrir mais e em querer fazer a diferença, levou-nos depressa para o terreno.

Durante este período foram vários os obstáculos e barreiras que tivemos de enfrentar, pois a sensação de não estarmos a conseguir corresponder às expectativas por vezes fazia-nos sentir desmotivadas, mas toda a prontidão da equipa em nos ajudar fez com que a implementação de novas ideias fosse bem acolhida e a nossa colaboração nas diversas tarefas revelou-se positiva e gratificante.

A execução das atividades foi um processo longo e desgastante, mas sem dúvida gratificante e de grande valor para o nosso percurso profissional e pessoal. Foram vários os esforços e a dedicação para que tudo corresse como o esperado, no entanto foi na construção, planificação e desenvolvimento de todas as atividades que os melhores momentos foram guardados, pois o contacto direto com os vários públicos permitiu observar as mais variadas reações e perceber que na verdade conseguimos deixar uma marca, para que no futuro possa existir a verdadeira diferença, para melhor, na vida das pessoas.

Concluindo, foram vários os momentos e as oportunidades que durante os nove meses experienciámos, as memórias ficaram registadas e a vontade de regressar permanecerá para sempre.

Podemos reforçar que tudo isto foi possível graças à excelente equipa de profissionais e à dedicação e vontade de ajudar o outro “remando na mesma direção”. Apesar de todos os elementos de uma dada equipa terem as suas áreas de trabalho, quando alguém precisa de ajuda ninguém deve responder de forma negativa, pois todos dependem uns dos outros para o sucesso da intervenção.

## Conclusão

Ao longo de todo o percurso feito no estágio fomos percebendo que as Ciências da Educação abrangem várias áreas. Desta forma, pode-se afirmar que o profissional será capaz de atuar em vários contextos na presença dos mais variados públicos.

A realização do Estágio Curricular traduziu-se no culminar de cinco anos de ensino e revelou-se uma mais-valia, uma vez que nos permitiu o estabelecimento de um contacto direto com determinadas realidades e uma aproximação às tarefas que será possível desempenhar no futuro. Assim, a sua realização estimulou em nós o desenvolvimento de várias competências ao nível do saber-fazer e que futuramente terão um impacto no nosso percurso profissional.

O desafio começou a partir do momento em que partimos para uma Cidade completamente desconhecida e a 200 km de casa, mas apesar do medo, seguimos em frente e à conquista de novas aprendizagens. O contacto inicial com a CooLabora foi muito positivo e, por parte de toda a equipa, houve um ótimo acolhimento e apoio que se prolongou durante todo o percurso do estágio. Percebemos que para se criar um bom ambiente é importante dialogar e expor todas as ideias e atividades que possam criar impacto positivo nos públicos destinatários. O primeiro desafio foi quando nos propuseram ser responsável pela dinamização das sessões do projeto UBICOOL. Para além das várias atividades que teriam de ser planeadas, ainda tínhamos que gerir toda uma rede de voluntários/as, para que estes pudessem participar na dinamização das mesmas. Não foi fácil, pois algumas vezes as sessões tiveram de ser canceladas devido aos horários das sessões não coincidirem com o horário livre dos/as voluntários/a. Este projeto só é exequível se existirem jovens a querer colaborar na promoção de valores mais positivos de cidadania e se houver voluntários/as para proporem essa inovação.

Para além do contacto com o público mais jovem, ainda nos foi proposto outro desafio com o público mais idoso. Os contextos eram diferentes, mas eram desafiadores e muito estimulantes. O trabalho desenvolvido permitiu-nos criar diferentes laços, controlar os sentimentos e adquirir novos conhecimentos.

A realização deste estágio revelou-se numa grande aprendizagem, pois a cada dia que passava éramos postos à prova, era pedido mais e mais e, foi graças a todo este incentivo e a toda a insistência para connosco que crescemos a vários níveis.

Foi uma experiência de nove meses que nos possibilitou viver milhares de momentos, adquirir inúmeras aprendizagens, ter uma partilha constante de conhecimentos e um

desenvolvimento pessoal e profissional. Através de toda a equipa e de todo o público destinatário foi-nos possível trabalhar e aprender. A CooLabora permitiu-nos adquirir um vasto leque de momentos inexplicáveis, de aventuras inesquecíveis, de memórias únicas. Permitiu-nos perceber que há sempre uma razão para criar a mudança, para haver um equilíbrio, basta sermos diferentes.

Finalizamos assim o nosso percurso, guardando os mais valiosos momentos, aqueles em que depois de cada atividade dinamizada eram esboçados sorrisos únicos e que antes de batermos a porta ficou a promessa de que um dia iríamos voltar. Concluímos desta forma todo o nosso trabalho, de memórias insubstituíveis, de coração apertado, fica o desejo de voltar. Seremos sempre Cool's!

## Referências Bibliográficas

Araújo, S. A. (2008). *Contributos para uma Educação para a Cidadania – Professores e Alunos em Contexto Intercultural*. Dissertação de Mestrado em Relações Interculturais, (não publicado). Lisboa: Universidade Aberta.

Associação de Mulheres Contra a Violência. (2013). *Avaliação e Gestão em Rede*. Manual para Profissionais – Para uma proteção efetiva das sobreviventes de violência nas relações de intimidade. Projeto e-Mar. Lisboa: Associação de Mulheres Contra a Violência

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima. (2011). *Manual Crianças e Jovens vítimas de violência: compreender, intervir e prevenir*. Lisboa: Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima. (2012). *Violência Doméstica*. Acedido em 13 de novembro de 2017 em <https://apav.pt/vd/index.php/features2>

Cabral, V. J. C. (2015). *Educar para a cidadania através de práticas de igualdade de género na educação pré-escolar*. Relatório final de Mestrado em Educação Pré-Escolar. Portalegre: Instituto Politécnico de Portalegre, Escola Superior de Educação de Portalegre

Caridade, S. (2017). Violência no namoro: Contextualização teórica e empírica. Violência no namoro: (In) definição e indicadores de prevalência. S. Neves. & A. Correia. (coord). *Violência no Namoro*. (pp. 9-40). Sociedade e Segurança;4. Porto: Edições ISMAI

CooLabora. (s/d). *CooLabora, CRL – Intervenção Social*. Acedido em 11 de outubro de 2017 em <http://www.coolabora.pt/index.php>

Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género. (2017). *Igualdade de Género em Portugal: Indicadores-Chave 2017*. Acedido em 24 de janeiro de 2018 em [https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/AF\\_CIG\\_FactSheet.pdf](https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/AF_CIG_FactSheet.pdf)

Cunha, T. & Silvestre, S. (2008). *Somos Diferentes, Somos Iguais – Diversidade, Cidadania e Educação*. Santa Maria da Feira: Ação para a Justiça e Paz

Dahlberg, L. L. & Krug, E. G. (2007). Violência: um problema global de saúde pública. *Ciência e Saúde Coletiva*, 11, 1163-1178.

Diário da República nº253/2013, Série I de 31 de dezembro (2013). *V Plano Nacional para a Igualdade de Género, Cidadania e Não-discriminação 2014 -2017*. Resolução do Conselho de Ministros nº103/2013.

Diário da República nº97/2018, Série I de 21 de maio (2018). *Estratégia Nacional para a Igualdade e Não-Discriminação – Portugal + Igual*. Resolução do Conselho de Ministros nº61/2018.

Dicionário Básico da Língua Portuguesa. (2001). Porto: Porto Editora.

Direção-Geral da Educação. (s/d). *Educação para a Cidadania*. Acedido em 3 de dezembro de 2017 em <http://www.dge.mec.pt/educacao-para-cidadania>

Direção-Geral da Educação. (2013). *Educação para a Cidadania – Linhas Orientadoras*. Acedido em 7 de dezembro de 2017 em <http://dge.mec.pt/educacao-para-cidadania-linhas-orientadoras-0>

Fernandes, E., Henriques, S., Mendes, S. M. & Ribeiro, E. J. (2015). *Bullying: Conhecer para Prevenir*. Mestrado em Intervenção Psicossocial com Crianças e Jovens em Risco (não publicada). Viseu: Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viseu

Infopédia. (2018). *Dicionários Porto Editora*. Porto: Porto Editora. Acedido em 25 de novembro de 2017 em <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/cidadania>

Lei nº 112/2009, Diário da República nº 180 – 1º série de 16 de setembro de 2009

Lisboa, M., Barroso, Z., Patrício, J., & Leandro, A. (2009). *Violência e Género – Inquérito Nacional sobre a Violência Exercida contra as Mulheres e Homens*. Lisboa: CIG

Manita, C., Ribeiro, C. & Peixoto, C. (2009). *Violência doméstica: Compreender para Intervir. Guia de Boas Práticas para Profissionais de Saúde*. Lisboa: CIG

Martins, M. J. & Mogarro, M. J. (2010). A Educação para a Cidadania no século XXI. *Revista Iberoamericana.*, 53, 185-202. Acedido a 23 de novembro de 2017 em <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/12314/1/Aeducacaoparaacidania.pdf>

Neves, S. & Costa, D. (2017). *Violências de Género*. Lisboa: CIEG

Neves, S., Correia, A., Ferreira, M. & Borges, J. (2018). *Estudo Nacional sobre a Violência no Namoro em Contexto Universitário: Crenças e Práticas*. Porto: Associação Plano i.

Nogueira, C. & Silva, I. (2001). *Cidadania: Construção de novas práticas em contexto educativo*. Lisboa: Edições ASA.

Orçamento Participativo. (2018). *Orçamento Participativo Portugal*. Acedido em 15 de outubro de 2017 em <https://opp.gov.pt/>

Plataforma Portuguesa para os Direitos da Mulheres. (2016). *CEDAW4ALL – Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres*. Acedido a 6 de fevereiro de 2018 em <http://plataformamulheres.org.pt/docs/Brochura-CEDAW4ALL.pdf>

Relatório Anual de Segurança Interna. (2017). *Sistema de Segurança Interna*. Lisboa: Gabinete do Secretário-Geral.

Rocha, C. L. V. F. (s/d). *Ética e cidadania*. Acedido em 12 de novembro de 2017 em <https://www.ufmg.br/proex/cpinfo/educacao/docs/02e.pdf>

Silva, D. (2017). *Manual de Apoio à Formação 2017*. (não publicado).

Vieira, C. C., Tavares, T. C. & Nogueira, C. (2015). Género e Cidadania. J. M. Cardona et al. (coord), *Guião de Educação Género e Cidadania Pré-Escolar*. (pp. 5-48). (1ª Ed). Lisboa: CIG.

Vieira, C. C. (2003). *Educação e desenvolvimento do género: os trilhos percorridos na família*. Tese de doutoramento em Ciências da Educação. Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. (não publicada).

## **Apêndices**

**Apêndice I** – Cronograma das atividades desenvolvidas ao longo do Estágio desde o dia 21 de setembro de 2017 até ao dia 25 de julho de 2018

Dia/Mês	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

**Legenda:**

-  Início do Estágio
-  UBICOOL
-  Reuniões UBICOOL
-  Formações
-  Sessão no Estabelecimento Prisional da Covilhã
-  Sessões no âmbito do Orçamento Participativo
-  Intercâmbio
-  Sessão na Escola de Ingote
-  Atividade “Mapa da Violência”
-  Grupo de Ajuda Mútua

**Apêndice II** – Grelha de sessões UBICOOL por mês



Proposta para o mês...do ano...

Escola	Dia/hora	Voluntários/as	Observações	Notas



## Apêndice III – Certificado UBICOOL



# Certificado

A CooLabora – Cooperativa de Intervenção Social certifica que \_\_\_\_\_ foi voluntária do UBICOOL - Voluntariado Universitário, uma iniciativa para a promoção de uma cultura de paz e não-violência em contextos escolares, durante o ano letivo 2017/2018.

Covilhã, 06 de junho de 2018.

Pela CooLabora

## Apêndice IV – Ficha de Inscrição UBICOOL

COOLABORA™

**UBICOOL**  
VOLUNTARIADO UNIVERSITÁRIO

Ano lectivo 2017/18

### Ficha de Inscrição

UBICOOL - voluntariado universitário por uma cultura de paz e não-violência

Nome			
Data de nascimento (dd/mm/aa)			
Morada			
Localidade			
Doc. Identificação nº (BI/CC)			
Telemóvel			
E-mail			
Curso que frequenta		Ano	Ciclo

<b>Motivações para ser voluntário/a UBICool</b>

<b>Síntese curricular</b>

Financiado por:



COOLABORA™

UBICOOOL  
VOLUNTARIADO UNIVERSITÁRIO

Ano lectivo 2017/18

Observações, sugestões

Está Interessado/a em frequentar a acção de formação certificada sobre Orientação sexual e identidade de género a decorrer em 3 sábados em sessões de 6 horas?  
Sim  Não x

Data

Assinatura

Enviar por correio, fax ou e-mail para:  
Coolabora | R. Combatentes Grande Guerra, 82 | 8200-020 Covilhã | Telefone e Fax: 275 336 427  
E-mail preferencial: [coolaboraubi@gmail.com](mailto:coolaboraubi@gmail.com) | E-mail alternativo: [coolabora@gmail.com](mailto:coolabora@gmail.com)  
Website: [www.coolabora.pt](http://www.coolabora.pt)

Financiado por:



## Apêndice V – Certificado de participação no UBICOOL



# Certificado

A CooLabora – Cooperativa de Intervenção Social certifica que *Tatiana Nogueira* foi voluntária do UBICOOL - Voluntariado Universitário, uma iniciativa para a promoção de uma cultura de paz e não-violência em contextos escolares, durante o ano lectivo 2017/2018.

Covilhã, 06 de Junho de 2018

Pela CooLabora

*M. Carrão*

**COOLABORA** COOP  
NIPC - 508 439 965

**COOLABORA** COOP **INTERVENÇÃO SOCIAL**

**Apêndice VI** – História para a dinamização da atividade do dia 26 de outubro e 16 de novembro de 2017

**Cena ( Em casa, durante o fim de semana)**

**Mãe:** João, podes vir comigo ajudar-me a arrumar a loiça do almoço e depois a preparar um bolo?

**João:** Estás a brincar mãe? Isso é para as raparigas, pede à Maria! Eu quero ir com o pai ao futebol.

**Pai:** Pois é João, hoje ficas com a tua mãe a ajudá-la. Quem vai comigo ao futebol é a tua irmã. Sabes que não existem tarefas idealizadas para ninguém, qualquer um de nós pode e deve ajudar nas tarefas domésticas, como também pode ir assistir a um jogo de futebol. No próximo fim-de-semana vais comigo.

**Mãe:** O teu pai tem razão, não existem só tarefas/atividades para as raparigas ou para rapazes, todos nós devemos participar em tudo, ninguém nasce com tarefas, com brinquedos ou profissões idealizadas, somos livres de escolher aquilo que queremos e gostamos, e ninguém pode gozar connosco por causa disso. E mais te digo, tu hoje vais-te divertir e muito!

**Passados umas horas, já com o pai e a Maria em casa o João diz...**

**João:** Pai, afinal ajudar a mãe é mesmo divertido, fizemos imensos bolos juntos! Adorei!

**Maria:** Eu também adorei, estavam lá muitas meninas com os pais! Quero ir mais vezes!

**Mãe:** Se gostaram assim tanto, para o próximo fim-de-semana se todos ajudarem nas tarefas domésticas, fazemos um lanche delicioso e de seguida vamos andar de bicicleta e fazer um piquenique!!

**Pai:** Acho uma ótima ideia! Vamos!

**João e Maria:** Siiiiim! Também gostamos imenso da ideia.

## Apêndice VII – Flyer entregue aos/às alunos/as na sessão UBICOOL que se realizou no dia 15 de fevereiro de 2018

### Sabias que...

Segundo estudo da UMAR de 2018 com uma amostra de 3163 jovens com média de idades de 15 anos:

- 56% já sofreram violência no namoro
- 18% sofreu violência psicológica
- 16% sofreu perseguições
- 12% sofreu controlo nas redes sociais
- 11% sofreu situações de controlo
- 7% sofreu violência sexual
- 6% sofreu agressão física

Desde 2013 a violência no namoro é crime público no nosso país!

### Quem Somos

A Coolabora é uma cooperativa de intervenção social, que visa contribuir para o desenvolvimento das pessoas, das organizações e do território.

### Contacta-nos

Telefone: 275335427

E-mail: [coolabora@gmail.com](mailto:coolabora@gmail.com)

Web: [www.coolabora.pt](http://www.coolabora.pt)

COOLABORA  
Intervenção Social



Não te deixes envolver  
pelo ciúme e controlo,  
diz NÃO à violência no  
namoro!

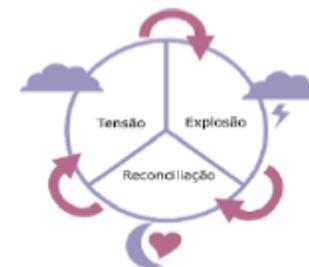
### Como podes perceber que estás numa relação abusiva?

- Leva muito a sério relatos de abusos anteriores - Se ouvires rumores que sugerem que ele/a pode ter abusado de anteriores namoradas/os, fica atento/a
- Se na relação existirem piadas agressivas
- Se te chantagear
- Se te mentir ou enganar
- Se te ignorar/desprezar e/ou provocar ciúmes
- Se te culpar
- Se minimizar o que fazes ou dizes
- Se te ridicularizar/ofender ou humilhar em público
- Se te controlar ou ameaçar
- Se te tentar afastar das tuas amigas

### Como escapar de um relacionamento abusivo:

- Um namoro abusivo é fácil de entrar e difícil de escapar. O/A agressor/a consegue afectar a tua autoestima e afastar a tua rede social.
- O sentimento de isolamento e inutilidade que o/a agressor/a te vai provocando faz com que te sintas culpado/a por tudo o que está a acontecer.
- Ao perceberes que poderás estar numa situação destas convém recorrer a um/a adulto/a de confiança (familiar, professor/a...), porque este é um ciclo difícil de quebrar sozinho/a.
- Também é frequente que a violência possa surgir numa tentativa de terminar a relação.
- Neste caso, se correres o risco de encontrar o/a agressor/a na escola, evita zonas pouco movimentadas e faz o percurso para e da escola com colegas.
- Há apoio especializado para estas situações e também deves informar a polícia, porque a violência no namoro é um crime público.

### Ciclo da Violência



**Não esperes que o ciclo avance, pede ajuda!**

**GNR – Covilhã**

**Telefone: 275320660**

**PSP - Covilhã**

**Telefone: 275 320 920**

**Gabinete de apoio a vítimas de violência da  
CooLabora - Covilhã**

**Telemóvel: 963603300**



## Apêndice IX – Questionário de Satisfação sobre a sessão do Grupo de Ajuda Mútua do dia 4 de abril de 2018

**VIOLÊNCIA ZERO**  
COOPERADORA

### Avaliação da Sessão – Sessão 5 – 04/04/2018

Assinale com uma cruz de acordo com a sua apreciação das seguintes afirmações (1- discordo totalmente; 2- discordo; 3- concordo; 4- concordo totalmente)

	1	2	3	4
Esta sessão fez-me sentir mais satisfeita comigo.				
A troca de experiências entre as participantes interessou-me.				
Senti-me integrada no grupo.				
As técnicas de defesa pessoal transmitidas são importantes para a minha vida.				
O formador convidado contribuiu para a minha integração no grupo.				
As actividades desenvolvidas durante a sessão foram interessantes.				
A sessão foi adequadamente organizada.				
As instalações tinham condições de luz adequada.				
As instalações tinham condições de temperatura adequadas.				
A sala tem dimensões suficientes para o grupo.				

O que eu mais gostei nesta sessão foi:

O que eu menos gostei nesta sessão foi:

**Apêndice X** – Certificado passado pela Coolabora com a classificação obtida pela estagiária no estágio



## **Anexos**

# Anexo I – Diploma da Formação Certificada sobre Orientação Sexual e Identidade de Género

COOLABORA<sup>TM</sup>

## Certificado de Formação Profissional

Certifica-se que Tatiana Santos Nogueira natural de Pombal nascida em 01/10/1993, com o N.º de Cartão de Cidadão 14291895-4ZY3 válido até 04/08/2018, concluiu com aproveitamento o curso de Formação Profissional de LGBT – Orientação Sexual e Identidade de Género, em 24/01/2018, com a duração de 18:00 horas.

Unidades de Formação/Módulos/Outras Designações	Horas (hr:min)	Classificação
Especificidades da discriminação contra pessoas LGBT	4:30	-
Direito das pessoas LGBT: leis e instituições	2:30	-
Crimes de ódio e violência doméstica	3:00	-
Rede de Recursos LGBT existentes	2:00	-
Módulo temático específico	6:00	-

Covilhã, 01 de junho de 2018

O(A) Responsável pelo(a) Coolabora, CRL

  
COOLABORA CRL

NIPC - 508 439 965

Certificado n.º 32/2018, de acordo com o modelo publicado na Portaria n.º 474/2018

**Anexo II** – Certificado de participação da sessão dinamizada no Estabelecimento Prisional da Covilhã



**Anexo III** – Certificado da participação da Ação de informação e Esclarecimento Jurídico sobre a Violência de Género e Violência Doméstica



**CERTIFICADO**

A **Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género** e a **Associação Portuguesa de Mulheres Juristas** certificam que Tatiana Santos Viegas participou na **Ação de Informação e Esclarecimento Jurídico sobre Violência de Género e Violência Doméstica**, realizada a 5 e 6 de março de 2018, na Covilhã.

Covilhã, 6 de março de 2018

A Presidente da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género

Teresa Magoso

A Presidente da Direção da A.P.M.J.,

M. F. A. L.

**Anexo IV** – Certificado de participação no Intercâmbio de Jovens financiado pelo programa Erasmus+



EUROPEAN COMMISSION

# Youthpass

## YOUTH EXCHANGES

**Tatiana Nogueira**  
BORN ON **01/10/1993**

PARTICIPATED IN

**IMAGINE OTHER IMAGES.**

A YOUTH EXCHANGE WITH 26 YOUNG PEOPLE  
FROM HUNGARY, ITALY, PORTUGAL, AND SPAIN.

THE PROJECT TOOK PLACE FROM **27/04/2018**  
TO **06/05/2018** IN **ALBURQUERQUE (BADAJOZ), Spain.**

### YOUTH EXCHANGES

In Youth Exchanges supported by Erasmus+, groups of young people from different countries jointly design, prepare and carry out a work programme. It is usually a mix of workshops, debates, role-plays, simulations, outdoor activities. The young people are supported by experienced youth workers and leaders in this. Youth Exchanges allow them to develop competences, become aware of socially relevant topics, discover new cultures, and strengthen values like solidarity, democracy, etc.

Erasmus+ is the European Union's programme for boosting skills and employability through activities organised in the field of education, training, youth, and sport. Youth activities under Erasmus+ aim to improve the key competences, skills and employability of young people, promote young people's active participation in the society, their social inclusion and well-being, and foster improvements in youth work and youth policy at local, national and international level.



**LETICIA SANJUÁN SANZ**



The ID of this youthpass is 2624K12394-03403-5521.  
If you want to verify the ID, please go to the web site of Youthpass:  
<http://www.youthpass.eu/youthpass/>

Youthpass is a Europe-wide validation system for non-formal learning within the Erasmus+ Youth in Action Programme. For further information, please have a look at <http://www.youthpass.eu>.

## Youthpass

With this document we certify that **Tatiana Nogueira** took part in the Youth Exchange **IMAGINE OTHER IMAGES** organised by **ASOCIACIÓN TALLER DE EDUCACIÓN EN VALORES ALTERNATIVOS**.

**The exchange project was developed and implemented in cooperation with the following partners:**  
Progetto Città (Savona, Italy), BTAG Second Chance School (Budapest, Hungary), Coolabora (Covilha, Portugal),  
Asociación Taller EVA (Alburquerque, Spain).

**The aim and the specific objectives of the project were:**

To make audiovisual products, representing the point of view of the young participants about their own imagines in Mass Media, by using reflection, imagination and creativity with the goal of create a new and more realistic image about them.

**Main activities:**

Youth Exchange, Microfest.



ALBURQUERQUE, 05052616



**AMA DÁVILA JARÁIZ**  
Person in charge of the project



## Anexo VI – Grelha de avaliação de competências transversais

**Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação  
Universidade de Coimbra**

**Grelha de avaliação de competências transversais para os estágios curriculares da FPCE-UC**

Grelha de competências transversais para os estágios da FPCE-UC						
I – Insuficiente; S – Suficiente; B – Bom; MB - Muito Bom; E – Excelente I – <10; S – 10 a 13; B – 14 a 15; MB – 16 a 17; E – 18 a 20 (valores) NA – Não se aplica	I	S	B	MB	E	NA
<b>Competências instrumentais</b>						
1) Comunica com clareza os resultados/conclusões do trabalho desenvolvido, bem como os processos, métodos e raciocínios que lhes estiveram subjacentes.					X	
2) Pesquisa, analisa e sistematiza de forma adequada a informação.			X			
3) Define de forma clara metas e objetivos, baseados na análise das necessidades dos contextos em que participa.			X			
4) Desenvolve planos de ação adequados às metas e objetivos a alcançar.					X	
5) Utiliza, adequadamente, conhecimentos, procedimentos e competências técnicas, da sua área de especialização.					X	
<b>Competências interpessoais</b>						
6) Interage de forma assertiva com a equipa de trabalho, revelando empatia e respeito pelas pessoas.					X	
7) Interage de forma adequada com os utentes/clientes, salvaguardando a sua dignidade e respeito.					X	
8) Interage de forma adequada com profissionais de outras entidades/organizações/instituições.					X	
<b>Competências sistémicas</b>						
9) No plano interno, compreende o conjunto de relações que se estabelecem entre subsistemas/sectores/serviços da instituição/organização onde desenvolve as suas atividades principais, numa lógica integrada.				X		
10) No plano externo, compreende o conjunto de relações que se estabelecem entre a organização/instituição onde desenvolve as suas atividades principais, e as restantes instituições (a nível local, comunitário, regional e nacional), numa lógica integrada.				X		
<b>Outras competências</b>						
11) Comparece assiduamente ao serviço, de acordo com o horário estabelecido com a instituição/organização.					X	
12) É pontual.					X	
13) Assume e desenvolve, de forma responsável, as funções/tarefas que lhe são confiadas.					X	
14) Integra e promove, na prática, a dimensão ética da profissão.					X	
15) Revela consciência crítica sobre práticas/posturas institucionais, profissionais e sociais (articulando conhecimentos teóricos e práticos com responsabilidade pessoal e profissional).				X		
16) Atua de forma proativa, propondo ideias, iniciativas e procedimentos relevantes para a melhoria do funcionamento da instituição/organização.					X	
17) Evidencia capacidade de se distanciar e refletir criticamente sobre as situações.					X	
18) Compreende as necessidades das pessoas/organizações/instituições e propõe ideias/procedimentos inovadores e criativos.				X		
19) Mostra uma atitude de abertura e capacidade de adaptação à mudança.					X	
20) Revela empenho em aprender e aperfeiçoar-se continuamente.					X	

*Luís Rui Correia*  
26-06-2018