


**violência
de gênero** 5

Violência Doméstica:

Intervenção em Grupo com Mulheres Vítimas
Manual Para Profissionais



Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género
Presidência do Conselho de Ministros



Coleção Violência de Género

Violência Doméstica:

Intervenção em Grupo com Mulheres Vítimas
Manual Para Profissionais

COMISSÃO PARA A CIDADANIA E A IGUALDADE DE GÉNERO
Presidência do Conselho de Ministros

Porto, 2011

O conteúdo deste livro pode ser reproduzido em parte ou no seu todo se for mencionada a fonte.
Não exprime necessariamente a opinião da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.

TÍTULO:

Violência doméstica: Intervenção em grupo com mulheres vítimas
Manual para profissionais

AUTORAS:

Marlene Matos (Universidade do Minho)
Andreia Machado (Universidade do Minho)

EQUIPA TÉCNICA E DE INVESTIGAÇÃO:

Susana Mota (Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género)
Sofia Moita (Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género)
Carla Machado (Universidade do Minho)
Anita Santos (Instituto Superior da Maia)

EDITORA:

Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género

ANO:

2011

DEPOSITO LEGAL

340685/12

ISBN

978-972-597-332-5

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

Produgráfica - Porto

GRAFISMO:

Produgráfica - Porto

TIRAGEM:

1.000 exemplares

PEDIDOS:

Este Manual pode ser solicitado directamente na CIG:

Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género

Sede – Av. da República, 32 – 1º

1050-193 Lisboa Portugal

Tel. 21 798 30 00

Fax 21 798 30 98

Email: cig@cig.gov.pt

DELEGAÇÃO REGIONAL

R. Ferreira Borges, 69 – 2º C

4050-253 Porto Portugal

Tel. 22 207 43 70

Fax 22 207 43 98

Email: cignorte@cig.gov.pt



Violência Doméstica:

Intervenção em Grupo com Mulheres Vítimas
Manual Para Profissionais

NOTAS SOBRE AS AUTORAS

Marlene Matos

Mestre e doutorada em Psicologia, pela Universidade do Minho (UM), onde é Professora Auxiliar na Escola de Psicologia. É coordenadora da Unidade de Psicologia da Justiça da mesma Universidade, onde se realizam peritagens forenses no domínio penal e cível, bem como intervenção com vítimas e agressores (individual e de grupo). Tem desenvolvido investigação na área da Vitimologia e da Psicologia Forense. Coordena, actualmente, o projecto GAM (Grupos de Ajuda Mútua) e um outro sobre Stalking (Mail: mmatos@psi.uminho.pt).

Andreia Machado

Mestre em Psicologia pela Universidade do Minho. Actualmente, é bolsreira de investigação do projecto GAM e exerce funções de perita forense e psicoterapeuta na Unidade de Psicologia da Justiça da mesma universidade (Mail: andreamachado@psi.uminho.pt).

AGRADECIMENTOS

A elaboração do Manual para profissionais “*Violência doméstica: Intervenção em grupo com mulheres vítimas*” só foi possível devido à acção e apoio da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, a quem agradecemos toda a cooperação e dinamismo no combate à violência doméstica. Agradecemos, em especial, ao Dr. Manuel Albano o estímulo para este novo desafio, à Dra. Susana Mota a sua experiência e entusiasmo ao longo deste projecto e à Dra. Sofia Moita a sua activa colaboração.

À Prof. Doutora Carla Machado, obrigada pela inspiração e partilha da sua *expertise* no domínio da Vitimologia. À Prof. Doutora Anita Santos agradecemos os contributos empíricos.

Ao Centro de Investigação em Psicologia (CIPsi) e à Escola de Psicologia da Universidade do Minho, obrigada pelas excelentes condições de estímulo à *investigação-acção*.

Agradecemos ainda a todos os parceiros e instituições que apoiaram os GAM.

Este Manual é dedicado a todas as mulheres vítimas de violência doméstica, em especial àquelas que participaram nos GAM, as quais inspiraram este projecto e se constituíram como suas co-autoras. A elas, um muito obrigada pela sua partilha, estímulo e encorajamento.

*“Mulheres amarguradas, sofridas
Revoltadas, indignadas, perdidas
Sem rumo, nem leme,
Náufragas de um amor
Que perderam ou nunca tiveram,
Aos GAM foram parar.
Desde logo perceberam
Que tinham medo de amar.
Todas diferentes, todas iguais em sofrimento
Mas com vontade de partilhar.
Falaram, riram, choraram, enfim...
A alma libertaram.
E no final confessaram que
Com saudades ficaram
Daquelas sessões.
Ficou muito por dizer, muito por aprender.
Mas todas sabem que vale a pena VIVER.
Ana, Adriana, Anita, Alda, Elisabete,
Olga, Rita, Cláudia.
Oito nomes, oito flores.
Que são NOVAS MULHERES agora...”*

Novas Mulheres, II GAM, Dezembro 2010

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO DO MANUAL.....	9
RECOMENDAÇÕES.....	11
COMO UTILIZAR ESTE MANUAL?	13
CAPÍTULO I.	
VIOÊNCIA DOMÉSTICA E INTERVENÇÃO EM GRUPO: ENQUADRAMENTO E CONTEXTO	15
CAPÍTULO II.	
O/A FACILITADOR/A: PAPEL, QUALIDADES E CARACTERÍSTICAS.....	25
CAPÍTULO III	
O GRUPO: FORMATO, ESTRUTURA, PLANEAMENTO E RECRUTAMENTO DE PARTICIPANTES	45
CAPÍTULO IV	
AS SESSÕES: OBJECTIVOS, TÉCNICAS E MATERIAIS DE APOIO	63
REFLEXÃO FINAL.....	97
BIBLIOGRAFIA	99
ANEXOS	105

APRESENTAÇÃO DO MANUAL

Este Manual foi produzido pela Escola de Psicologia (EPsi) da Universidade do Minho, no âmbito do Projecto Grupos de Ajuda Mútua (GAM), uma iniciativa da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG), implementada em colaboração com a EPsi entre 2009 e 2011.

O Projecto GAM teve como objectivo geral o desenvolvimento e a implementação de uma modalidade de intervenção inovadora ao nível das respostas de apoio institucional: a intervenção em grupo com vítimas de violência doméstica. De forma específica, o projecto visou os seguintes objectivos: i) conceber, implementar, acompanhar e avaliar a intervenção terapêutica com grupos de mulheres vítimas de violência na intimidade; ii) investir na qualificação de técnicos/as para a dinamização desta modalidade de intervenção e, finalmente, iii) desenvolver estudos sobre a eficácia e o processo de mudança com esta população-alvo.

Uma das metas envolveu portanto a formação e o treino de profissionais que trabalham diariamente com vítimas de violência doméstica, ao nível da intervenção em grupo. Refira-se que esta modalidade poderá constituir-se um complemento a uma intervenção individual ou sistémica, não devendo necessariamente ser a única a proporcionar-se à mulher que procura apoio. Associado ao projecto GAM estão também em curso um conjunto de estudos empíricos que procuram analisar a mudança através da: a) avaliação da eficácia da intervenção em grupo a nível da redução da sintomatologia e do aumento de competências pessoais e sociais; b) avaliação do processo de promoção de mudanças e reconstrução da vida pós-violência.

A população-alvo dos GAM é a mulher que se encontra em situação de violência conjugal ou que saiu recentemente de uma relação abusiva. Ajudar a mulher a identificar o problema, reconhecendo-se como vítima de crime e aprofundando o seu conhecimento sobre as dinâmicas violentas; reduzir o isolamento social; oferecer encorajamento e suporte; aprender com outras participantes e partilhar estratégias de resolução de problemas; diminuir o impacto da violência nas diferentes áreas de vida; e adquirir novas competências pessoais, relacionais e sociais de forma a reconstruir a sua vida são as principais metas desta modalidade de intervenção.

O projecto GAM teve um âmbito regional (região Norte), esperando-se futuramente, através do contributo deste Manual, a disseminação desta modalidade interventiva a nível nacional.

Este Manual reflecte pois o trabalho desenvolvido ao longo de dois anos com vítimas de violência doméstica, através da implementação de intervenções em grupo. Resulta ainda de uma sistematização de pesquisas, de conhecimentos teóricos e práticos, da partilha de experiências com outros/as técnicos/as, académicos/as e investigadores/as que actuam no domínio da violência doméstica e, ainda, de um extenso trabalho psicoterapêutico com vítimas de violência doméstica. Destina-se a profissionais, técnicos/as e instituições que diariamente lidam com a violência doméstica e pretende constituir-se como um instrumento prático de trabalho, destinado a orientar os/as profissionais da área na preparação, planeamento e implementação de grupos com mulheres vítimas. Este Manual oferece orientações para um planeamento eficaz, para a constituição de uma equipa qualificada (ex: orientações para se tornar um/a bom/a facilitador/a) e para uma adequada implementação das sessões e de todo o trabalho *nos* e *com* os grupos.

Pretende assim constituir-se um guia de recursos sobre como implementar grupos de intervenção com vítimas de violência doméstica. Nesse sentido, os/as futuros/as facilitadores/as poderão adaptar as propostas apresentadas de forma a que estas lhes sejam mais úteis para responder às idiossincrasias e particularidades da sua população-alvo e da comunidade em que a mesma está inserida.

Este Manual oferece aos/às profissionais, através de uma fácil leitura, uma abordagem relativamente estruturada para a implementação e dinamização da intervenção em grupo (ex: estratégias, materiais e recursos), procurando simultaneamente contribuir para uma reflexão contínua dos/as facilitadores/as ao longo das sessões (ex: Quais são as metas de cada sessão? Foram concluídas com êxito?). O/a leitor/a depara-se, no essencial, com um conjunto de boas práticas a adoptar na intervenção em grupo com esta população.

Para profissionais experientes, esperamos que este Manual funcione como uma oportunidade de consolidação de conhecimento e de práticas. Por sua vez, para profissionais mais jovens, funcionará como um documento pedagógico. Ao constituir-se como mais um contributo ao nível das respostas dirigidas às vítimas, julgamos que este será um recurso útil, de acção e impacto efectivo, no combate à violência doméstica em Portugal, o qual enfrenta ainda inúmeros desafios.

RECOMENDAÇÕES

Disponer de um Manual sobre intervenção em grupo com vítimas de violência doméstica não é, em nosso entender, suficiente para iniciar de imediato a implementação desta modalidade. Este Manual deverá ser utilizado apenas por profissionais especializados que possuam conhecimentos técnicos básicos sobre o fenómeno e que já tenham desenvolvido algum trabalho de intervenção directo com vítimas de violência doméstica. É portanto, essencial, possuir alguma experiência prévia de contacto com esta população. Sugerimos que os/as facilitadores/as sem experiência ou treino prévio implementem grupos terapêuticos com orientação ou supervisão técnica de profissionais mais experientes. Os/as facilitadores/as necessitam de dominar diversos conhecimentos, como por exemplo, as dinâmicas prototípicas da violência doméstica (ex: ciclo, risco, impacto, etc.), as dinâmicas de grupo (ex: processos de liderança, exclusão, monopolição), entre outros, para estarem capazes de desenvolver grupos desta natureza. A formação contínua dos/as profissionais sobre esta modalidade interventiva é, igualmente, indispensável.

Além disso, a implementação desta modalidade exige uma boa coordenação inter-institucional, para uma adequada e regular monitorização dos efeitos do grupo em cada participante (ex: vítimas acolhidas em casa-abrigo).

COMO UTILIZAR ESTE MANUAL?

Este Manual é composto por 4 capítulos.

No *capítulo I* reflecte-se sobre o enquadramento e contexto actual da violência doméstica no panorama nacional procurando-se, de forma breve, oferecer uma visão geral sobre a sua prevalência e as diversas modalidades de intervenção disponíveis para as vítimas. O surgimento da intervenção em grupo no panorama internacional é também alvo de atenção.

O *capítulo II* é dedicado exclusivamente ao/à facilitador/a dos GAM. Nele encontrará um conjunto de recomendações sobre as características e qualidades necessárias para um adequado desempenho enquanto facilitador/a deste tipo de grupos. Do seu papel depende parte do sucesso do grupo e da eficácia da intervenção.

Em seguida, no *capítulo III* apresentam-se orientações para a implementação de um grupo de intervenção, para que este tenha um impacto efectivo na vida das participantes, a saber: o formato, a estrutura, o planeamento e o recrutamento de participantes.

O *capítulo IV* é dedicado à proposta de intervenção, ilustrando diversas actividades, técnicas e estratégias, fichas de trabalho e materiais de suporte à implementação dos GAM.

No final é feita uma reflexão sobre a experiência de implementação de grupos dirigidos a mulheres vítimas de violência doméstica.

Capítulo I.

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E INTERVENÇÃO EM GRUPO: ENQUADRAMENTO E CONTEXTO

A violência doméstica configura uma grave violação dos direitos humanos, podendo entender-se como “qualquer acto, omissão ou conduta que serve para infligir danos físicos, sexuais e/ou psicológicos, directa ou indirectamente, por meio de enganos, ameaças, coacções ou qualquer outra estratégia. Tem como objectivo intimidar a vítima, puni-la, humilhá-la ou mantê-la nos papéis estereotipados ligados ao seu género sexual ou recusar-lhe a dignidade humana, a autonomia sexual, a integridade física, mental e moral ou abalar a sua segurança pessoal, auto-estima ou a sua personalidade ou diminuir as suas capacidades físicas e/ou intelectuais.” (Comissão de Peritos para o Acompanhamento da Execução do I Plano Nacional Contra a Violência Doméstica, 2000).

A violência doméstica é *“um obstáculo à concretização dos objectivos de igualdade, desenvolvimento e paz e viola, dificulta ou anula o gozo dos direitos humanos e liberdades fundamentais”* (Resolução do Conselho de Ministros nº 100/2010).

Desde a sua construção social, no plano internacional, nos anos setenta e no plano nacional, sobretudo na década de noventa, o fenómeno tem vindo a assumir progressivamente um lugar de relevo na sociedade em geral. Os movimentos feministas dos anos 60-70, sobretudo nos EUA, ajudaram a conferir visibilidade a um problema outrora sem nome (Machado & Matos, 2007; Matos, 2001). A partir daqui, emergiram diversos esforços políticos, sociais e académicos visando contribuir, cada vez mais, para o reconhecimento da violência doméstica como um problema social e político (Machado & Matos, 2007; Matos, 2001).

Em 1999, a ONU designou oficialmente o 25 de Novembro como o Dia Internacional Pela Eliminação da Violência Contra as Mulheres tendo, desde então, em Portugal esse dia passado a ser alvo de iniciativas.

Desta forma, a relevância actual do tema resulta, sobretudo, da construção social desse tipo de vitimação. O progressivo reconhecimento público da violência como um problema grave pode, assim, atribuir-se a diversos factores, a saber: a maior transparência das relações familiares, a própria redefinição do papel das mulheres na família e a maior possibilidade de exercício dos seus direitos individuais, dos testemunhos públicos de algumas vítimas, de alguns movimentos cívicos colectivos (ex: organizações não governamentais). Indissociável dessa crescente consciencialização pública encontra-se a proliferação de serviços de informação de fácil acesso à comunidade (ex: linhas telefónicas) e os *mass media*. Aliás, em Portugal os *media* têm assumido nos últimos tempos um papel determinante na consciencialização para o problema e na sua maior visibilidade, tendo-se multiplicado os espaços de elucidação e reflexão acerca do problema (ex: debates). Igualmente, os poderes político e judicial têm concedido um especial destaque ao assunto (Matos, 2006).

A recente alteração da tipificação legal do crime de violência doméstica¹, *“Quem, de modo reiterado ou não, infligir maus tratos físicos ou psíquicos, incluindo castigos corporais, privações da liberdade e ofensas sexuais: a) ao cônjuge ou a ex-cônjuge; b) a pessoa de outro ou do mesmo sexo com quem o agente mantenha ou tenha mantido uma relação análoga à dos cônjuges de outro ou do mesmo sexo, ainda que sem coabitação; c) a progenitor de descendente comum em 1º grau; ou d)... é punido com pena de prisão de um a cinco anos, se pena mais grave lhe não couber por força de outra disposição legal.”*, veio contribuir, através da autonomização do crime, para uma abordagem da conduta criminalizante diferenciada, dado tratar-se de um crime de uma natureza especial, uma vez que é no âmbito das relações de intimidade que os crimes mais graves são perpetrados.

Conforme se encontra plasmado no IV Plano Nacional Contra a Violência Doméstica (IV PNCVD), a definição de violência doméstica incorpora não somente a perspectiva criminal mas também “as dinâmicas socioculturais e valores civilizacionais que têm sustentado os desequilíbrios e desigualdades de género e que estão na origem da sua emergência e reprodução” (cf. cap. I, preâmbulo do IV PNCVD), além de uma progressiva criminalização social da conduta maltratante. Por outro lado, é de ressaltar a importante contribuição dos Planos Nacionais Contra a Violência Doméstica, cada um com uma duração de três anos, e que denotam como o combate à violência doméstica tem vindo a assumir-se como um dos objectivos nucleares para que se alcance uma sociedade mais justa e igualitária. A estes tem competido traçar a estratégia nacional de combate à violência doméstica, através da implementação de uma política concertada e estruturada, com o objectivo de proteger as vítimas, condenar quem agride, conhecer e prevenir o fenómeno, qualificar

¹ Lei nº 59/2007 de 04-09-2007, artigo 152º – Violência doméstica.

os profissionais e dotar o país de estruturas de apoio e atendimento (Resolução do Conselho de Ministros nº 100/2010).

Quanto à dimensão científica, a emergência deste objecto de estudo no nosso país notou-se sobretudo na década de noventa aquando do surgimento das primeiras publicações que abordaram o tema (ex: Inquérito de vitimação, 1992; Inquérito de vitimação, 1994; *Violência Contra as Mulheres*, 1997). Desde então, uma das preocupações da comunidade científica nacional tem sido documentar a prevalência deste fenómeno social. Assim, o primeiro estudo realizou-se em 1995 (Lourenço, Lisboa, & Pais, 1997) e explorou a realidade portuguesa dando conta sobretudo das características das vítimas e dos actos praticados. Desenvolveram-se entretanto outros estudos sobre os custos sociais e económicos da violência contra as mulheres (Lisboa, Carmo, Vicente, & Nóvoa, 2003) e os custos económicos da prestação de cuidados de saúde às vítimas de violência (CIDM, 2003). Estes estudos corroboram, tal como na literatura internacional, que as mulheres que estão expostas à violência doméstica reportam altos níveis de utilização dos cuidados de saúde e estão em risco de ter um baixo nível de saúde física e mental (Constantino, Kim, & Crane, 2005; Zink & Putman, 2005). A par disso, estão as dificuldades comportamentais, emocionais e relacionais, assim como o carácter destrutivo (ex: homicídio e suicídio) e incapacitante dos maus-tratos.

Segundo o Conselho da Europa, a violência contra as mulheres no espaço doméstico é a maior causa de morte e invalidez entre as mulheres dos 16 aos 44 anos, superando o cancro, os acidentes de viação e as mortes em contextos de guerra (CIDM, 2003). Estas mulheres apresentam uma probabilidade três a oito vezes superior de terem filhos doentes, de terem dificuldades em arranjar emprego, de recorrerem mais frequentemente aos serviços dos hospitais, a consultas de psiquiatria por perturbações emocionais, bem como um risco acrescido de cometerem suicídio (CIDM, 2003). Em 2003 a Organização Mundial de Saúde considerou que a violência doméstica é um grave problema de saúde pública e que as consequências que lhe estão associadas são devastadoras para a saúde e para o bem-estar de quem a sofre (...) comprometendo o desenvolvimento da criança, da família, da comunidade e da sociedade em geral.

Além disso, entre os que estudam o fenómeno há consenso em torno da noção de que este tipo de violência se alastra às relações próximas que as vítimas estabelecem e que existem custos psicológicos, sociais e culturais, observáveis a curto prazo, nomeadamente aqueles directamente ligados aos actos violentos. Os custos estendem-se ao longo do ciclo de vida para aqueles, como o stress pós traumático ou mesmo aqueles que afectam as gerações futuras, através dos filhos (Presidência do Conselho de Ministros, 2010).

Em 2007 realizou-se um novo Inquérito Nacional sobre a Violência de Género, promovido pela Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG), com os mesmos objectivos do Inquérito de 1995, permitindo comparar a evolução desta problemática no nosso país (Presidência do Conselho de Ministros, 2010). Do conjunto desses estudos nacionais foi possível compreender que *“em 2007, o conjunto da vitimação relativa à violência física, sexual e psicológica, exercida contra as mulheres com 18 ou mais anos, nos últimos 12 meses ou em anos anteriores, no Continente, tem uma prevalência de 38,1%, afectando assim, em média, cerca de uma em cada três mulheres. Comparando os mesmos tipos de violência com os detectados no inquérito de 1995, nota-se uma diminuição da prevalência da vitimação de 48% para 38,1%”* (Lisboa, 2008, p.3). Além disso, os resultados de ambos os inquéritos (1995, 2007) revelaram que o tipo de violência com maior prevalência era a psicológica (53,9%), seguido da violência física (22,6%) e da violência sexual (19,1%) (Lisboa, 2008). Ademais, o local de maior risco para a ocorrência de violência é a própria habitação e o marido/cônjuge continua a ser maioritariamente o agressor (72,7%), contra 27,3% de mulheres (Lisboa, 2008).

De modo complementar, os Relatórios Anuais de Segurança Interna (RASI) têm vindo a dar conta da dimensão estatística do fenómeno. As forças policiais registaram, em 2008, uma média de 20.392 crimes de violência doméstica contra o cônjuge ou análogos. Em 2009, pode afirmar-se que, em média, foram recepcionadas 2545 participações por mês (*mais 233 do que em 2008*), o que corresponde a uma média de cerca de 84 queixas por dia (*mais cerca de 8 do que em 2008*) (DGAI, 2010). No ano de 2009 foram registadas 30.543 participações de violência doméstica pelas Forças de Segurança, 11.545 pela GNR (37,8%) e 18.998 (62,2%) pela PSP, o que significa um aumento de cerca de 10,1% relativamente ao número verificado em 2008 (27.743) (DGAI, 2010). Já no primeiro semestre de 2010 foram registadas 15.208 participações de violência doméstica pelas Forças de Segurança, correspondendo o valor global, em média, a 2535 participações por mês e 84 por dia (DGAI, 2010).

Um dos efeitos mais dramáticos da violência doméstica é o homicídio conjugal. De acordo com os dados do Observatório de Mulheres Assassinadas da União de Mulheres Alternativa e Resposta (UMAR), em 2008, morreram 43 mulheres, vítimas da violência de género nas relações de intimidade, às mãos de maridos, companheiros, namorados, ex-maridos, ex-companheiros e ex-namorados. Em 2009, 29 mulheres foram assassinadas e, em 2010, ainda com dados provisórios, foram mortas 43 (UMAR, 2010).

De referir igualmente que a violência nas relações de intimidade entre jovens² poderá ser um dos preditores da violência conjugal, não sendo uma experiência rara (Matos, Caridade, Silva, & Machado, 2006).

Assim, ainda que exista alguma controvérsia no que se refere à sua real prevalência e distribuição em termos de sexo, os números encontrados revelam que este fenómeno necessita de uma atenção cuidada. A nível internacional, estima-se uma prevalência situada entre os 21,8% e os 60% (ex: Allen, Kaura, 2004; Straus, 2004). Igualmente em Portugal, um estudo pioneiro (Machado, Matos, & Moreira, 2003) revelou que 15,5% dos jovens referiram ter sido vítima de, pelo menos, um acto abusivo durante o último ano e 21,7% reconheceram já ter adoptado este tipo de condutas em relação aos seus parceiros. À semelhança de outros estudos internacionais (ex: Kaura, Allen, 2004), predominam os actos que comumente se designam de “formas menores” de violência: *insultar, difamar ou fazer afirmações graves para humilhar ou ferir, gritar ou ameaçar com intenção de meter medo, partir ou danificar objectos intencionalmente e dar uma bofetada* (Matos, Caridade, Silva, & Machado, 2006, p. 60). No que se refere às diferenças de género, não se encontraram diferenças significativas, embora no que diz respeito a pequenos actos de violência as mulheres admitissem uma maior taxa de agressão (Matos, Caridade, Silva, & Machado, 2006).

Por fim, e ainda no que se refere à prevalência, importa afirmar que os números encontrados certamente não reflectem a totalidade dos actos perpetrados, na medida em que a vergonha ou o medo são factores impeditivos da revelação e da denúncia, aliados a uma percentagem de mulheres que pode inclusive não percepcionar os actos de que são vítimas como maus tratos ou pender para a minimização da “pequena” violência (Matos, Caridade, Silva, & Machado, 2006).

No contexto dos avanços realizados nesta área, e a partir do momento em que a violência doméstica foi reconhecida socialmente, a intervenção junto da mulher vítima constituiu-se como uma prioridade, resultado dos elevados custos que habitualmente estão associados a esta problemática (ex: familiares, sociais, económicos). O impacto significativo que a violência doméstica tem a curto e longo prazo e os custos financeiros que lhe estão associados indiciam a necessidade do desenvolvimento de uma intervenção apropriada e da sua respectiva avaliação (Constantino, Kim, & Crane, 2005).

² A violência nas relações análogas às dos cônjuges, ainda que sem coabitação está, desde 2007, contemplada no crime de VD: 1 – Quem, de modo reiterado ou não, infligir maus tratos físicos ou psíquicos, incluindo castigos corporais, privações da liberdade e ofensas sexuais: a) ao cônjuge ou a ex-cônjuge; b) a pessoa de outro ou do mesmo sexo com quem o agente mantenha ou tenha mantido *uma relação análoga à dos cônjuges, ainda que sem coabitação...* (Lei nº 59/2007 de 04-09-2007; Artigo 152.º)

Nesse sentido, nos últimos anos têm sido desenvolvidas diferentes modalidades de intervenção nesta problemática, entre as quais a intervenção individual. Neste âmbito, a intervenção em crise (ex: Hoff, 1995; Walker, 1994), as abordagens feministas, a psicoterapia cognitivo-comportamental (ex: Webb, 1992) e a psicoterapia narrativa (ex: Machado & Matos, 2001; White, & Epston, 1990) têm sido as mais documentadas. Em complementaridade, tem sido disponibilizada também a modalidade de intervenção em grupo (ex: Cox & Stoltenberg, 1991; Tutty, Bidgood, & Rothery, 1993) e/ou intervenção no casal (ex: Brown & O'Leary, 1997; Goldner, 1999; Hamby, 1998).

A este respeito, e ainda que cada uma destas abordagens contenha potencialidades, de uma forma geral, têm-lhes igualmente sido atribuídas algumas lacunas e insuficiências. Assim, e no que se refere à perspectiva feminista, esta é criticada, ora por ser algo redutora nas explicações encontradas para o fenómeno, ora por rotular a mulher como sobrevivente, o que pode inviabilizar um presente e um futuro afastado da violência. Relativamente à psicoterapia cognitivo-comportamental, diversos autores (ex: Matos, 2006) consideram que esta se orienta para a patologia, para o défice individual visando, essencialmente, controlar e eliminar sintomas de mal-estar decorrentes dos maus tratos. A par disso, considera-se que este modelo interventivo é demasiado centrado na (re)educação da mulher e que, por isso, nem sempre é a melhor forma de contribuir para a autonomia da mesma e para a ampliação das suas opções de vida (Matos, 2006). A terapia de casal é mencionada por vários autores como uma modalidade mais adequada para casais em que a violência está apenas no seu início ou assume um registo de menor gravidade (Matos, 2006). Noutros casos, a utilização da terapia de casal tem sido alvo de muita controvérsia (Shamai, 1996; Trute, 1998), sendo de ordem vária as razões em que se fundamentam as críticas. Desde logo, a nível conceptual, alguns autores apontam que, por vezes, está subjacente a esta modalidade de intervenção o entendimento da violência como um problema relacional (vs. criminal) (Hansen, 1993), diluindo-se a culpa pelos dois membros do casal. Algumas terapeutas feministas (ex: Hansen, 1993) entendem ainda que a abordagem de casal poderá colocar a mulher em risco face ao parceiro. No que se refere à psicoterapia narrativa, apesar das suas inúmeras potencialidades, nesta modalidade deparamo-nos também com algumas dificuldades, nomeadamente o número reduzido de audiências que as vítimas de violência doméstica costumam ter (Matos, 2006). A intervenção em grupo também não fica imune a críticas. Embora alguns autores refiram a sua eficácia como forma de tratamento, ela não está ainda suficientemente comprovada.

Assim sendo, não existe uma intervenção ideal, única, dirigida a todas as situações, nem tão pouco uma forma de ajuda considerada mais eficaz a partir de uma componente singular (Walker, Logan, Jordan, & Campbel, 2004). Independentemente da condição de vida da mulher, a complexidade de problemas associados à violência doméstica aconselha muitas vezes a utilização de modelos

integrados de psicoterapia (Matos, 2006). Por outro lado, ainda que a nível terapêutico tenha sido desenvolvido um considerável esforço para expandir as respostas que visassem diminuir o impacto da violência doméstica nas mulheres, a ênfase da literatura sobre intervenção continua a ser na protecção imediata da mulher (ex: em casas-abrigo) e na actuação junto dos agressores (Manita, 2005; McBride, 2001; Tutty, Bidgood, & Rothery, 1993;).

No plano científico, embora exista já alguma diversidade, os estudos têm-se dirigido principalmente para a caracterização do fenómeno da violência doméstica, sobretudo a nível da sua prevalência e do impacto causado às vítimas. Deste modo, embora a intervenção nesta área assuma cada vez mais relevância e expressão, as formas de intervenção clínica junto da mulher abusada têm sido, de modo insuficiente descritas na literatura (McBride, 2001; Tutty, Bidgood, & Rothery, 1993). Por outro lado, em Portugal, a vítima e o agressor doméstico deveriam ter ao seu dispor um número maior e mais diversificado de respostas ao nível da psicoterapia. A rede de intervenção junto da vítima e do agressor é ainda muito escassa e, sobretudo, de cariz remediativo (Manita, 2005). Mais, desconhece-se a eficácia das intervenções que têm vindo a ser protagonizadas.

Sendo a violência doméstica um problema social, com forte pendor cultural, deve ser tratado como tal: *“é importante lidar com as muitas questões sociais que envolvem a violência, em vez de nos concentrarmos somente nas dificuldades pessoais da vítima. O trabalho de grupo ajuda ao desenvolvimento dessa abordagem social. É um espaço seguro que possibilita que se criem laços que vão permitir às mulheres falar sobre o que é muitas vezes sentido como inexprimível”* (Martins et al., 2008, p. 12).

O surgimento da filosofia de intervenção em grupo junto de mulheres vítimas de violência doméstica deve-se, em grande parte, aos movimentos feministas dos anos sessenta e setenta (Wilson, 1997) e à intenção, habitualmente manifestada pela mulher, de partilhar a sua experiência com outras mulheres com trajectos de vida semelhantes.

Segundo Tutty, Bidgood e Rothery (1993), o trabalho com grupos é, no plano internacional, a forma de intervenção mais comum junto de mulheres que viveram experiências de abuso. Actualmente são já vários os exemplos descritos na literatura que demonstram que a intervenção em grupo se tem multiplicado no plano internacional. Estão documentadas, por exemplo, estudos desenvolvidos junto de mulheres com P.T.S.D. (ex: Schlee, Heyman, & O’Leary, 1998, cit. Matos, 2006) e junto de mulheres maltratadas mais idosas (ex: Brandl, Hebbert, Rozwadowski, & Spangler, 2003).

Uma primeira vantagem desta modalidade de intervenção reside no facto de quebrar o isolamento a que estas mulheres estão muitas vezes sujeitas. O contexto do grupo permite-lhes ainda

validar a sua experiência, receber informação, dar e receber suporte (ex: emocional), bem como perceber que o seu problema não é único e que existem formas alternativas de lidar com a situação. O grupo pode ajudar a mulher "*a perceber que não está só e que os seus sentimentos de confusão, medo e desespero são reais e partilhados por outras mulheres*" (Webb, 1992, p. 209).

Para além disso, a intervenção em grupo envolve um modelo de ajuda económico e relativamente fácil de implementar. Esta forma de intervenção tem também a vantagem de se revestir de um grande pragmatismo na abordagem dos problemas trazidos por este tipo de clientes e uma significativa eficácia na consolidação dos resultados construídos a nível individual (Machado & Matos, 2001). A fundamentá-lo, e apesar de serem ainda em número insuficiente, os estudos publicados (ex: Cox & Stoltenberg, 1991; Holiman & Schilt, 1991; Rinfret-Raynor & Cantin, 1997; Tutty et al., 1993) encontraram melhorias estatisticamente significativas em várias áreas (ex: auto-estima, raiva, depressão, atitudes face ao casamento e à família). Um estudo levado a cabo mais recentemente por McBride (2001) encontrou resultados no mesmo sentido, a par de outros que nos concedem igualmente evidências objectivas acerca das vantagens da intervenção em grupo (Constantino, Kim, & Crane, 2005; Schwartz, Magee, Griffin, & Dupuis, 2004).

Dessa forma, os resultados descritos permitem-nos antecipar o sucesso deste tipo de intervenção, principalmente em áreas como a diminuição da tolerância ao abuso e na violência a que estão expostas, bem como no aumento das competências pessoais e sociais das vítimas.

Alguns autores (ex: Pressman, 1984, cit. Tutty, Bidgood & Rothery, 1993) têm vindo a estabelecer algumas linhas orientadoras para a intervenção junto desta população. Inicialmente, nos casos onde existe violência física, a segurança da mulher é prioritária e, por isso, é necessário elaborar um plano de segurança com a vítima. A par disso, a negação ou minimização da violência necessitam de ser identificadas e trabalhadas de forma apoiante ou através da educação acerca das dinâmicas violentas. A mulher precisa, ainda, de explorar as razões que a levaram a permanecer numa relação violenta, de forma a reduzir o seu sentimento de culpa, tantas vezes habitual. Concomitantemente, apoiar as mulheres a identificar formas para resistir ao abuso ou a proteger-se a si e aos seus filhos também faz parte dos objectivos, bem como ter um impacto positivo na auto-estima e sentido de eficácia pessoal (Tutty & Rothery, 2002). De salientar que muitas intervenções em grupo abordam não só o papel tradicional masculino e feminino, mas também a forma como essas crenças legitimizam a violência doméstica ao conferir-lhes a ideia de que são propriedade masculina. Igualmente, é preciso dar espaço à mulher para sentir e expressar a sua raiva e tristeza por ter sido vitimizada, bem como para fazer o luto da relação que terminou, gerindo a perda da esperança que nela tinha investido. Finalmente, o sentimento de isolamento é abreviado quando é dada oportunidade à mulher para desenvolver laços fortes que

possam evoluir para redes de suporte que sobrevivam ao grupo (Tutty & Rothery, 2002). McBride (2001) destaca, ainda, como principal vantagem da terapia em grupo o empoderamento que esta concede à mulher ao dotá-la de competências para tomar as suas próprias decisões e escolhas.

No plano nacional, ainda que nos últimos anos tenha conhecido alguns desenvolvimentos, a oferta de intervenção em grupo para mulheres vítimas de violência doméstica é manifestamente insuficiente, assumindo um carácter muito pontual.

Numa altura em que a rede de apoio às vítimas de violência doméstica assume já uma significativa expressão e visibilidade social, é pois altura de se desenvolver e implementar novas formas de intervenção, designadamente a intervenção em grupo atendendo às suas inúmeras potencialidades.

IDEIAS – CHAVE

- ✎ A violência contra as mulheres é uma séria violação dos direitos humanos, condicionando a saúde física e psicológica da mulher.
- ✎ Em Portugal, desde a década de 90, esta problemática tem ganho um lugar de relevo na sociedade em geral, assistindo-se à desocultação progressiva deste fenómeno.
- ✎ Uma em cada três mulheres em Portugal é vítima de violência doméstica (Lisboa, 2008), números preocupantes e merecedores de uma atenção cuidada.
- ✎ O tipo de violência que regista uma maior prevalência é a violência psicológica (53,9%), seguida da violência física (22,6%) e da violência sexual (19,1%) (Lisboa, 2008).
- ✎ O local de maior risco para a violência é a própria habitação e o marido/cônjuge continua a ser maioritariamente o agressor (72,7%) (Lisboa, 2008).
- ✎ Estão disponíveis actualmente diversas modalidades de intervenção com mulheres vítimas de violência (ex: individual, grupo, casal). Não existe uma intervenção ideal, única, dirigida a todas as situações, nem tão pouco uma forma de ajuda considerada mais eficaz a partir de uma componente singular.
- ✎ No plano internacional, o trabalho em grupo é a forma de intervenção mais comum junto de mulheres vítimas de violência doméstica, havendo estudos que documentam a sua eficácia, principalmente em áreas como a diminuição da tolerância ao abuso e à violência a que são expostas, bem como o aumento de competências pessoais e sociais das vítimas.



Capítulo II.

O/A FACILITADOR/A: PAPEL, QUALIDADES E CARACTERÍSTICAS

Este capítulo dirige-se ao/à facilitador/a, aquele/a que orienta o grupo. O sucesso deste último depende, amplamente, do seu bom desempenho e das suas competências (Grotzky, Camerer, & Damiano, 2000).

Esta secção aborda o seu papel e as competências necessárias à facilitação de grupos de intervenção com mulheres vítimas de violência doméstica. Além disso, reflecte-se sobre os problemas mais comuns ocorridos na facilitação de grupos e apresentam-se sugestões para a resolução dos mesmos.

1. Papel do/a facilitador/a

Facilitar um grupo consiste em orientar o desenvolvimento deste e dos seus membros. Cabe aos/às facilitadores/as fomentar a confiança e criar um ambiente em que as participantes se sintam confortáveis para partilhar as suas experiências pessoais (NCVC, 2009).

Ser facilitador/a de um grupo implica uma diversidade de tarefas que têm início com o planeamento, a logística, a organização, a composição e a estrutura do grupo (Weiner, 1996). Implica, igualmente, estabelecer os princípios e valores pelos quais o grupo se irá reger, bem como os conteúdos a serem abordados ao longo do programa.

a. Antes do grupo

Inicialmente, cabe ao/a facilitador/a avaliar as necessidades do seu público-alvo, questionar-se sobre a pertinência dessa intervenção e rever a bibliografia disponível acerca do tema em questão. Depois de decidir sobre a efectiva implementação, cabe-lhe definir os objectivos para

o grupo, delinear as sessões e estabelecer o *design* da avaliação do grupo (ex: fases, métodos, instrumentos). Este planeamento inicial, após a fase de recrutamento e selecção das participantes, deve ser revisto e adaptado de acordo com as características do grupo em questão. É, aliás, fundamental para o sucesso da intervenção que as sessões ao longo do grupo sejam co-construídas com as participantes.

De acordo com os objectivos do grupo e com as características das participantes, a postura do/a facilitador/a pode variar, podendo assumir contornos mais ou menos rígidos, sendo mais ou menos directivo, assumindo uma posição mais activa ou passiva (NCVC, 2009).

O/a facilitador/a deve também, desde logo, planear a logística do grupo: formas de divulgação do mesmo e os modos de recrutamento de potenciais participantes; critérios para a selecção dos membros (ex: critérios de inclusão e de exclusão); a eleição do local para o desenvolvimento das sessões; a estrutura das sessões (ex: duração do grupo, periodicidade das sessões) e, ainda, a selecção dos materiais necessários (ex: NCVC, 2009; Yalom, 1995).

A divulgação do grupo visa o recrutamento de participantes, podendo também constituir-se como uma oportunidade, nos mais diversos contextos (ex: *mass media*), para chamar à atenção para a temática em causa. De forma concreta, a divulgação do grupo deve ser feita junto de entidades que trabalhem habitualmente com a população-alvo, mas deve igualmente ocorrer junto da sociedade civil.

A par disso, na fase anterior ao grupo, o/a facilitador/a deve actualizar-se, recolhendo informações sobre os serviços disponíveis na comunidade que visam dar resposta às necessidades da população-alvo (ex: casas-abrigo, núcleos de atendimento). Esta tarefa é importante uma vez que, após a triagem, o grupo pode não se constituir como a resposta mais eficaz para alguma das participantes e o/a facilitador/a necessitará de fazer o seu encaminhamento para uma instituição mais adequada (NCVC, 2009).

Outro dos papéis típicos do/a facilitador/a é o de estabelecer parcerias e ainda a escolha de um/a co-facilitador/a. Nalguns grupos, assiste-se ao convite a peritos experienciais (pessoas que já vivenciaram e ultrapassaram o problema em questão) como um modo privilegiado de dinamização de sessões (NCVC, 2009). Em alternativa, pode recorrer-se a outros profissionais especializados (de preferência, psicólogos/as ou a outros/as técnicos/as da área psicossocial).

É também tarefa do/a facilitador/a reunir condições essenciais para o bom desenvolvimento do grupo. A este nível, destaca-se a estimulação da partilha e da empatia entre as participantes, bem como o convite a que todos os membros participem activamente no grupo (Yalom, 1995).

Desde o início, o/a facilitador/a deve encorajar as participantes a partilhar as suas experiências, a expressar novas ideias e a trabalhar as questões que emergem, tais como as causas da violência doméstica, a similaridade/dissemelhança entre as experiências, o potencial de mudança dos agressores, entre outras (Martins et al., 2008).

b. Durante o grupo

No grupo, o/a facilitador/a desempenha um papel essencial ao assegurar-se que as sessões decorrem num ambiente seguro, protector e de suporte, ao mesmo tempo que estimula o debate construtivo e interactivo entre as participantes. O/a facilitador/a precisa de confiar no potencial e aptidões das participantes, bem como na sua capacidade para mudar e encontrar novas alternativas para as suas vidas (Martins et al., 2008).

Além disso, deve promover os princípios de *empowerment* e suporte mútuo dentro do grupo. Para desenvolver esse clima no grupo, é importante que os/as facilitadores/as procedam de forma construtiva, assertiva e compreensiva (Martins et al., 2008). Apoiar a tomada de decisão das participantes e a realização de escolhas informadas no que se refere às alternativas de que dispõem é outra das suas missões.

Valores como respeito, igualdade, dignidade, responsabilidade, suporte, segurança e confidencialidade são pilares basilares dos grupos de suporte. Assim, o/a facilitador/a deve assegurar que no grupo vigora um clima de coesão, pertença e uma atmosfera de aceitação entre os membros (Day, 1996; Rosenberg, 1996). O/a facilitador/a deve ainda usar a comunicação não-verbal, tal como o contacto ocular e a linguagem corporal para impor respeito, confiança e empatia. Em complementaridade, deve socorrer-se das suas competências verbais (ex: responder empaticamente, parafrasear as participantes, sumarizar as discussões do grupo) (NCVC, 2009). Deve garantir que as participantes se sentem ouvidas, e não julgadas, e que todas são respeitadas na sua individualidade. Essa seria a melhor forma de garantir que as participantes irão respeitar-se entre si, na sua diversidade, devendo todos os membros ser apoiados de forma igualitária. Cabe, pois, ao/a facilitador/a certificar-se do respeito pela heterogeneidade no grupo, não havendo assim lugar para rejeição ou discriminação (Martins et al., 2008).

À medida que o/a facilitador/a dirige o grupo pode confrontar-se com problemas complexos e até com conflitos interpessoais. Nesse cenário, deve ter o cuidado de se manter sereno/a e reforçar as regras do grupo, tais como o respeito pelo outro e/ou permitir que fale apenas uma pessoa de cada vez. Além disso, compete ao/à facilitador/a manter-se imparcial e isento/a, não tomando partido por nenhuma das participantes em conflito.

Os/as facilitadores/as devem ainda garantir e manter a segurança para todos os membros. Neste sentido, há alguns cuidados a considerar: deve ter lugar uma avaliação inicial individualizada do risco em que cada participante se encontra e, no caso de ser necessária, elaborar uma proposta de plano de segurança pessoal e de grupo; deve ser eleito um local seguro para a realização das sessões (questões aprofundadas no capítulo III deste Manual).

A par disso é necessário garantir às participantes total confidencialidade e garantir-lhes que qualquer tipo de dado ou informação acerca delas só será revelado com a sua autorização. No entanto, o/a facilitador/a deve deixar claro que há situações em que essa confidencialidade tem que ser quebrada (por exemplo, se uma vida estiver em risco; se uma criança estiver em perigo).

c. Após o grupo

Quando os grupos finalizam, é expectável que as participantes criem entre si uma rede informal de apoio. De facto, espera-se que seja dada continuidade ao grupo, às relações que se estabeleceram, doravante sem o/a facilitador/a. Porém, algumas participantes poderão continuar a necessitar de um acompanhamento individual. Nesse caso, este deve ser-lhes facultado dando-se assim continuidade ao trabalho desenvolvido no grupo. Dada a relação privilegiada que se estabeleceu durante o grupo, poderá ser o/a próprio/a facilitador/a a acompanhar a vítima. A empatia e a relação que se estabeleceu durante o grupo serão assim potenciadas em prol da consolidação dos ganhos terapêuticos. Após o grupo, o/a facilitador/a deve também ter disponibilidade para recomendar às participantes outras respostas que considere adequadas para responder a necessidades que prevaleçam.

2. Competências do/a facilitador/a

Para conduzir um grupo de intervenção os/as facilitadores/as precisam de ter conhecimentos específicos a diversos níveis. Em primeiro lugar, estes facilitadores/as precisam de estar informados/as acerca da violência doméstica e da intervenção técnica adequada junto das vítimas. Para além disso, como já foi referido, o/a facilitador/a deve conhecer e estar actualizado/a sobre os recursos disponíveis na comunidade onde o grupo vai ser implementado, quer porque a articulação com as restantes instituições é fundamental, quer porque pode surgir a necessidade de encaminhar alguma participante para outras respostas, caso o grupo não se constitua como a alternativa mais adequada. Deve ainda dispor de uma formação específica sobre as dinâmicas



de grupo e as competências (técnicas, relacionais, pessoais) necessárias para se tornar num/a bom/a facilitador/a (Raseth, 1996).

Apoiar as participantes, orientar as discussões do grupo, ajudar os membros a resolver os conflitos, sintetizar os problemas e as soluções discutidas são algumas das competências a que os/as facilitadores/as recorrem para atingir os objectivos que foram estabelecidos (NCVC, 2009; Rosenberg, 1996). Desta forma, os/as facilitadores/as devem possuir competências que possibilitem uma gestão eficaz do grupo e que permitam a satisfação das necessidades colectivas e individuais das participantes, tais como:

- **Conhecimento técnico-científico**

Para facilitar um grupo de intervenção com mulheres vítimas de violência doméstica existe uma série de conhecimentos, de carácter técnico-científico, de que o/a facilitador/a necessita (Martins et al., 2008).

O/a facilitador/a deve ter um conhecimento consistente acerca das causas da violência doméstica, desde logo o papel que o género, o poder e o controlo assumem nas dinâmicas abusivas (Wolfe et al., 1996). Deve ainda, por um lado, conhecer as consequências que a violência doméstica acarreta para as crianças e para as mulheres, a nível psicológico, físico e social e, por outro, o conhecimento dos riscos enfrentados pelas vítimas de violência doméstica, o qual abrange uma correcta avaliação do risco, a elaboração de planos de segurança e a gestão do próprio risco (Martins et al., 2008). O/a facilitador/a necessita, igualmente, de conhecer os direitos da mulher, a legislação actual referente a esta problemática, bem como as instituições locais disponíveis na comunidade para fornecer suporte às participantes. Além disso, possuir conhecimentos acerca dos diferentes tipos de intervenção disponíveis é importante (ex: intervenção em crise, terapia cognitivo – comportamental, terapia narrativa) (Matos, 2006).

Assim, embora não exista uma qualificação específica necessária para implementar grupos de suporte, recomenda-se que os/as facilitadores/as acumulem conhecimento técnico-científico, experiência e formação específica relevante e que estes sejam provenientes, preferencialmente, da área psicossocial (Martins et al., 2008).

- **Experiência de intervenção com vítimas**

O/s/as facilitadores/as devem ter experiência prática na intervenção com vítimas de violência doméstica (Wolfe et al., 1996). Cumulativamente, ter prévia experiência na dinamização de grupos seria também uma mais-valia.

- **Capacidade de organização e planeamento**

Além da gestão das participantes, o grupo requer coordenação de tarefas e de recursos de modo a que se executem diversas actividades ao mesmo tempo (Wolfe et al., 1996; Yalom, 1995). Por isso, o/a facilitador/a deve ter uma boa capacidade de organização e de planeamento.

- **Capacidade de gestão de tempo**

A gestão de tempo, principalmente a gestão de tempo intra-sessão é um desafio para o/a facilitador/a. Ser capaz de coordenar e “dosear” a sua atenção face às participantes, e ainda mais importante, gerir as actividades, o tempo para o diálogo e a discussão de ideias, bem como o tempo que a sessão contempla, são alguns dos desafios a ter em conta para o sucesso do grupo.

- **Competências de comunicação e de gestão de conflitos**

O/a facilitador/a deve ser um/a bom/a comunicador/a e, para tal, deve ser capaz de ser empático/a, isto é, de se colocar no lugar do outro (Weiner, 1996). Ser um bom/a comunicador/a envolve o domínio de competências como a tonalidade e o volume da voz, a utilização de pausas, a utilização do corpo, gestos e expressão facial. Um bom/a comunicador/a necessita de ser claro/a e consistente, na medida em que falar não é suficiente para que sejamos capazes de ser entendidos e de comunicar com o grupo (Idáñez, 2004; Segurado, 1993).

Além disso, o/a facilitador/a necessita de ser eficaz na resolução e negociação de conflitos (questão aprofundada adiante neste capítulo).

- **Sentido de compromisso face ao grupo**

Facilitar grupos de ajuda mútua ao longo de várias sessões é uma tarefa estimulante mas igualmente exigente. Por isso, é importante que o/a facilitador/a seja realista quanto à gestão do seu tempo e do tempo que o grupo ocupa na sua agenda de trabalho. Embora o grupo

ocorra uma vez por semana ao longo de 90 minutos, os/as facilitadores/as devem contar com o tempo de preparação e de (re)ajuste das actividades ao seu público-alvo (Wolfe et al., 1996).

Assim, antes de iniciar o grupo, sugere-se que os/as facilitadores/as leiam o Manual GAM na íntegra. Essa tarefa inclui ainda a visualização de vídeos, a antecipação de *role-plays*, de forma a familiarizar-se e a sentir-se confortável com a dinâmica e o formato que irão apresentar às participantes (Wolfe et al., 1996).

- **Capacidade de reforçar comportamentos**

No início do grupo, o/a facilitador/a deve disponibilizar alguma atenção personalizada às participantes, por exemplo, à medida que cada participante chega ao local do grupo pode destacar algo na sua imagem ou algo que a participante tenha partilhado na sessão anterior. No final, deve ter o mesmo cuidado, podendo por exemplo destacar alguma atitude ou comportamento que a participante tenha adoptado ao longo da sessão, encorajando-a a continuar e reforçando-a (Grotzky et al., 2000).

- **Capacidade de partilhar sentimentos com o grupo**

O/a facilitador/a deve permitir que o grupo compreenda o motivo que o levou a escolher fazer este trabalho. Pode partilhar os seus sentimentos com o grupo, tendo no entanto o cuidado de não dominar a sessão com os seus próprios sentimentos. O grupo é *das e para* as participantes e as histórias dos/as facilitadores/as apenas são importantes para facultar processos de mudança e/ou se forem pertinentes para o tópico da sessão ou objectivo do grupo (Grotzky et al., 2000).

- **Ser claro/a quanto às fronteiras do e no grupo**

O/a facilitador/a deve ser claro/a quanto aos limites do que se pode ou não pode fazer no grupo. Estes limites devem ser estabelecidos e partilhados logo na primeira sessão e todas as participantes devem concordar com os mesmos e respeitá-los. No caso de estes não serem respeitados, deve também no início do grupo definir-se as consequências no caso de incumprimento (Grotzky et al., 2000; Yalom, 1995).

- **Capacidade de separar o pessoal do profissional**

Deve ser claro para todas as participantes o papel profissional do/a facilitador/a. Assim, deve existir uma compreensão clara dos seus limites dentro do grupo, como por exemplo,

não se envolver pessoalmente na vida das participantes, nem expor-se a nível íntimo. Deve, igualmente, clarificar junto das participantes que o seu papel se cinge ao contexto interno do grupo (Martins et al., 2008).

- **Capacidade de avaliar a eficácia do grupo e de apresentar os resultados**

A avaliação da eficácia do grupo e a partilha dos seus resultados são tarefas importantes quer a nível do conhecimento do processo de mudança, quer a nível da satisfação global das participantes. Além disso, os resultados obtidos podem ser relevantes para o campo científico e para uma escolha técnica mais informada da modalidade de intervenção a implementar. Por isso, consideramos que se o/a facilitador/a aliar às suas competências técnicas, a capacidade de avaliar e disseminar a eficácia alcançada no grupo poderá ser mais uma mais-valia (Martins et al., 2008).

- **Dominar tecnologias de informação básicas**

O/a facilitador/a necessita ser versátil nas suas tarefas e estar à vontade nos mais diferentes domínios de actuação, para ser criativo/a na elaboração das sessões e para a concretização e implementação das actividades de cada sessão (ex: processamento de texto, pesquisa, trabalhos manuais, expressão plástica) (Martins et al., 2008).

3. Perfil e características pessoais

- **Empatia**

Os/as facilitadores/as devem ser capazes de receber e fornecer suporte, assim como de se dar a conhecer às participantes e de estabelecer um relacionamento mais próximo com o outro (Rosenberg, 1996).

- **Optimismo**

O/a facilitador/a deve ser capaz de apresentar, sistematicamente, confiança no grupo, sendo de preferência optimista a respeito do potencial de mudança da intervenção em grupo (Rosenberg, 1996).

- **Espontaneidade**

Em grupo podem surgir as mais diversas situações e a imprevisibilidade pode surgir a qualquer momento. A capacidade de gerir no momento uma série de histórias e sentimentos, bem como de os expressar apropriadamente é essencial para um/a facilitador/a (Rosenberg, 1996).

- **Criatividade**

A espontaneidade precisa de ser combinada com a criatividade. Esta exige a capacidade de raciocinar abstractamente, de analisar e perspectivar uma situação sobre diversos ângulos, de integrar elementos díspares e produzir um todo coerente (Rosenberg, 1996).

- **Flexibilidade**

Embora seja muito importante ter um plano para o grupo, o/a facilitador/a deve estar sempre disposto a fazer ajustamentos e adaptações, já que uma aplicação rígida do plano ou das normas do grupo se pode constituir como um obstáculo ao bom funcionamento e desenvolvimento do mesmo (Rosenberg, 1996). Neste sentido, podem surgir informações que precisam de ser logo geridas e/ou conflitos durante a sessão que exijam atenção urgente. O/a facilitador/a deve estar preparado para lidar com estas questões no imediato. Novas necessidades ou circunstâncias podem aconselhar uma modificação do plano inicial. Os objectivos estabelecidos e a planificação dos/as facilitadores/as são importantes mas há que contar com este tipo de situações imprevistas (Grotzky et al., 2000). Daí a importância de existir, face ao grupo, uma atitude de flexibilidade que facilite a adaptação constante às novas exigências e desafios intra-grupo (Grotzky et al., 2000; Rosenberg, 1996). Além disso, a flexibilidade é uma qualidade fulcral para o/a facilitador/a, para que seja capaz de tolerar e aceitar atitudes e decisões alternativas.

- **Sensibilidade**

As participantes precisam de saber que o/a facilitador/a consegue lidar com as emoções que elas partilham (ex: choque, raiva, tristeza, medo) e que a história delas não é tão diferente de outras que o facilitador já ouviu (Grotzky et al., 2000; NCV, 2009).

- **Escuta activa**

O/a facilitador/a deve possuir competências de escuta activa e capacidade para responder empaticamente às participantes (Martins et al., 2008). A escuta activa encoraja os outros

a continuar a falar, ao mesmo tempo que dá a quem está a comunicar a certeza de que os outros estão a compreender o que está a ser dito. Isso significa que os outros sentem mais vontade de comunicar, na medida em que sentem que existe interesse pelas suas palavras e que não serão alvo de crítica. Dessa forma, o/a facilitador/a aumenta o sentido de pertença ao grupo (NCVC, 2009).

- **Auto-controlo**

O/a facilitador/a deve ter a capacidade de fazer uma gestão emocional adequada, devendo evitar confrontos pessoais e reagir emocionalmente a situações-problema que possam surgir no grupo (ex: problemas de relacionamento entre participantes). Ao invés, deve procurar manter a estabilidade emocional necessária que lhe permita desempenhar, convenientemente, o seu papel. Desta forma, a sua capacidade de auto-controlo assume um papel decisivo (Raseth, 1996).

- **Abertura à mudança e à crítica**

O/a facilitador/a deve estar capaz de aceitar a crítica e de se auto-avaliar, para melhorar o seu desempenho. A par desta capacidade de auto-análise, o/a facilitador/a deverá actualizar constantemente os seus conhecimentos. Além disso, o gosto pelo trabalho em equipa, quer com as participantes, quer com outros/as colegas da área, com vista ao seu desenvolvimento profissional é fundamental para melhorar o seu desempenho e desenvolver as suas competências (Raseth, 1996).

- **Dinamismo**

O/a facilitador/a, através do seu próprio entusiasmo e espírito de iniciativa, poderá contagiar as participantes promovendo a sua autonomia e espírito criativo (Raseth, 1996).

- **Perseverança**

O/a facilitador/a deve ser perseverante face às dificuldades, aos entraves que lhe podem ser colocados e face ao potencial de mudança das participantes (Raseth, 1996). Esta característica é determinante na implementação de um GAM.

Posto isto, gostaríamos ainda de salientar que ao longo do grupo o/a facilitador/a deve adoptar, de uma forma geral, uma postura que lhe permita:

- Gerar e incrementar uma atitude positiva perante o grupo, mostrando dignidade e respeito pelas participantes e, simultaneamente, criar um clima de respeito em relação a si próprio/a, através da sua postura segura ao longo das sessões do grupo (Machado, 1994);
- Facilitar o diálogo, através da formulação de questões ou da realização de actividades, pois essa atitude fomentará a comunicação e a participação dos membros do grupo, bem como a oportunidade das participantes expressarem as suas opiniões e ideias (Machado, 1994);
- Gerir a sua ansiedade, comunicando de forma clara e actuando com serenidade, dominando a voz e a expressão gestual (Machado, 1994);
- Empregar uma linguagem adequada, acessível às participantes, para que estas não tenham dificuldades em compreender a mensagem que o/a facilitador/a lhes quer transmitir (Machado, 1994);
- Criar um clima de previsibilidade no grupo, na medida em que essa percepção aumenta o sentimento de pertença ao grupo e de coesão (Grotzky et al., 2000; Machado, 1994);
- Aceitar as opiniões partilhadas pelo grupo sem, no entanto, deixar de expressar a sua opinião. Para tal, o/a facilitador/a deverá expressar a sua opinião com clareza e convicção, e sempre que necessário, deverá ajudar o outro a transformar uma opinião numa ideia de força (Machado, 1994);
- Dedicar atenção a cada participante em particular e ao grupo em geral (Machado, 1994);
- Incitar o grupo à reflexão. As perguntas não deverão ser directivas, nem dirigidas a um elemento em particular. Pelo contrário, deverão ser abertas e dirigidas ao grupo, devendo o/a facilitador/a começar sempre por esclarecer a questão em debate (Machado, 1994);
- Dar um *feedback* positivo às intervenções das participantes e clarificar as situações duvidosas que surjam, evitando realçar as respostas erradas ou desajustadas (Machado, 1994);

4. Gestão de um GAM

a. Um ou dois facilitadores/as?

Para que o GAM seja mais eficaz, recomenda-se que sejam dois/duas facilitadores/as a dinamizá-lo, um/a como facilitador/a, outro/a como co-facilitador/a (papel este que pode variar dentro da equipa e ao longo das sessões). Enquanto o/a facilitador/a tem um papel mais central e activo de condução das sessões, cabe ao/à co-facilitador/a ter um papel de suporte e estar alerta para

regular comportamentos e responder às necessidades do grupo, ajudando assim a gerir todos os processos do grupo (Grotzky et al., 2000). Neste sentido, a função do/a co-facilitador/a é apoiar o/a facilitador/a em cada sessão, especialmente em situações de crise; por exemplo, quando uma participante precisa de se ausentar por algum motivo da sessão, o/a co-facilitador/a pode retirar-se do contexto de grupo com a participante, enquanto o/a facilitador/a continua com a sessão. A co-facilitação permite que cada facilitador/a se apoie no outro e que os membros do grupo possam beneficiar de diferentes estilos de co-facilitação (NCVC, 2009). Por seu turno, a co-facilitação também pode fornecer suporte emocional entre os/as facilitadores/as. Os/as facilitadores/as têm assim a oportunidade de discutir os seus pensamentos e sentimentos acerca do grupo e trabalhar acerca dos desafios que o grupo lhes coloca sem quebrar a confidencialidade das participantes. Este formato de gestão dos grupos favorece ainda a partilha de responsabilidades durante as sessões, permite gerir mais adequadamente a quantidade de energia emocional e intelectual que cada um precisa para facilitar um grupo e pode, igualmente, aumentar a segurança das participantes no caso de alguma situação imprevista surgir. Por exemplo, se um agressor perseguir a vítima até ao local de realização do grupo e tentar interferir na sua dinâmica, o/a co-facilitador/a pode concentrar-se em arranjar apoio para gerir a situação fora do grupo enquanto o/a facilitador/a apoia e orienta os membros do grupo (NCVC, 2009).

Neste cenário, eleger co-facilitadores/as com competências complementares é importante. Os/as facilitadores/as devem discutir, antecipadamente e ao longo do grupo, os seus estilos, as suas perspectivas e objectivos face à implementação e desenvolvimento de um grupo com estas características. Anteriormente à primeira sessão, qualquer divergência ou desacordo entre os mesmos deve ser resolvida (Yalom, 1995).

Um outro aspecto fundamental associado ao recurso a dois/duas facilitadores/as é o facto de permitir às participantes encontrar um adulto com o qual se poderão sentir mais capaz de se identificar ou relacionar. Cada participante terá também mais hipóteses de receber atenção de cada um/a dos/as facilitadores/as ao longo do grupo e de revelar diferentes aspectos de si mesma à medida que se relacionam de forma diferente com cada facilitador/a (McBride, 2001).

Igualmente, a co-facilitação permite que as participantes adquiram conhecimentos sobre relações saudáveis à medida que observam a interacção adequada entre os/as dois/duas facilitadores/as (comunicação verbal e não verbal) (McBride, 2001). Assim, durante o grupo, os/as facilitadores/as acabam por moldar diferentes comportamentos junto das participantes, uma vez que estas observam que há mais do que uma escolha/perspectiva face ao mesmo estímulo (McBride, 2001). O respeito mútuo e a confiança entre os/as facilitadores/as ajudam a fornecer

um ambiente de suporte às participantes e podem funcionar como um modelo inspirador em termos relacionais (ex: inter-ajuda, cooperação) (Tutty, Bidgood, & Rothery, 1996).

Outra vantagem da co-facilitação é por exemplo, em caso de doença, haver sempre um/a facilitador/a disponível para assegurar o grupo: o mesmo acontece no caso de se pretender realizar actividades que funcionem melhor com menos participantes, poder-se-á dividir o grupo e cada pequeno grupo dispor de um/a facilitador/a (Grotzky et al., 2000).

Finalmente, ser co-facilitador/a concede uma experiência singular de aprendizagem, bem como pode servir de formação experimental para um futuro papel de facilitador/a principal.

b. Potenciais problemas na facilitação de grupos

Um conjunto de eventuais problemas na facilitação de grupos relaciona-se com as **participantes** e com as **dinâmicas de grupo**:

Dilemas quanto à composição do grupo

Os grupos de intervenção devem ser compostos por participantes que enfrentam problemas comuns mas, ainda assim, tal deve permitir a heterogeneidade (Tutty & Rothery, 2002).

o Grupo pequeno e absentismo³

A reduzida assiduidade costuma ser apontada na literatura como um dos problemas que surge na facilitação de grupos (Kurtz, 1997). Esta reduzida assiduidade nem sempre é de fácil resolução e pode derivar de diversos factores:

– Horário e local: o horário é conveniente para as potenciais participantes comparecerem às sessões de grupo? O sítio é seguro e familiar ou é uma área insegura ou desconhecida da cidade? Se for, isso pode ser alterado? (Kurtz, 1997). É uma zona de fácil acesso (ex: transportes públicos)?

– Poucas participantes comprometidas: as participantes podem desistir e algumas poderão faltar frequentemente. O grupo deve ter um número suficiente de participantes para compensar este padrão de comparência variável das mesmas, se este se vier a constatar (Kurtz, 1997).

³ De ressaltar que nesta experiência piloto não tivemos nenhum *drop-out*.

– Falta de similaridade entre as participantes: as participantes partilham todas as mesmas dificuldades ou estão no grupo por diferentes razões? (Kurtz, 1997).

– Segurança do grupo: as participantes receiam a exposição quando lhes é solicitada a participação? Esse pedido está a ser feito antes de se sentirem preparadas? Ou será que receiam ser criticadas? Estes medos devem ser trabalhados no grupo de forma a serem esbatidos eficazmente com o tempo (Kurtz, 1997).

– Negatividade: as participantes estão sempre a “queixar-se” sem procurarem soluções construtivas para os seus problemas? Se sim, devem ser direccionados para se envolverem em discussões positivas (Kurtz, 1997). O/a facilitador/a deve reforçar a adopção de uma atitude positiva perante os problemas e o próprio dia-a-dia.

– Participação limitada: há um grupo de participantes que domina o restante grupo? Os limites devem ser traçados desde o início para que todas possam participar activamente (Kurtz, 1997). O/a facilitador/a deve convidar as participantes a partilhar as suas perspectivas e encorajá-las a contar as suas perspectivas para facilitar o processo de desenvolvimento do grupo. Pode ainda perguntar ao grande grupo se há algum assunto com que não se sintam confortáveis para partilhar e criar oportunidade para discutir essas questões (NCVC, 2009).

– Ausência de alguém que tome conta dos filhos: quando se planeia o grupo, esta é uma das questões que importa antecipar. Dispor de alguma resposta a este nível é de extrema importância. De facto, a falta de uma retaguarda que assegure o cuidado dos filhos pode ser um grande problema para a participação e assiduidade nos grupos de suporte. É desaconselhável implementar o grupo na presença de crianças (Tutty & Rothery, 2002). Por isso, quem organiza os grupos deve arranjar uma solução para as crianças, condição vital enquanto parte do planeamento do grupo.

o **Participantes dominantes**

Um outro problema comum refere-se à presença de participantes que monopolizam as sessões. É importante que todas as participantes tenham a oportunidade de falar do seu problema. Se isso não acontecer, posturas e decisões mais activas têm que ser tomadas, podendo discutir-se este problema comum com o grupo (Kurtz, 1997).

Assim, o/a facilitador/a deve discutir esse comportamento em privado com a participante que monopoliza o grupo. Deve procurar sensibilizá-la para que, dessa forma, se estão a perder importantes contribuições das outras participantes do grupo, já que elas não estão a conseguir participar. Pode inclusive sugerir-lhe que controlar o tempo de exposição oral pode ser um objectivo



individual. O/a facilitador/a deve ajudar, em privado, essa participante a ganhar *insight* acerca dessa necessidade de falar excessivamente quando está em grupo. Se isto não se alterar, essa participante deve deixar o grupo, uma vez que tal é preferível a perder outras participantes devido à sua frustração no grupo (Yalom, 1995).

Uma outra alternativa de que o/a facilitador/a dispõe para tentar gerir esta situação é, gentilmente, sugerir que cada participante deve esperar para partilhar a sua opinião/experiência quando a outra participante terminar de falar. Para tal, pode, por exemplo, ser utilizado um objecto para cada participante segurar quando for a sua vez de falar (NCVC, 2009).

o **Participantes hesitantes**

O/a facilitador/a pode deparar-se com participantes que têm dificuldades em falar e exprimir-se num contexto de grupo. Podem sentir que não têm nada de importante para partilhar ou que a sua história é menos grave do que a de outras participantes e sentem-se inibidas por isso. O/a facilitador/a deve pois estar alerta para estas situações e promover oportunidades para que este tipo de participantes se liberte dessas ideias pré-concebidas, perguntando-lhes, por exemplo, a sua opinião sobre o tema em debate. Embora possam parecer desconfortáveis no início, é uma boa maneira de as envolver no processo. A literatura demonstra que se as mulheres não falam ou não são solicitadas para o fazer, sentem-se muitas vezes inúteis e podem deixar de frequentar as sessões (Martins et al., 2008).

o **Sentimentos de raiva e conflitos**

Por norma, o ambiente num grupo de intervenção é harmonioso e agradável. Porém, o/a facilitador/a tem que estar preparado para lidar com manifestações de tristeza, raiva e até com conflitos entre as participantes. Dar atenção mais individualizada à participante em causa, recorrer ao debate racional e desconstrução dessas emoções, ou no caso de conflitos, conversar à parte com as participantes envolvidas podem ser soluções a adoptar pelo/a facilitador/a (Kurtz, 1997).

o **Revelação de novos crimes**

No grupo podem surgir revelações de factos com carácter criminal (ex: maus tratos infantis, abuso sexual), tendo os/as facilitadores/as a obrigação de os denunciar dada a sua natureza criminal. É, pois, importante que, no início do grupo, este seja informado acerca dos limites na confidencialidade (Kurtz, 1997).

No que se refere ao/à **facilitador/a**, também existem alguns problemas comuns que importa equacionar quando se trata de iniciar a facilitação de grupos.

- **Ter expectativas pré-concebidas**

Por vezes, o/a facilitador/a pode estar de certa forma programado/a para um determinado comportamento mais característico das mulheres que vivenciam violência doméstica, e dessa forma, pode não estar preparado/a para lidar com uma atitude que não seja tão “típica”. Além disso, o/a facilitador/a pode partir para o grupo, à priori, com ideias pré-concebidas sobre o que a mulher pode ou deve fazer quanto à sua situação actual. Porém, isto dificultará o desenvolvimento salutar do grupo. Este tipo de comportamento pode impedir a expressão de certas emoções, tais como a raiva ou os sentimentos depressivos, ou pode inclusive restringir a partilha e abertura das participantes, bem como a percepção do grupo como um contexto de suporte (Martins et al., 2008).

- **Considerar-se mais “sábio” sobre a vida das mulheres do que elas próprias**

Por norma, o/a facilitador/a possui bastante conhecimento acerca da problemática em causa e isso pode levá-lo/a a considerar que sabe mais sobre o tema do que as próprias vítimas. Porém, o/a facilitador/a deve encarar as mulheres como as peritas em relação às suas próprias vidas, na medida em que estas melhor do que ninguém conhecem a experiência de vitimação (Martins et al., 2008).

- **Evitar o silêncio**

Talvez por causa da sua própria ansiedade, ou por se sentir pressionado/a pelo tempo, o/a facilitador/a pode ter a tendência de intervir oralmente sempre que se proporcionar um momento de silêncio. No entanto, o silêncio é uma ferramenta necessária ao trabalho com grupos, na medida em que este permite tempo para a reflexão e pode, de certa forma, incitar os membros do grupo a procurar soluções (Martins et al., 2008).

- **Burnout do/a facilitador/a**

As razões que podem conduzir ao *burnout* do/a facilitador/a são: a sobrecarga de trabalho, a ausência de clarificação sobre os objectivos do grupo, os conflitos entre os/as facilitadores/as e/ou entre as participantes, a elevada exigência emocional das sessões, a falta de supervisão, bem como as preocupações acerca do recrutamento e selecção das participantes. Além disso,

a falta de experiência e o isolamento são igualmente factores que podem conduzir ao *burnout* (Iliffe & Steed, 2000).

As soluções para evitar esta situação passam pelo trabalho em equipa, pela distribuição de tarefas, pela alternância na liderança e pela clarificação dos papéis de cada membro na equipa ou de cada facilitador/a. O recrutamento das participantes não pode ser apenas da responsabilidade do/a facilitador/a, podendo ter a ajuda de outros membros da equipa institucional. Por outro lado, o/a facilitador/a pode ter que reduzir expectativas quanto ao número de participantes, de forma a melhor controlar e gerir a sua frustração (Tutty & Rothery, 2002). Além disso, as estratégias de *coping* que o/a facilitador/a utiliza são determinantes para fazer face a esta situação de sobrecarga, tais como ter um estilo de vida saudável, praticar exercício físico, expressar os seus sentimentos, procurar suporte, beneficiar de supervisão e trabalhar em equipa (Iliffe & Steed, 2000).

c. Estratégias de gestão e resolução de conflitos

Tal como foi possível clarificar até ao momento, na dinamização de grupos é necessário o/a facilitador/a dominar estratégias de gestão e resolução de conflitos para fazer face aqueles que possam surgir ao longo dos grupos.

Assim, a melhor forma de gerir um conflito é antecipá-lo e actuar antes que este se coloque, ou seja, preveni-lo. Contudo, se o conflito já se instalou, deve procurar-se desde logo: a) definir o problema; b) elaborar soluções alternativas para a sua resolução; c) escolher a melhor alternativa; d) e, por fim, colocá-la em prática. Nos grupos, as estratégias de resolução de conflito podem incluir os seguintes aspectos:

o Tomada de decisão em conjunto

Todo o grupo deve ser envolvido na discussão do problema, de forma a chegar a um consenso quanto à sua forma de resolução. Esta abordagem contribuirá para que cada participante sinta que a sua voz é importante e respeitada (Martins et al., 2008).

o Focalizar-se no problema (e não na pessoa)

Em situações de conflito, as pessoas tendem a tomar partido, daí ser fulcral separar os problemas das pessoas envolvidas. Assim, deve evitar-se a culpabilização da pessoa e colocar o foco na resolução do problema, ao invés de a atenção se centrar nas pessoas envolvidas (Martins et al., 2008).

◦ **Falar em nome próprio**

Falar em nome próprio é uma prática que possibilita às participantes que sejam afectadas pelo comportamento de outrem exprimirem a forma como estão a ser afectadas por esse mesmo comportamento (ex: “Estou a sentir-me...”). A responsabilidade por modificar o comportamento situa-se na pessoa que demonstrou o comportamento-problema (Martins et al., 2008).

◦ **Repetição**

Através desta técnica as participantes têm a oportunidade de demonstrar, quer verbal, quer não verbalmente, que estão a ouvir, repetindo pelas suas próprias palavras o que retiveram do que a outra pessoa disse (Martins et al., 2008).

◦ **O lado bom do conflito**

Normalmente as mulheres que são vítimas de violência doméstica têm receio dos conflitos ou mal entendidos que podem surgir no grupo, já que da sua experiência diária, estes acabam em violência. No entanto, o grupo fornece-lhes a oportunidade de lhes demonstrar que não há uma causalidade directa entre conflito e violência e que os conflitos podem ter resoluções construtivas.

É, pois, importante que as participantes descubram formas construtivas de resolução de conflitos. Através do grupo, as mulheres podem perceber que o conflito mais não é do que uma expressão da tensão escondida que uma pessoa sente em relação a outra (que muitas vezes não é uma outra participante, podendo ser o marido, um colega ou um membro da família). Podem ainda perceber que estes podem ser momentos positivos, na medida em que a sua resolução requer que as partes envolvidas escutem e pensem sobre outras opiniões. O surgimento de conflitos pode contribuir para que as participantes compreendam mais adaptativamente os seus sentimentos e reacções, enfrentando-os construtivamente (Martins et al., 2008).



IDEIAS – CHAVE

- ↘ O desempenho e competências do/a facilitador/a são determinantes para o sucesso do grupo.
- ↘ Facilitar um grupo consiste em orientar o desenvolvimento deste e das suas participantes.
- ↘ Ao/à facilitador/a compete uma diversidade de tarefas:
 - Definir a logística, organização, composição, estrutura e conteúdos do grupo;
 - Divulgar o grupo e seleccionar as participantes;
 - Garantir um ambiente securizante e de suporte, um clima de coesão e pertença.
- ↘ O/a facilitador/a deve ser detentor/a de diversas competências, a saber: teóricas, técnicas, comunicacionais, de organização e planeamento, de gestão de tempo e conflito.
- ↘ Para se ser facilitador/a, é necessário igualmente ter o perfil adequado. Ser empático/a, optimista, espontâneo/a, criativo/a, flexível, sensível, auto-controlado/a e perseverante são alguns dos ingredientes chave para a facilitação dos grupos ser bem-sucedida.
- ↘ Recomenda-se a colaboração de dois/duas facilitadores/as.
- ↘ Entre os problemas mais comuns na facilitação de grupos estão o absentismo e a existência de participantes dominantes, a par de conflitos entre as participantes.
- ↘ O risco de *burnout* do/a facilitador/a é um dos factores a que se deve dedicar especial atenção na implementação de grupos de intervenção.
- ↘ A tomada de decisão em conjunto, a focalização do problema em detrimento da pessoa e a tentativa de olhar para o lado positivo que pode surgir da resolução do conflito são estratégias adequadas para a resolução do mesmo.

Capítulo III

O GRUPO: FORMATO, ESTRUTURA, PLANEAMENTO E RECRUTAMENTO DE PARTICIPANTES

Este capítulo ajuda a responder à questão:

Como iniciar um grupo?

Para tal, há que completar as seguintes etapas:

1. Definir o objectivo:

- O que se pretende? Quais são os objectivos? O que se quer atingir? A quem se dirige? O que se pretende mudar?
- Porquê começar um grupo com determinadas características comuns?

2. Decidir sobre as participantes:

- Quem incluir?
- Qual será o número ideal?

3. Proceder ao recrutamento:

- Como divulgar?

4. Delinear a logística:

- Local?
- Dia? Horário?
- Regularidade? Frequência?
- Suporte financeiro?

5. Estabelecer os/as facilitadores/as:

- Vantagens de um/a facilitador/a único? Co-facilitação?
- Treino prévio?
- Papel e funções do/a facilitador/a?

6. Definir racional, formato e *guidelines*:

- Educacional vs. suporte?
- Aberto? Fechado?
- *Guidelines*: Confidencialidade? Filosofia do grupo?

7. Avaliação das mudanças (processo e eficácia):

- Como recolher o *feedback* do grupo (ex: verbal, escrito)?

Preparação do grupo

Implementar um grupo de intervenção requer um tempo considerável de preparação e planeamento (Kurtz, 1997; Yalom, 1995). Uma preparação reflectida e cuidada do grupo é crucial para se alcançar bons resultados em termos de eficácia e para que a experiência das participantes seja enriquecedora (NCVC, 2009).

Ao longo do processo de preparação do grupo, os/as facilitadores/as necessitam de estabelecer um conjunto de parâmetros que demarcam o funcionamento do grupo, a saber:

1. Definição de critérios de inclusão/exclusão;
2. Formato;
3. Tamanho;
4. Regularidade das sessões;
5. Duração;
6. Escolha do local;
7. Avaliação do risco;
8. Divulgação;
9. Selecção das participantes;
10. Implementação do grupo;
11. Outros aspectos a considerar.

De seguida ilustramos detalhadamente as etapas necessárias para a implementação de um grupo de intervenção.

1. Quem deve participar nos GAM?

Tal como mencionado no capítulo I, a intervenção em grupo pode não ser sempre a melhor alternativa para todas as vítimas de violência na intimidade que procuram ajuda. Assim, importa sublinhar que é necessário avaliar caso a caso, as idiosincrasias, necessidades e características de cada mulher (NCVC, 2009). Se daí se concluir que a intervenção em grupo não é a resposta mais adequada para alguma das potenciais interessadas, deve expor-se à mulher outras alternativas, nomeadamente os serviços locais e as respectivas modalidades de intervenção disponíveis para a apoiar.

Além disso, uma selecção rigorosa das participantes reduz a possibilidade de *drop-out* do grupo. Por fim, uma selecção adequada contribui para o desenvolvimento da coesão e sentimento de pertença ao grupo (Salvendy, 1996).

Critérios de inclusão

Todos os membros devem ter um propósito similar para integrar um grupo com estas características, ainda que a sua experiência de vida, recursos pessoais e sociais e padrões culturais possam ser distintos. Neste sentido, é necessário considerar se as experiências individuais, os objectivos e as necessidades pessoais são compatíveis com os objectivos do grupo (NCVC, 2009).

Os/as próprios/as facilitadores/as devem estabelecer critérios de inclusão, flexíveis e não demasiado restritivos para que abarquem diferentes trajectórias de vida e permitam a implementação de grupos onde exista a necessária heterogeneidade que enriquecerá o grupo (em termos de idade, estado civil, escolaridade, tipo de relação e estatuto socioeconómico) (NCVC, 2009).

Para os GAM, dirigidos a mulheres vítimas de violência doméstica, sugerimos os seguintes critérios de inclusão:

- a. Tipo de relação
 - Estar actualmente na relação violenta
 - Ter saído da relação violenta nos últimos 6 meses
- b. Idade [18–65 anos]

- c. Estado civil (indiferenciado)
- d. Estatuto socioeconómico (indiferenciado)

A triagem e selecção são, de facto, momentos determinantes, quer no sentido de auxiliar o/a facilitador/a a perceber qual o grau de adequação de cada uma das participantes para entrar num grupo de ajuda mútua, quer para recrutar aquelas que mais poderão beneficiar do plano para o grupo em questão (NCVC, 2009).

CrITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Em determinadas situações, a intervenção em grupo pode não responder às necessidades individuais da mulher, como por exemplo, uma mulher que procura apenas suporte legal ou uma mulher que, apesar de ser vítima de violência, está actualmente mais fragilizada devido às dificuldades que está a experienciar a nível da maternidade (ex: comportamentos oposicionais dos filhos). Nestes casos, as necessidades da mulher serão melhor supridas numa intervenção de nível individual, devendo os/as facilitadores/as encaminhar tais casos para outras respostas da comunidade que sejam responsivas às suas necessidades mais imediatas (NCVC, 2009).

Por outro lado, se a disfuncionalidade de uma potencial participante (ex: psicopatologia) for muito grave e comprometedora do seu funcionamento global pode impedir as outras participantes de atingir os seus objectivos e gerar instabilidade no funcionamento do grupo (por exemplo, uma mulher que esteja descompensada a nível psiquiátrico). Além disso, algumas participantes poderão ter constrangimentos que não lhes permitam a sua entrada no grupo (ex: falta de transporte para o local onde decorre o grupo, falta de cuidadores disponíveis para os seus filhos, horário laboral incompatível). Os/as facilitadores/as devem sempre tentar uma solução alternativa nestes casos e, se não conseguirem resolver estes problemas, devem indicar alternativas disponíveis na comunidade, já que eticamente deve sempre ser acautelada uma resposta (ex: psicossocial, jurídica) para uma mulher que solicita ajuda junto dos/as profissionais (NCVC, 2009).

Posto isto, poderão constituir-se os seguintes eventuais critérios de exclusão:

- a. Evidência de problemas psiquiátricos (ex: perturbações de personalidade, depressão grave);
- b. Indícios de ideação e comportamento suicida;
- c. Problemas associados ao abuso de substâncias;



2. Formato do grupo: aberto ou fechado?

Um grupo pode ser considerado aberto ou fechado em termos de formato. Um grupo aberto permite a entrada de novas participantes a qualquer altura e não tem uma data estabelecida para o início e o fim. Já um grupo fechado tem uma data específica de início, tem uma duração fixa (ex: 12 semanas) e só permite a entrada de participantes no início do grupo, isto é, após o processo de selecção.

Na preparação do grupo, deve ter lugar a decisão por parte dos facilitadores acerca do formato deste. Para essa tomada de decisão, os/as facilitadores/as podem, por exemplo, realizar uma avaliação junto da comunidade a quem o grupo se dirige que lhes permita perceber qual dos dois formatos satisfará mais apropriadamente as necessidades locais (NCVC, 2009).

GRUPOS FECHADOS

Vantagens

- Aumenta o sentimento de segurança e previsibilidade (actividades, periodicidade, duração das sessões, etc.);
- Reduz a necessidade das participantes repetirem as suas histórias e de os/as facilitadores/as repetirem informação;
- Permite um contacto mais próximo quer entre as participantes, quer entre os/as facilitadores/as e as participantes.

(Tutty & Rothery, 2002)

GRUPOS ABERTOS

Vantagens

- Flexibilidade (ex: mulheres que são vítimas de violência intermitente – não continuada – poderem sair e voltar a entrar no grupo ou então a possibilidade de as participantes poderem sair do grupo e voltar a entrar consoante os temas abordados e agenda do grupo sejam de seu interesse) (Tutty & Rothery, 2002);
- A hipótese das participantes mais antigas poderem emergir como facilitadoras de grupos que apoiam (Yalom, 1995).

No que se refere ao/a facilitador/a, conduzir grupos abertos pode ser particularmente exigente devido ao trabalho que requer de constantemente integrar novas participantes e de manter as actividades inovadoras e estimulantes ao longo de muito tempo. Para ajudar a prevenir o *burnout* os/as facilitadores/as podem antecipar uma curta pausa para o grupo de quando em vez. Por exemplo, a cada oito semanas pode fazer-se uma pausa de duas semanas e resumir-se as sessões de grupo (NCVC, 2009).

Neste formato, outro dos desafios do/a facilitador/a consiste em manter o grupo física e emocionalmente seguro, tarefa árdua, na medida em que o grupo está sempre aberto e permeável a novas participantes. Para que o grupo decorra com tranquilidade, sugere-se que os/as facilitadores/as optem por se encontrarem primeiro separadamente com as novas participantes antes da primeira sessão para rever as orientações de segurança e objectivos do grupo. De forma a fomentar a coesão do grupo, enquanto se dá as boas vindas às novas participantes, os/as facilitadores/as devem desenvolver relações positivas com todas as participantes e procurar acompanhar o processo de crescimento do grupo e de cada participante (Martins et al., 2008).

3. Tamanho do grupo

Se, por um lado, um grupo deve ter participantes suficientes para permitir a criação de um sentimento de coesão, por outro, não deve ter um número demasiado elevado de participantes, para que seja possível dar a cada uma a atenção individualizada. Outro aspecto que os/as facilitadores/as devem ter em conta quando consideram o tamanho do grupo é se têm participantes suficientes para colmatar as faltas de assiduidade que podem surgir sem perturbar o sentimento de grupo (Tutty & Rothery, 2002; Yalom, 1995). Embora não seja o ideal, são relatadas experiências de grupo com um máximo de três ou quatro participantes e, ainda assim, as mulheres podem considerar mais fácil estabelecer laços umas com as outras num grupo particularmente restrito. Cabe pois ao/à facilitador/a decidir se avança ou não com um grupo tão restrito (Martins et al., 2008).

A literatura sugere que 8 a 12 pessoas é o número ideal para uma intervenção em grupo pois favorece o dinamismo e a criatividade (Kurtz, 1997; Segurado, 1993; Tutty, Bidgood & Rothery, 1996). No entanto, um número entre 6 a 14 participante é também aceitável. Os grupos com mais de 14 participantes são mais difíceis de gerir e trazem outras desvantagens, como por exemplo, a falta de tempo para trabalhar todos os exercícios e dar a cada participante atenção e possibilidade de se exprimir (Martins et al., 2008).

A melhor alternativa, no caso de haver muita procura inicial, será planejar mais do que um grupo de intervenção.

4. Regularidade das sessões

Uma sessão semanal constitui-se como a regularidade mais adequada. Este formato ajuda a criar uma rotina de grupo e aumenta a motivação das participantes para frequentarem o grupo. As sessões com esta periodicidade aumentam ainda o sentimento de coesão do grupo e a partilha de informação.

Se a frequência das reuniões fosse superior a uma vez por semana, isso poderia acarretar dificuldades de deslocações, exigir demasiado a nível emocional e económico das participantes e até levantar demasiadas dificuldades face a gestão da relação com o agressor no caso de coabitação. Por outro lado, se as sessões fossem demasiado espaçadas (ex: quinzenais ou mensais) isso poderia comprometer a criação de laços entre as participantes e diluir a sua motivação para frequentar o grupo (Martins et al., 2008; Yalom, 1995).

Ainda assim, é importante salientar que a periodicidade das sessões deve ser sempre definida de acordo com as necessidades da população-alvo.

5. Duração do GAM

Uma vez mais, a definição deste tópico necessita de ser abordada com flexibilidade, tendo em conta as necessidades do grupo e das participantes seleccionadas (Kurtz, 1997).

Consideramos que 8 sessões será um número ideal para que o grupo não se constitua com um compromisso demasiado pesado para as participantes e para que estas sessões sejam efectivamente construtivas. É no entanto de salientar que a proposta de sessões que propomos no capítulo IV, consoante a adesão das participantes e as suas características, se poderá desenvolver ao longo de mais de 8 sessões, atingindo as 10 ou 14 sessões, devendo isso ser esclarecido desde o início.

A duração total da intervenção em grupo – dois meses – permite às participantes o tempo necessário para se desenvolverem a nível pessoal e social e para conhecerem diferentes formas de viver uma relação íntima (Martins et al., 2008).

6. Escolha do local

A escolha do local em que o grupo se vai realizar deve ser confidencial. Neste sentido, a primeira preocupação que o/a facilitador/a deverá ter quando selecciona um local para o grupo é a segurança (NCVC, 2009; Kurtz, 1997). Os/as facilitadores/as devem escolher um local em que as participantes se sintam seguras e confortáveis, como por exemplo as instalações de uma instituição que desenvolva este trabalho com esta população-alvo (NCVC, 2009).

○ Ambiente físico

O ambiente físico ou condições materiais nas quais o grupo actua influenciam positiva ou negativamente o clima global do mesmo (Idáñez, 2004; Salvendy, 1996). Algumas das variáveis que concorrem para que o ambiente físico se torne mais ou menos favorável são a iluminação, a ventilação, a disposição das cadeiras e a dimensão espacial do local em relação ao número de participantes (Idáñez, 2004). Assim:

- A iluminação, a temperatura e a ventilação ou ainda a falta de conforto mínimo e de atractivos na sala onde se realiza a sessão condicionam de maneira favorável ou prejudicial o desenvolvimento das sessões do grupo (Idáñez, 2004). Uma sala demasiado quente ou demasiado escura condicionará negativamente o desempenho das participantes, enquanto uma sala com uma temperatura amena e com claridade contribuirá para uma maior atenção das participantes (Idáñez, 2004).
- A disposição das cadeiras é igualmente valorizada. Sugerimos que a disposição das cadeiras seja em círculo ou oval, sem os/as facilitadores/as se encontrarem em nenhum tipo de posição de destaque ou soberania (Idáñez, 2004). Um clima de horizontalidade entre as participantes e os/as facilitadores/as *“ajuda a criar um ambiente amigável, informal e permissivo, e sobretudo facilita a comunicação e o diálogo”* (Idáñez, 2004, p. 31).
- A dimensão do local em relação ao tamanho do grupo é também relevante: é necessário que haja simetria entre as dimensões da sala e o tamanho do grupo, isto é, um local muito grande pode gerar a sensação de vácuo, as vozes podem ecoar, o que pode reduzir a participação. Por outro lado, se um local for demasiadamente pequeno, não favorecerá as interações, uma vez que os membros poderão estar concentrados no seu desconforto físico (Idáñez, 2004).

7. Avaliação do risco

Intervir com mulheres vítimas de violência doméstica tem que ser, na sua fase inicial, sinónimo de uma avaliação rigorosa do risco a que cada mulher poderá estar exposta. Assim, o risco pode ser entendido como a probabilidade de ocorrer algo adverso ou perigoso à mulher (Martins et al., 2008).

Neste sentido, importa avaliar a segurança do local em que o grupo irá decorrer, tal como supra-citado, e é também necessário fazer uma avaliação do risco personalizada relativamente a cada participante. Os/as facilitadores/as deverão:

- Analisar as condições de intensificação ou perpetuação do problema (ex: o que faz manter-se ou agravar-se);
- Identificar os recursos pessoais para lidar com o problema (capacidade para gerar mudança, rede primária e secundária, grau de isolamento social e familiar);
- Procurar definir o tipo de impacto presente na situação (psicológico, legal, social, económico ou outros);
- Verificar se existe história prévia de agressões frequentes e com consequências graves que conduziram a vítima a procurar ajuda médica;
- Despistar se os seguintes factores de risco se encontram no agressor (Matos, 2011):
 - ☑ Consumo de substâncias
 - ☑ História de violência para com outros agentes
 - ☑ Presença de psicopatologia ou desordem de personalidade
 - ☑ Ameaça e/ou uso de armas em episódios anteriores
 - ☑ Ameaças de morte ou retaliação dirigidas à vítima
 - ☑ Comportamentos obsessivos face à parceira (ex: stalking)
 - ☑ Formas bizarras de violência
 - ☑ Extensão dos espaços de ocorrência da violência e dos tipos de violência utilizados
 - ☑ Violação das restrições judiciais
 - ☑ História prévia de agressões frequentes e com consequências graves que conduziram a vítima a procurar ajuda médica
 - ☑ Separação do casal
 - ☑ Violência sobre os filhos

Esta avaliação contribuirá para determinar o plano de acção e de segurança e o eventual encaminhamento para os diferentes tipos de apoio. Ao realizar a avaliação do risco, os/as facilitadores/as podem entender que não é seguro para a mulher integrar um grupo de intervenção, uma vez que isso poderá aumentar o risco a que já se encontra exposta e até colocar em risco as outras participantes do grupo. Nesse caso, por exemplo, pode fazer-se o encaminhamento para intervenção individual e trabalhar com a mulher o seu plano de segurança.

Por fim, recomenda-se que se integre uma abordagem de avaliação do risco durante todo o processo do grupo, isto é, no início, durante e após a intervenção em grupo (Martins et al., 2008).

Desenvolver um plano de segurança para o grupo

Garantir a segurança do grupo é uma importante responsabilidade da instituição e dos/as facilitadores/as. Os agressores podem descobrir a localização do grupo e aparecer nas respectivas instalações para destabilizar a segurança das participantes (NCVC, 2009). Para reduzir essa eventualidade, na primeira sessão do grupo os/as facilitadores/as devem desenvolver um plano de segurança inicial e discuti-lo com o grupo. O plano de segurança deve ser continuamente atualizado e avaliado para ajudar a garantir a segurança de todos (NCVC, 2009).

Um plano de segurança pessoal visa: aumentar o sentimento de segurança e diminuir situações de risco; promover a responsabilidade pessoal da vítima na definição de estratégias de segurança; promover uma visão realista e atenta dos acontecimentos; facilitar a definição de estratégias para antecipar e controlar as principais dificuldades sentidas; promover acções de prevenção de eventuais episódios violentos.

Os/as facilitadores/as, no que respeita ao plano de segurança, devem ter em consideração as seguintes precauções: nunca publicitar o sítio específico onde as sessões se vão realizar; delinear os procedimentos a adoptar no caso de um agressor aparecer nas sessões (ex: sair rapidamente e ligar à polícia); e, ainda, formas seguras de se deslocarem até às reuniões (ex: andar acompanhada). O plano de segurança também deve identificar formas de evitar que os agressores descubram o local das reuniões (ex: variar o percurso que fazem até ao local do grupo; estacionar longe do local das sessões). Além disso os/as facilitadores/as também devem considerar uma forma segura de comunicação entre as participantes (e como é que as participantes podem comunicar entre si). Os agressores podem ver o *e-mail* da vítima, escutar os seus telefonemas ou ver as suas mensagens. Os/as facilitadores/as devem considerar discutir estas possibilidades com as participantes e identificar formas para ultrapassar possíveis dificuldades (NCVC, 2009).

8. Divulgação do GAM

Um dos processos de extrema importância na concepção de um grupo de intervenção é a sua divulgação. É importante manter a confidencialidade e a segurança de um grupo e, ao mesmo tempo, publicitá-lo através de diversos métodos para informar o público de que o grupo existe sem identificar o dia das sessões, a hora e o local de realização do grupo (NCVC, 2009). Outro aspecto muito importante para a definição da estratégia de divulgação do grupo está directamente relacionado com quem se espera que participe (Martins et al., 2008). Os/as facilitadores/as podem optar por desenvolver o grupo apenas na sua instituição e neste caso os meios de divulgação necessários serão menores do que no caso de envolver mais do que uma instituição. No primeiro caso, os/as facilitadores/as necessitam somente de disponibilizar informação aos seus colegas de trabalho com as informações exactas sobre a data de início, local e horário do grupo, duração e perfil das participantes (Martins et al., 2008). Já no segundo caso, será necessário estender a divulgação a um público mais alargado, sendo fundamental decidir se pretende anunciá-lo publicamente ou se pretende restringi-lo somente a recomendações de outras instituições (Martins et al., 2008).

Os passos nesse trajecto de divulgação de um grupo de intervenção podem abarcar:

- **Apresentação pública:** é uma oportunidade para os representantes de outras instituições locais voluntárias e oficiais conhecerem o grupo, o seu destinatário, os objectivos do grupo, as vantagens que este trará, os critérios de inclusão e exclusão e os conteúdos da intervenção, e por fim, as formas disponíveis de inscrição/encaminhamento de participantes.
- **Cartas:** Enviar cartas a instituições locais, com o intuito de as sensibilizar sobre e lhes fornecer informações acerca do encaminhamento de potenciais participantes para os grupos. As cartas devem explicar a escolha da intervenção em grupo e os seus benefícios; fundamentar a mais-valia de implementar um grupo de ajuda mútua na sua comunidade local; explicar quais os objectivos do grupo e a quem se destina; dar a conhecer a estrutura, horário, local, periodicidade dos grupos; solicitar a cooperação e recomendações para o serviço; fornecer contactos detalhados para posterior informação e encaminhamento de uma potencial participante.
- **Folhetos:** Elaborar e distribuir folhetos é, igualmente, uma óptima técnica de divulgação. Estes podem circular nas instituições locais, serem expostos em áreas públicas (ex: Hospitais, Centros de Saúde, Tribunais) ou distribuídos às mulheres para que elas se possam inscrever e devem conter a informação referida para a carta, ainda que num formato mais reduzido.

d) Cartazes: como este formato é mais reduzido, deve apenas conter uma explicitação sobre o que são os grupos, a quem se destinam, a cidade em que se vão realizar, uma mensagem forte no sentido de incentivar a participação e os contactos necessários para a inscrição/encaminhamento de participantes.

e) *Press release*: Este formato de divulgação, através do contacto com a imprensa escrita local e nacional, permite a sensibilização de um maior número de público acerca da modalidade de intervenção que está a ser divulgada. Deve igualmente ser uma mensagem breve e forte apenas com a informação essencial.

f) *Mass Media*: Uma outra forma de divulgação dos grupos de intervenção é a rádio e a televisão.

9. Selecção das participantes

Após a recepção das inscrições de potenciais participantes, é necessário avançar com a triagem. Para tal, sugerimos que seja marcada uma entrevista individual semi-estruturada com cada uma das participantes. Esta entrevista inicial tem como objectivos avaliar se as mulheres são boas candidatas para os grupos de suporte e se o grupo é a melhor resposta para as problemáticas e dificuldades que apresentam. Além disso, esta entrevista inicial tem igualmente o intuito de acolher, motivar e avaliar as expectativas pessoais das participantes para a entrada no grupo, bem como de fornecer informação escrita e oral acerca do grupo, para que as potenciais participantes percebam o que podem beneficiar ao juntarem-se ao grupo. Essa informação deve incluir os objectivos do grupo, a sua estrutura e actividades, permitindo às participantes tomar uma decisão informada (NCVC, 2009).

Esta troca de informações durante este encontro inicial também inicia o processo de desenvolvimento de confiança entre o/a facilitador/a e as potenciais participantes.

Um outro aspecto a salientar é que para além deste momento da entrevista, se o grupo tiver como objectivo a avaliação da sua eficácia, recomendamos que sejam aplicados igualmente instrumentos de avaliação psicológica da sintomatologia (ex: auto-estima; depressão), suporte social e estratégias de *coping*. É também esta entrevista inicial o momento oportuno para a avaliação do risco e, se se revelar necessário, o desenho do plano de segurança pessoal.

10. Implementação do grupo

a. Orientações iniciais para o grupo

Para garantir um bom funcionamento, consideramos de extrema importância que na primeira sessão se defina em conjunto com as participantes, uma série de orientações/regras de funcionamento para o grupo (Salvendy, 1996). Efectivamente, definir estes parâmetros proporciona ao grupo estrutura, uma dinâmica previsível e estável acerca, quer do funcionamento, quer da comunicação do grupo. O objectivo único é que a atmosfera do grupo seja composta por respeito, confiança e aceitação (Martins et al., 2008). Além disso, esta constitui-se uma actividade importante para as participantes, já que ao envolvê-las e ao solicitar a sua colaboração, as mulheres vão sentir-se mais motivadas e valorizadas por terem partilhado as suas ideias e opiniões e estas terem sido consideradas e respeitadas.

Com o intuito de formalizar estas regras decididas em conjunto pode ser assinado um “contrato” do grupo entre as participantes e os/as facilitadores/as, no qual todos os envolvidos se comprometem a cumprir as regras estabelecidas.

Em seguida apresentamos algumas das regras que consideramos básicas para um bom funcionamento do grupo:

- Todas as participantes devem ter a oportunidade de falar, mas ninguém é obrigado.
- Todas as participantes devem escutar activamente.
- Todas as participantes têm o direito de falar sem ser interrompidas.
- Todas as participantes devem respeitar-se mutuamente.
- Toda a expressão de emoções, incluindo rir e chorar são permitidas no grupo, com a excepção da violência física, que é estritamente proibida.
- Todas as participantes devem valorizar e validar as diferenças e experiências das outras.
- Todas as participantes devem ser assíduas.
- Todas as participantes devem ser pontuais.
- Toda a informação do grupo e toda a informação partilhada no grupo é confidencial (ex: local das sessões de grupo e os nomes, identidade e outra informação pessoal das participantes).

- Todas as participantes têm controlo acerca do que acontece com a sua informação pessoal e nenhuma informação pode ser fornecida sem o seu consentimento.
- O incumprimento das regras, mediante cada caso, pode conduzir à expulsão.

Na eventualidade das regras do grupo serem violadas, importa que o/a facilitador/a tenha definido as consequências resultantes desse facto, como por exemplo, conversar individualmente com a participante ou a penalização em algumas tarefas/reforços. Ainda que seja raro verificar-se, a expulsão será a situação limite para uma participante que esteja a perturbar o funcionamento normal do grupo, como por exemplo: colocar em perigo a segurança de alguma participante do grupo; revelar informação confidencial sobre as participantes; consumo de substâncias ou comportamento abusivo (Martins et al., 2008). Se for necessário chegar ao extremo da expulsão é impreterível que esse acto esteja envolto do máximo cuidado e é importante considerar soluções alternativas para aquela participante e/ou encaminhá-la para outro tipo de respostas.

b. Em todas as sessões

O formato de grupo encoraja a interacção entre as participantes e torna a expressão de emoções seguras uma prioridade. Assim, os/as facilitadores/as devem fomentar a previsibilidade e a estabilidade ao: desenvolver e seguir as linhas orientadoras do grupo; fornecer agendas do grupo; desenvolver rituais para o grupo (ex: começar o grupo com cada participante a partilhar os desenvolvimentos da semana; acabar com uma mensagem de poder e sucesso para o grupo ou com uma actividade de relaxamento); começar e acabar o grupo da mesma forma todas as semanas (Tutty & Rothery, 2002). É mais provável que as participantes se sintam seguras para partilhar os seus pensamentos e sentimentos se as linhas orientadoras de confidencialidade e respeito forem reforçadas. Os/as facilitadores/as também devem ter cuidado em seguir consistentemente a agenda que construíram inicialmente com as participantes.

c. Estrutura de cada sessão

Uma vez mais, no sentido da previsibilidade das sessões, consideramos que as sessões se devem organizar sequencialmente em três momentos diferentes: a fase inicial, a de desenvolvimento, a de encerramento.

Neste sentido, na fase inicial da sessão deve-se sempre contemplar tempo para sintetizar a sessão anterior e para as participantes expressarem os seus pensamentos e emoções, bem como para as facilitadoras se assegurarem de que as mulheres estão preparadas para avançar para o tema seguinte.



Na fase de desenvolvimento da sessão é tratado o tema-alvo da sessão e as suas respectivas actividades. No entanto, em relação a este aspecto é necessário ser flexível, por exemplo, pode ser útil omitir exercícios, se esses não se revelarem interessantes para as necessidades daquele grupo ou se for considerado que é mais pertinente despende de mais tempo para aprofundar a discussão.

Por fim, o encerramento da sessão deve considerar um tempo para finalizar com um assunto mais leve, emocionalmente mais neutro ou com alguma actividade de relaxamento ou partilha de experiências positivas. Deve, no entanto, ser uma actividade breve.

d. Fase de conclusão do grupo

À medida que se aproxima o final do grupo é necessário ir trabalhando com as participantes a ideia que o grupo está perto do seu término, para que as mesmas se preparem para esse momento.

A última sessão deve englobar tempo para as participantes expressarem os ganhos e vantagens da sua participação no grupo, bem como sentimentos dominantes ao longo das sessões. Além disso, esta sessão serve, igualmente, os propósitos de uma avaliação final do grupo, momento que se constitui uma forma efectiva de avaliar quer a intervenção prestada, quer as mudanças ocorridas nas participantes (Martins et al., 2008).

O encerramento do grupo deve ser encarado como um novo começo e uma possibilidade para as mulheres praticarem o que aprenderam o que pode ser simbolizado com uma festa de despedida, com um passeio ou uma actividade em conjunto fora do espaço das sessões (Martins et al., 2008).

11. Outros aspectos a ter em consideração

a. Financiamento e apoio infra-estrutural

Ao planear um grupo é necessário antever as despesas e a sua sustentabilidade. Em seguida apresentamos algumas despesas correntes relativas à organização e execução de um grupo de intervenção (atendendo que estas são variáveis consoante os recursos de que cada entidade dispõe):

- Materiais educativos: fotocópias dos materiais necessários para as actividades planeadas, blocos de notas, canetas/lápis, *flipcharts*, marcadores, entre outros.

- Despesas relacionadas com o espaço das sessões: por exemplo, aluguer da sala.
- Despesas de comunicação: telefonemas para potenciais participantes do grupo, envio de correio, materiais necessários à divulgação dos grupos (folhetos, cartazes), entre outros.
- Despesas relacionadas com o conforto físico: água, lanche, entre outros.
- Despesas associadas aos recursos humanos: supervisão para os/as facilitadores/as, assistência às crianças durante o grupo.

b. Apoio às crianças

Uma das dificuldades inerentes à implementação de grupos é o facto de as mães não terem a quem confiar os seus filhos no período em que se deslocam às sessões (ex: McBride, 2001).

Assim, recomendamos que na triagem das participantes se apure a necessidade de se disponibilizar essa resposta. Caso se revele necessário, os/as facilitadores/as precisam de conhecer a idade, sexo e escolaridade dos menores, bem como a frequência com que essa resposta será necessária. Salienta-se que as crianças devem permanecer numa sala independente das progenitoras.

c. Avaliação da eficácia do grupo

Tal como referido anteriormente, é importante que as participantes avaliem a intervenção preconizada e as mudanças pessoais alcançadas, bem como tenham um espaço para fazer sugestões. Além desta avaliação se constituir como uma boa prática, permite melhorar a intervenção prestada e permite a reflexão sobre o grupo. A avaliação pode ser realizada semanalmente ou no início, a meio e no fim ou então apenas no início e no fim do grupo (Martins et al., 2008).

A própria equipa técnica deve, igualmente, fazer uma avaliação interna do seu desempenho e da evolução das participantes. Por outro lado, os/as facilitadores/as devem, semanalmente, realizar um sumário das sessões para uma melhor monitorização do desenvolvimento de cada sessão. Se o grupo for realizado por dois/duas facilitadores/as, no final de cada sessão, estes/as devem partilhar e trocar impressões sobre a sessão e sobre a sua actuação.



A NÃO ESQUECER...

Para implementar um grupo de intervenção necessita, obrigatoriamente, de encontrar as respostas às seguintes questões:

- ↘ Porquê começar um grupo?
- ↘ O que quer fazer?
- ↘ Quem quer atingir?
- ↘ Que objectivos tem a implementação do grupo? O que se pretende mudar?
- ↘ Como vai divulgar o grupo?
- ↘ Local? (que parte da cidade; que tipo de sítio...?)
- ↘ Hora? Dia?
- ↘ Frequência?
- ↘ Quantos facilitadores/as?
- ↘ Qual a orientação e formato do grupo?
- ↘ Com quem ficam as crianças durante o grupo?
- ↘ É necessário suporte financeiro? De que tipo?
- ↘ Qual o risco envolvido na realização do GAM?
- ↘ Qual a melhor estrutura de cada sessão?
- ↘ Como saber se o grupo foi eficaz?

Capítulo IV

AS SESSÕES: OBJECTIVOS, TÉCNICAS E MATERIAIS DE APOIO

Sessões – Objectivos

As oito sessões estão divididas em três grandes temáticas:

- Significação das dinâmicas íntimas violentas (2 sessões);
- Aquisição de competências (pessoais, relacionais, sociais) (4 sessões);
- Promoção de relações íntimas saudáveis (2 sessões).

Objectivos gerais

- Validar as histórias pessoais de vitimação;
- Empoderar;
- Restabelecer o controlo sobre a sua vida;
- Reduzir o isolamento social;
- Modificar crenças legitimadoras da violência;
- Desconstruir os papéis tradicionais de género;
- Promover relações íntimas saudáveis (ex: assertividade);
- Desenvolver a resolução de problemas e a tomada de decisão.



Sessão 1

A NOSSA BÚSSOLA

Acolhimento

OBJECTIVO:

Promoção da motivação e da adesão ao grupo (explicação das vantagens da intervenção em grupo, dos objectivos do grupo e das suas metas terapêuticas).

TEMPO ESTIMADO:

10 minutos

IDEIAS-CHAVE:

- O grupo como um espaço de partilha de experiências comuns.
- O grupo como um espaço de ajuda e aprendizagem mútua.
- O grupo como um espaço de deveres e direitos.

ACTIVIDADE 1

Dinâmica de integração: “Novelo de lã”

OBJECTIVO:

Apresentar os membros do grupo e promover o sentimento de pertença e coesão do grupo

ESTRATÉGIA:

Dinâmica de integração

MATERIAL:

Novelo de lã

TEMPO ESTIMADO:

30 minutos

INSTRUÇÕES:

Disponibilizar as participantes em círculo. O/a facilitador/a deverá ter na sua posse um novelo (rolo/bola) de cordão ou lã. Em seguida, prende a ponta do mesmo a um dos dedos da sua mão e apresenta-se brevemente (nome, idade, localidade, profissão, actividades de lazer favoritas, músicas, filmes, viagens...). Pedir para o grupo prestar atenção à apresentação que cada participante fará de si mesma. Logo após apresentar-se brevemente, o/a facilitador/a atira o novelo para uma das participantes à sua volta. Essa participante apanha o novelo e,



após enrolar a linha a um dos dedos, deve repetir o que se lembra sobre a participante que terminou de se apresentar e que lhe atirou o novelo. Essa pessoa, em seguida, apresenta-se e atira novamente o novelo. E assim continuará o jogo, sucessivamente, até que todas as participantes do grupo se apresentem. No final, haverá no interior do círculo uma verdadeira teia de fios que as une umas às outras. Pedir para as participantes dizerem: o que observam; o que sentem; o que significa aquela teia; o que aconteceria se uma delas soltasse o fio, etc.

ACTIVIDADE 2

Como funcionam os grupos? (cf. Anexo 1)

OBJECTIVO:

Definir as regras de funcionamento (ex: assiduidade)

ESTRATÉGIA:

Brainstorming

MATERIAL:

Quadro; Cartolina; Fotocópias

TEMPO ESTIMADO:

10 minutos

INSTRUÇÕES:

Perguntar a cada participante quais as regras que devem ser estabelecidas de forma ao grupo ter um funcionamento adequado. À medida que as regras vão surgindo os/as facilitadores/as deverão apontar no quadro e no final todas as participantes deverão aceitar e comprometer-se com essas regras.

ACTIVIDADE 3

Cronograma (cf. Anexo 2)

OBJECTIVO:

Fornecer informação acerca dos objectivos globais do grupo

ESTRATÉGIA:

Debate

MATERIAL:

Cartolina

TEMPO ESTIMADO:

10 minutos

INSTRUÇÕES:

Colocar no quadro uma cartolina com o cronograma das sessões e respectivos objectivos.

ACTIVIDADE 4

Barómetro de expectativas

OBJECTIVO:

Avaliar as expectativas das participantes em relação ao programa de intervenção em grupo

ESTRATÉGIA:

Debate

MATERIAL:

Quadro

TEMPO ESTIMADO:

15 minutos

INSTRUÇÕES:

Perguntar a cada participante quais as expectativas que têm para o grupo. À medida que as respostas são dadas, o/a facilitador/a deve apontar no quadro. Em seguida debater em grande grupo e perceber quais as expectativas mais comuns.



MONITORIZAÇÃO DA SESSÃO:

Nesta sessão foi possível:

- Conhecer as participantes.
- Estabelecer um clima de partilha e coesão.
- Definir conjuntamente as regras de funcionamento do grupo.
- Dar a conhecer o funcionamento do grupo.
- Debater os objectivos estabelecidos para o grupo.
- Avaliar as expectativas das participantes.





Sessão 2

NÃO SABIA QUE IA SER ASSIM...

Sinopse da sessão anterior

ESTRATÉGIA:

Sumarização

TEMPO ESTIMADO:

15 minutos

INSTRUÇÕES:

Em grande grupo, será recordado o que foi trabalhado na sessão anterior, através de um debate semi-estruturado, no qual se podem colocar as seguintes questões: de que forma se sentiram? De que forma o grupo pode ser importante? Este grupo poderia ter um nome? (em busca de uma identidade colectiva). Esta questão deve ser colocada no final da sessão, altura em que já poderá ser um pouco mais fácil encontrar uma resposta, já que os exercícios da sessão visam promover a quebra de isolamento e a percepção de caso único.

IDEIAS-CHAVE:

- A definição de violência doméstica e a identificação das formas que esta pode adoptar (i.e, física, psicológica e sexual).
- Quais as dificuldades, desafios e significados experienciados pelas participantes.
- As consequências que a violência acarreta para as mulheres e para os menores envolvidos.
- As estratégias de poder e controlo utilizadas pelos agressores para manterem a mulher numa relação abusiva.
- A origem e a manutenção da violência são de total responsabilidade do agressor.

ACTIVIDADE 1

Olhares cruzados

OBJECTIVO:

Explorar a percepção de cada participante acerca deste fenómeno, especificamente os significados associados, as suas causas e os seus efeitos dominantes (emocionais, cognitivos).

ESTRATÉGIA:

Brainstorming

MATERIAL:

Caixa e Cartões

TEMPO ESTIMADO:

15 minutos

INSTRUÇÕES:

Neste exercício, as participantes completam, anonimamente com texto livre, frases incompletas, a título de exemplo, “a violência íntima é...”; “a violência íntima faz-me sentir...”; a violência íntima faz-me pensar...”; “a violência íntima acontece porque...”. Em seguida, colocam-se essas frases numa caixa e aleatoriamente vão-se retirando e lendo em voz alta as frases completas. Em grande grupo debate-se a percepção das participantes acerca da sua opinião e crenças gerais sobre este fenómeno.

ACTIVIDADE 2**Palavras soltas (cf. Anexo 3)****OBJECTIVO:**

Identificar e definir as diferentes formas de violência íntima, contrastando-as com comportamentos íntimos saudáveis. Reconhecer as dimensões abusivas experienciadas pelas participantes.

ESTRATÉGIA:

Discussão

MATERIAL:*PowerPoint*; Cartões; Cartolinas; Canetas e Cola**TEMPO ESTIMADO:**

15 minutos

INSTRUÇÕES:

Numa caixa, colocar diversas palavras relacionadas com comportamentos violentos e não violentos. Na parede colocam-se quatro cartolinas intituladas: violência física, violência psicológica, violência sexual e comportamentos saudáveis. Pede-se a cada participante que se dirija à caixa, retire um papel e o coloque na cartolina correspondente. Na caixa devem constar papéis em branco para que as participantes possam escrever e colocar outros aspectos não antecipados pelos/as facilitadores/as. Finalizar a actividade integrando os diversos tipos de violência que existem e os diferentes impactos que causam.

ACTIVIDADE 3**Ninguém merece perder o sorriso****OBJECTIVO:**

Promover a consciencialização quanto ao impacto e consequências causadas pela violência enquanto grave problema social.

ESTRATÉGIA:

Visualização de um vídeo intitulado “Ninguém merece perder o sorriso”

MATERIAL:

Vídeo (Edições Educativas Flaminia)

TEMPO ESTIMADO:

20 minutos

INSTRUÇÕES:

Apresentar às participantes o vídeo e gerar um debate acerca dos tipos de violência presentes e do desfecho do filme apresentado.

QUESTÕES PARA ORIENTAR O DEBATE:

- Que tipos de violência estão presentes no filme?
- Que consequências puderam observar na visualização do filme, quer na protagonista, quer na filha?
- O que vos marcou mais no filme?
- O que leva a protagonista a sair da relação?
- Quais são as ideias principais que o filme vos transmite?

ACTIVIDADE 4

Caso prático

OBJECTIVO:

Identificar as consequências da violência a curto e a longo prazo na mulher e nos seus filhos.

ESTRATÉGIA:

Trabalho individual e debate

MATERIAL:

Fotocópias e Canetas

TEMPO ESTIMADO:

15 minutos

INSTRUÇÕES:

Apresentar às participantes um caso prático. Pedir-lhes para identificar as consequências decorrentes da violência nas vítimas e nos/as seus/suas filhos/as e debater em grande grupo o seu impacto e o seu efeito interactivo na manutenção do problema.

QUESTÕES PARA ORIENTAR O DEBATE:

- Identificam consequências da violência para as vítimas do caso prático? Quais?
- Especificamente que consequências identificam na protagonista e nos seus filhos?

- De que forma é que estas consequências que identificam contribuem para a manutenção da protagonista na relação?
- Que semelhanças identificam entre a vossa história e a da participante?

ACTIVIDADE 5

Roda do poder (cf. Anexo 4)

OBJECTIVO:

Compreender as várias dinâmicas abusivas que contribuem para a manutenção das mulheres em relações abusivas e localizar a responsabilidade da violência nas acções do parceiro agressor.

ESTRATÉGIA:

Trabalho de grupo

MATERIAL:

Folhas; Canetas; Fotocópias (roda do poder não preenchida) e Cartolinas

TEMPO ESTIMADO:

15 minutos

INSTRUÇÕES:

Pedir às participantes para se juntarem em pares. Em seguida, entrega-se a cada participante uma roda do poder não preenchida. No quadro estará uma roda grande que também não estará preenchida. Estas rodas do poder apenas devem conter os tipos de estratégias usadas pelos agressores, por exemplo, intimidação, controlo económico. Pede-se às participantes para preencherem a respectiva roda com o tipo de comportamentos que melhor ilustram cada estratégia utilizada pelos agressores. Após a tarefa, em grande grupo, preenche-se a roda colocada no quadro e, no caso de não terem sido identificados todos os comportamentos, o/a facilitador/a poderá fazê-lo.



MONITORIZAÇÃO DA SESSÃO:

Nesta sessão foi possível:

- Normalizar os sentimentos das participantes e validar as suas experiências;
- Definir violência e seus tipos;
- Identificar os significados atribuídos pela mulher ao fenómeno da violência;
- Identificar as consequências provocadas pela violência na mulher e nas crianças envolvidas;
- Consciencializar as participantes que a violência é da responsabilidade exclusiva do agressor.



Sessão 3

MITOS DESFEITOS

Sinopse da sessão anterior

ESTRATÉGIA:

Sumarização

TEMPO ESTIMADO:

15 minutos

INSTRUÇÕES:

Será apresentado às participantes um racional teórico sobre os temas abordados na sessão anterior. Com a participação das mulheres será recordado o que foi trabalhado na sessão anterior, com um debate semi-estruturado, no qual podem ser colocadas as seguintes questões: De que forma se sentiram? O que é a violência? Quais os tipos de violência que existem? De que forma é que o agressor exerce o seu poder e controlo sobre a vítima?

Além disso deve questionar-se as participantes acerca de propostas de nomes para o grupo.

IDEIAS-CHAVE:

- Desconstruir o discurso social vigente na sociedade e cultura sobre o papel da mulher nas diferentes áreas da sua vida e o impacto que esse mesmo discurso social tem na manutenção das relações violentas;
- Papel da mulher na educação das próximas gerações;
- Postura a adoptar pela mulher na construção de discursos alternativos.

ACTIVIDADE 1

Mito ou realidade? (cf. Anexo 6)

OBJECTIVO:

Desconstruir os mitos acerca da violência.

ESTRATÉGIA:

Trabalho de grupo

MATERIAL:

Folhas e Canetas

TEMPO ESTIMADO:

20 minutos

INSTRUÇÕES:

Concede-se às participantes folhas com diversos mitos associados à violência (aqueles que são mais partilhados pelo grupo cf. Escala de Crenças de Violência Conjugal (ECVC)). Ao lado de cada mito, as participantes, divididas em dois grupos, deverão ter um espaço para escreverem a sua reflexão acerca daquele mito (ex. O que nos diz sobre as causas da violência? O que diz sobre mim própria? Que interesses é que este mito serve?). Em grande grupo debater-se-á se é mito ou realidade e em seguida serão apresentadas em cartolina as evidências que nos permitem concluir nesse sentido.

ACTIVIDADE 2

Rosto feminino e masculino (cf. Anexo 7)

OBJECTIVO:

Identificar e analisar os discursos culturais relativos ao casamento e ao papel do homem e da mulher na família e na sociedade.

ESTRATÉGIA:*Brainstorming***MATERIAL:***PowerPoint; Cartolinas e Canetas***TEMPO ESTIMADO:**

10 minutos

INSTRUÇÕES:

No quadro, colocar duas cartolinas com os traços do rosto feminino e masculino. Perguntar às participantes que características descrevem cada um dos sexos e pedir-lhes para as apontarem dentro de cada um dos rostos. O/a facilitador/a deverá também enumerar características e pedir às participantes que, analogamente, as cataloguem.

ACTIVIDADE 3

Um gesto simbólico

OBJECTIVO:

Identificar e analisar os discursos culturais relativos aos estereótipos tradicionais e ao papel da mulher na sociedade.

ESTRATÉGIA:

Apresentação de um filme intitulado: “Um gesto simbólico”

MATERIAL:

Vídeo (Edições Educativas Flaminia)

TEMPO ESTIMADO:

15 minutos

INSTRUÇÕES:

Organizar uma discussão sobre o filme: O que acharam que o filme retratava? Qual o papel da mulher e do homem retratado no filme? Acham que esses papéis ainda se mantêm assim distribuídos?

ACTIVIDADE 4

Vamos fazer de conta?

OBJECTIVO:

Construir discursos alternativos face aos desempenhos de género.

ESTRATÉGIA:

Role play

MATERIAL:

Folhas, avental, comando da TV, telemóvel, bacia com roupa, molas, vassoura, jornal, revista, detergente, cerveja, talheres, panela, boneca/o, copos, etc.

TEMPO ESTIMADO:

20 minutos

INSTRUÇÕES:

Entregar às participantes a descrição de papéis de género tradicionais femininos e masculinos, mas sem estarem identificados, e pedir a duas voluntárias para, sem recorrerem à comunicação verbal, representarem a situação presente no guião entregue pelos/as facilitadores/as. Na sala de grupo devem constar adereços a que as participantes podem recorrer para conceder mais realismo à representação (ex: avental, comando da TV, telemóvel, bacia com roupa, molas, vassoura, jornal, revista, detergente, cerveja, talheres, panela, boneca/o, copos, etc). Em seguida, solicita-se às restantes participantes que identifiquem o papel masculino e feminino e que discutam os sentimentos e comportamentos representados, através de uma discussão orientada (ex: O que aconteceu na representação? O que caracteriza o papel de cada uma das personagens representadas? O que é que cada uma das personagens estará a sentir e pensar?). Posteriormente, pede-se a essas mesmas participantes para elaborarem uma nova recriação da mesma situação, mas desta vez, de forma alternativa. Após terem elaborado um novo guião, entregam às participantes que fizeram a representação inicial e

pede-se que elas representem, novamente, aquela situação, reflectindo de seguida e em grande grupo sobre as mudanças representadas e outros possíveis cenários.



MONITORIZAÇÃO DA SESSÃO:

Nesta sessão foi possível:

- Desconstruir os mitos comuns associados à violência na intimidade;
- Explorar e debater os papéis tradicionais associados ao homem e à mulher na sociedade e o papel que cada um de nós tem;
- Construir discursos alternativos face aos desempenhos de género.





Sessão 4

COCKTAIL DE SENTIMENTOS

Sinopse da sessão anterior

ESTRATÉGIA:

Sumarização

TEMPO ESTIMADO:

15 minutos

INSTRUÇÕES:

Com a ajuda das participantes, sintetizam-se as ideias-chave da sessão anterior, com um debate semi-estruturado, no qual podem ser colocadas as seguintes questões: De que forma se sentiram? O que é que é esperado do comportamento da mulher e do homem? O que é que se diz acerca das características de cada um?

IDEIAS-CHAVE:

- Existem sentimentos comuns desadequados que impedem a acção de que vivencia esta problemática;
- Esses mesmos sentimentos podem ser geridos e substituídos por sentimentos mais adequados e que facilitem a acção;
- Formulação de crenças e pensamentos alternativos;
- A importância de relaxar e tirar um tempo para si própria.

ACTIVIDADE 1

Vamos falar de sentimentos? (cf. Anexo 8)

ACTIVIDADE 1:

Promover a diferenciação emocional (ex: desânimo aprendido, culpa, raiva).

ESTRATÉGIA:

Jogo

MATERIAL:

Tabuleiro e dado

TEMPO ESTIMADO:

20 minutos

INSTRUÇÕES:

Elaborar um jogo de tabuleiro de apenas um dado. O jogo incluirá casas neutras e casas com sentimentos. Cada vez que uma participante calhe numa casa com um sentimento terá que partilhar uma história em que aquele sentimento tenha predominado.

ACTIVIDADE 2

Como podemos pensar e sentir de forma alternativa?

OBJECTIVO:

Modificar crenças disfuncionais legitimadoras de emoções desajustadas.

ESTRATÉGIA:

Reestruturação cognitiva

TEMPO ESTIMADO:

40 minutos

INSTRUÇÕES:

No âmbito do jogo anterior, quando alguma das participantes relatar episódios da sua vida em que experienciou emoções desajustadas (ex: culpa, raiva, vergonha, pena) é pedido às participantes para analisarem a evidência da emoção sentida e encontrarem os erros cognitivos (ex: duplo critério, sobrevalorização/minimização, etc.) que lhes estão subjacentes. Depois segue-se a identificação e gestão das consequências negativas culminando na formulação de pensamentos alternativos.

Este exercício contemplará como trabalho de casa a monitorização dos acontecimentos dessa semana, de forma a serem discutidos na sessão seguinte. Caso as participantes não verbalizem situações em que estes sentimentos desajustados tenham surgido, então o/a facilitador/a deve dar exemplos de situações em que as emoções desajustadas mais centrais nesta problemática tenham predominado (ex: culpa, vergonha, raiva) e trabalhá-las de acordo com a reestruturação cognitiva.

ACTIVIDADE 3

Tempo para relaxar...

OBJECTIVO:

Aprender a lidar com as emoções negativas de forma adaptativa.

ESTRATÉGIA:

Relaxamento

MATERIAL:

Colchões; CD e leitor de CD's

TEMPO ESTIMADO:

25 minutos

INSTRUÇÕES:

Pedir às participantes que se sentem em cadeiras ou deitem em colchões, confortavelmente, com os pés bem assentes e que fechem os olhos. Ao mesmo tempo, é colocada uma música calma, e em seguida são dadas diversas instruções no sentido do relaxamento de oito grupos musculares.

**MONITORIZAÇÃO DA SESSÃO:****Nesta sessão foi possível:**

- Diferenciar sentimentos e o quão estes são úteis ou não para uma gestão mais eficaz da problemática em causa;
- Formular pensamentos alternativos;
- Treinar o relaxamento.



Sessão 5

FALAR ≠ COMUNICAR

Sinopse da sessão anterior

ESTRATÉGIA:

Sumarização

TEMPO ESTIMADO:

15 minutos

INSTRUÇÕES:

Apresentar às participantes um racional teórico sobre os temas abordados na sessão anterior. Com a participação das mulheres será recordado o que foi trabalhado na sessão anterior, com um debate semi-estruturado, no qual podem ser colocadas as seguintes questões: De que forma se sentiram? Que sentimentos foram identificados como desadequados? De que forma é que esses mesmos sentimentos impedem a acção e contribuem para a manutenção da relação? Que outros sentimentos e crenças permitem uma gestão mais eficaz da problemática em causa? Treinaram o relaxamento? Quanto tempo foi retirado para essa tarefa? Que efeitos advieram desse treino?

IDEIAS-CHAVE:

- Falar é diferente de comunicar;
- Vantagens de ser assertivo – ser assertivo é uma forma de gostar de si própria;
- Importância da comunicação não-verbal;
- Reconhecimento dos seus direitos;
- Como reagir em diferentes situações não desrespeitando os outros, mas também não se desrespeitando a si mesma.

ACTIVIDADE 1

Estilos de comunicação

OBJECTIVO:

Diferenciação das diferentes formas de comunicar.

ESTRATÉGIA:

Ficha de trabalho



MATERIAL:

Fotocópias e caneta

TEMPO ESTIMADO:

15 minutos

INSTRUÇÕES:

Entregar a cada participante uma ficha de trabalho que contenha uma imagem e uma breve descrição de cada um dos estilos de comunicação. Pedir às participantes para atribuírem um nome a cada um dos estilos de comunicação e o caracterizarem.

ACTIVIDADE 2

Quem é quem? (cf. Anexo 9)

OBJECTIVO:

Auto-conhecimento e percepção de como as pessoas reagem de forma diferente perante a mesma situação.

ESTRATÉGIA:

Debate

MATERIAL:

Fotocópias

TEMPO ESTIMADO:

30 minutos

INSTRUÇÕES:

Apresentar às participantes uma situação para cada estilo de comunicação e pedir-lhes que partilhem como é que reagiriam naquela situação. Em grande grupo, é pedido para as outras participantes categorizarem o estilo de comunicação utilizado. Em seguida, deverão ser discutidas outras possíveis formas de reagir perante a mesma situação.

ACTIVIDADE 3

Vamos fazer de conta?

OBJECTIVO:

Promover a comunicação assertiva.

ESTRATÉGIA:

Role-Play

MATERIAL:

Fotocópias

TEMPO ESTIMADO:

25 minutos

INSTRUÇÕES:

Apresentar às participantes situações práticas. Pedir-lhes para reagirem a essa mesma situação de forma assertiva.

ATIVIDADE 4**Eu tenho direitos! (cf. Anexo 10)****OBJECTIVO:**

Valorização pessoal e identificação dos direitos da mulher.

ESTRATÉGIA:

Ficha de trabalho

MATERIAL:

Fotocópias

TEMPO ESTIMADO:

15 minutos

INSTRUÇÕES:

Apresentar às participantes uma lista de direitos, debater em grande grupo que consciência possuíam acerca dos mesmos e quais daqueles direitos consideram que usufruem ou que estão privadas. Incentivá-las a lutar por esses direitos de forma assertiva.

**MONITORIZAÇÃO DA SESSÃO:****Nesta sessão foi possível:**

- Identificar os diferentes estilos de comunicação e respectivas características;
- Identificar as vantagens do estilo assertivo;
- Promover e treinar o uso do estilo assertivo;
- Enfatizar os direitos da mulher.





Sessão 6

360° À VOLTA DE MIM

Sinopse da sessão anterior

ESTRATÉGIA:

Sumarização

TEMPO ESTIMADO:

15 minutos

INSTRUÇÕES:

Apresentar às participantes um racional teórico sobre os temas abordados na sessão anterior. Com a participação das mulheres será recordado o que foi trabalhado na sessão anterior, com um debate semi-estruturado, no qual podem ser colocadas as seguintes questões: De que forma se sentiram? Que estilos de comunicação existem? O que é que a nossa forma de comunicar diz sobre nós próprios? De que forma podemos treinar o nosso estilo de comunicação? Que vantagens existem em comunicar de forma assertiva, quer para si próprio, quer no relacionamento com os outros? Quais os direitos que mais consideram urgir alcançar na vossa vida? O que pensam fazer para contribuir para isso?

IDEIAS-CHAVE:

- Importância do auto-conhecimento e da auto-estima para o bem-estar pessoal;
- Importância do quanto cada uma gosta de si no seu desempenho relacional e pessoal.

ACTIVIDADE 1

Flores em papel (cf. Anexo 12)

OBJECTIVO:

Desenvolver o auto-conhecimento e a auto-percepção.

ESTRATÉGIA:

Auto-conhecimento

MATERIAL:

Pétalas de flores em papel (várias cores) com características positivas e negativas; Tesoura; Cola e Material para a construção das flores (fio de arame, papel crepe)

TEMPO ESTIMADO:

25 minutos

INSTRUÇÕES:

Levar pétalas de flores em papel com características positivas e negativas. As características devem ser repetidas, para que diferentes participantes possam escolher as mesmas características para se descrever. Pedir às participantes que escolham 6/8 características que as definam. Após o terem feito, ensinar a técnica de flores em papel e além dessa flor com as características pessoais de cada participante, oferecer uma flor a cada mulher.

ACTIVIDADE 2**Caixa com objectos****OBJECTIVO:**

Desenvolver o auto-conhecimento.

ESTRATÉGIA:

Reflexão

MATERIAL:

PowerPoint; Cartolinas; Caixa e Objectos diversos (ex: postais, CD's; velas, livro, perfume, acessórios, maquilhagem, bibelô, vara de arames, relógio, caneta, mp4 ou telemóvel...)

TEMPO ESTIMADO:

15 minutos

INSTRUÇÕES:

Pedir às participantes na sessão 5 que tragam para esta sessão um objecto com o qual se identifiquem e no qual se reconheçam. Como plano alternativo, na eventualidade de alguma participante se esquecer, levar uma caixa com diversos objectos para a sessão (ex: postais com paisagens diferentes, CD, livro, vela, acessórios (brincos, colar...), maquilhagem (sombras), bibelôs, vara de arames, vaso, relógio, caneta, telemóvel ou mp4) com o mesmo fim (que escolham um objecto com o qual se identifiquem e no qual se reconheçam). Em seguida, pedir a cada elemento para partilhar em grande grupo quais as características em que se reconhece nesse objecto.

ACTIVIDADE 3**O espelho são os outros****OBJECTIVO:**

Desenvolver o hetero-conhecimento e consciencializar para o papel da auto-estima.

ESTRATÉGIA:

Hetero-conhecimento

MATERIAL:

Folhas de papel reciclado; Canetas e Molduras

TEMPO ESTIMADO:

15 minutos

INSTRUÇÕES:

O/a facilitador/a começa por mencionar que, normalmente, as pessoas observam não as qualidades mas sim os defeitos dos outros. Em seguida o/a facilitador/a distribuirá um papel para todas as participantes e cada qual deverá escrever a qualidade que, no seu entender, caracteriza colega a colega. Ou seja, escolhe-se um elemento do grupo e todas as participantes destacam as características dessa pessoa. É importante reflectir sobre a necessidade de descobrir as qualidades de cada um e de trabalhar no sentido de as desenvolver. Em seguida, colocar essas características numa folha de papel fornecida pelo/a facilitador/a. Após tudo isto, o/a facilitador/a entrega uma moldura simples a cada participante e explica que o objectivo é emoldurar as suas características, na medida em que aquilo que nós somos é a soma das nossas características externas e internas.



MONITORIZAÇÃO DA SESSÃO:

Nesta sessão foi possível:

- Consciencializar para a importância da auto-estima no desempenho pessoal;
- Contribuir para o conhecimento pessoal de cada participante;
- Fomentar a valorização pessoal;
- Destacar as características positivas de cada participante.



Sessão 7

RECRIAR A INTIMIDADE

Sinopse da sessão anterior

ESTRATÉGIA:

Sumarização

TEMPO ESTIMADO:

15 minutos

INSTRUÇÕES:

Apresentar às participantes um racional teórico sobre os temas abordados na sessão anterior. Com a participação das mulheres será recordado o que foi trabalhado na sessão anterior, com um debate semi-estruturado, no qual podem ser colocadas as seguintes questões: De que forma se sentiram? O que é a auto-estima? Que papel é que ela tem na vossa vida? Que diferenças encontraram entre a percepção que têm de si e que os outros têm de vocês?

IDEIAS-CHAVE:

- Sinais de alerta de relações violentas;
- Pilares base de relações saudáveis.

ACTIVIDADE 1

Scrabble

OBJECTIVO:

Distinguir entre pilares de relações violentas e relações saudáveis.

ESTRATÉGIA:

Jogo

MATERIAL:

Jogo

TEMPO ESTIMADO:

30 minutos

INSTRUÇÕES:

Fornecer às participantes letras do Scrabble com o intuito de elas formarem palavras que caracterizem uma relação saudável ou uma relação violenta.

ACTIVIDADE 2**Sinais de alerta numa relação futura... (cf. Anexo 13)****OBJECTIVO:**

Promover a capacidade da distinção de sinais de alerta de uma relação não saudável.

ESTRATÉGIA:

Debate

MATERIAL:

Fotocópias e Canetas

TEMPO ESTIMADO:

20 minutos

INSTRUÇÕES:

Apresentar às participantes uma ficha de trabalho com características que podem propiciar uma relação violenta e às quais as mulheres devem estar alerta (ex: ciúme, mentira, agressão a outras pessoas, etc.) num futuro relacionamento. Em grande grupo, ler cada uma das características e debater com as participantes se estes sinais podem ou não ser propiciadores de um parceiro violento.

ACTIVIDADE 3**Roda da igualdade (cf. Anexo 14)****OBJECTIVO:**

Dotar as participantes de conhecimentos acerca dos pilares dos relacionamentos saudáveis.

ESTRATÉGIA:

Ficha de trabalho

MATERIAL:

Fotocópias e Canetas

TEMPO ESTIMADO:

20 minutos

INSTRUÇÕES:

Entregar a cada participante uma ficha de trabalho com os pilares de relações saudáveis. Debater em grande grupo cada uma das características e analisá-las à luz de tudo o que foi trabalhado ao longo do grupo (ex: estereótipos culturais; roda do poder e controlo).



MONITORIZAÇÃO DA SESSÃO:

Nesta sessão foi possível:

- Identificar os sinais de alerta de potenciais relações violentas;
- Consolidar os pilares base de relações saudáveis.





Sessão 8 DE VOLTA... AO FUTURO

Sinopse da sessão anterior

ESTRATÉGIA:

Sumarização

TEMPO ESTIMADO:

15 minutos

INSTRUÇÕES:

Apresentar às participantes um racional teórico sobre os temas abordados na sessão anterior. Com a participação das mulheres será recordado o que foi trabalhado na sessão anterior, com um debate semi-estruturado, no qual podem ser colocadas as seguintes questões: De que forma se sentiram? Tinham noção das características distintas de cada um dos tipos de relacionamento? Que características mais valorizam? Agora ao olhar para trás, identificam a presença ou ausência dessas características nos vossos relacionamentos?

IDEIAS-CHAVE:

- Sumarização e consolidação das aprendizagens efectuadas;
- Importância da despedida do grupo mas da manutenção desta rede de suporte criada ao longo do mesmo.

ACTIVIDADE 1

O que eu aprendi...

OBJECTIVO:

Sumariar as principais aprendizagens; Reforçar conhecimentos adquiridos.

ESTRATÉGIA:

Jogo

MATERIAL:

Esferovite; Tesoura e Cola

TEMPO ESTIMADO:

30 minutos

INSTRUÇÕES:

Elaborar um jogo com perguntas e respostas, acerca dos conteúdos explorados ao longo das sessões. O/a facilitador/a leva perguntas elaboradas acerca dos conteúdos abordados nas sessões anteriores. Em grande grupo as participantes respondem a essas questões. Quando forem obtidas respostas completas e ilustrativas das aprendizagens efectuadas, o/a facilitador/a entrega às participantes um cartão para que seja colocado em cada “fatia” do jogo. À medida que as participantes acertem nas respostas é-lhes fornecida uma peça da roda. No final, cada “fatia” criará um tabuleiro redondo onde estarão destacadas as maiores aprendizagens do grupo.

ACTIVIDADE 2**Multiplicando experiências...****OBJECTIVO:**

Partilhar sentimentos e pensamentos sobre a intervenção.

ESTRATÉGIA:

Debate

MATERIAL:

Flipchart

TEMPO ESTIMADO:

30 minutos

INSTRUÇÕES:

Conduzir uma conversa semi estruturada com as participantes, na qual o/a facilitador/a lança temas para debate. Os temas abordarão as principais aquisições alcançadas, as dificuldades sentidas e os sentimentos experienciados (ex: “o mais importante para mim foi...”; “sintome diferente por que...”; a maior dificuldade foi...”).

ACTIVIDADE 3**Mural “Começar de novo”****OBJECTIVO:**

Sintetizar os ganhos terapêuticos e estratégias aprendidas.

ESTRATÉGIA:

Pintura

MATERIAL:

Grande tela; Tintas; Guaches; Pincéis e *Sprays*



TEMPO ESTIMADO:

30 minutos

INSTRUÇÕES:

Colocar na sala um mural intitulado “Começar de novo”, em que é pedido às participantes para darem azo à imaginação e sua criatividade, de forma a representar em imagens, frases ou palavras a experiência vivida ao longo do grupo.

**MONITORIZAÇÃO DA SESSÃO:****Nesta sessão foi possível:**

- Sumariar as principais aprendizagens;
- Reforçar conhecimentos adquiridos;
- Debater sentimentos e vivências do grupo.



QUADRO SÍNTESE

	OBJECTIVOS	ESTRATÉGIAS/ATIVIDADES	MATERIAIS/RECURSOS
AValiação	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação individual (ex: percurso de vida, funcionamento actual, impacto da vitimação, recursos pessoais e sociais, risco de revitimação). 	Structured Clinical Interview for DSM – (SCID-I)	<ul style="list-style-type: none"> • SCID-I
Sessão 1 – A NOSSA BÚSSOLA	ATIVIDADE 1 <ul style="list-style-type: none"> • Criar um ambiente acolhedor e seguro; • Construir um clima de horizontalidade relacional; • Facilitar a partilha de sentimentos e experiências; • Promover o sentimento de pertença e a coesão do grupo. 	ATIVIDADE 1 – 30mn Novelo de lã	ATIVIDADE 1 <ul style="list-style-type: none"> • Novelo de lã
	ATIVIDADE 2 <ul style="list-style-type: none"> • Definir as regras de funcionamento. 	ATIVIDADE 2 – 10mn Como funcionam os grupos?	ATIVIDADE 2 <ul style="list-style-type: none"> • <i>Flipchart</i> • Cartolina • Fotocópias
	ATIVIDADE 3 <ul style="list-style-type: none"> • Informar acerca dos objectivos globais do grupo. 	ATIVIDADE 3 – 10mn Cronograma	ATIVIDADE 3 <ul style="list-style-type: none"> • Cartolina
	ATIVIDADE 4 <ul style="list-style-type: none"> • Avaliar as expectativas dos elementos em relação ao grupo; • Estimular a participação activa. 	ATIVIDADE 4 – 15mn Barómetro de expectativas	ATIVIDADE 4 <ul style="list-style-type: none"> • <i>Flipchart</i> • Tirar uma foto do grupo no ponto de partida

SESSÃO 2 – NÃO SABIA QUE IA SER ASSIM...

<p>ATIVIDADE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorar a percepção de cada participante acerca do fenômeno da violência conjugal e da sua experiência pessoal. 	<p>ATIVIDADE 1 – 15mn Olhares cruzados</p>	<p>ATIVIDADE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caixa • Cartões
<p>ATIVIDADE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definir as diferentes formas de violência e compreensão do seu impacto (ex: comportamental, cognitivo, emocional); • Explorar o sentimento de vulnerabilidade pessoal e de “caso único”. 	<p>ATIVIDADE 2 – 15mn Palavras soltas</p>	<p>ATIVIDADE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint • Cartões • Cartolinas • Canetas • Cola
<p>ATIVIDADE 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promover a consciencialização quanto ao impacto e consequências causadas pela violência enquanto grave problema social. 	<p>ATIVIDADE 3 – 20mn Ninguém merece perder o sorriso</p>	<p>ATIVIDADE 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vídeo
<p>ATIVIDADE 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as consequências da violência a curto e a longo prazo na mulher e nos/as seus/suas filhos/as. 	<p>ATIVIDADE 4 – 15mn Caso prático</p>	<p>ATIVIDADE 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Canetas • Fotocópias
<p>ATIVIDADE 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perceber a etiologia da violência; • Compreender as dinâmicas de manutenção das vítimas nas relações abusivas. 	<p>ATIVIDADE 5 – 15mn Roda do poder</p>	<p>ATIVIDADE 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fotocópias • Canetas



SESSÃO 3 – MITOS DESFEITOS

<p>ACTIVIDADE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desconstruir os mitos acerca da violência. 	<p>ACTIVIDADE 1 – 20mn Mito ou realidade?</p>	<p>ACTIVIDADE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folhas • Canetas
<p>ACTIVIDADE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e analisar os discursos culturais relativos ao casamento e ao papel do homem e da mulher na família e na sociedade. 	<p>ACTIVIDADE 2 – 10mn Rostos feminino e masculino</p>	<p>ACTIVIDADE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>PowerPoint</i> • Cartolina • Canetas
<p>ACTIVIDADE 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e analisar os discursos culturais relativos aos estereótipos tradicionais e ao papel da mulher na sociedade. 	<p>ACTIVIDADE 3 – 15mn Um gesto simbólico</p>	<p>ACTIVIDADE 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vídeo
<p>ACTIVIDADE 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construir discursos alternativos face aos desempenhos tradicionais de género. 	<p>ACTIVIDADE 4 – 20mn Vamos fazer de conta?</p>	<p>ACTIVIDADE 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folhas, avental, comando da TV, telemóvel, bacia com roupa, molas, vassoura, jornal, revista, detergente, cerveja, talheres, panela, boneca/o, copos, etc.

SESSÃO 4 – COCKTAIL DE SENTIMENTOS

ATIVIDADE 1 <ul style="list-style-type: none"> Promover a diferenciação emocional (ex: desânimo aprendido, culpa, raiva). 	ATIVIDADE 1 – 20mn Vamos falar de sentimentos?	ATIVIDADE 1 <ul style="list-style-type: none"> Tabuleiro e dado
ATIVIDADE 2 <ul style="list-style-type: none"> Modificar emoções desajustadas desafiando as crenças disfuncionais subjacentes. 	ATIVIDADE 2 – 40mn Como podemos pensar e sentir de forma alternativa?	ATIVIDADE 2 <ul style="list-style-type: none"> Ficha de trabalho
ATIVIDADE 3 <ul style="list-style-type: none"> Aprender a lidar com as emoções negativas de forma adaptativa. 	ATIVIDADE 3 – 25mn Tempo para relaxar...	ATIVIDADE 3 <ul style="list-style-type: none"> Rádio CD Colchões

SESSÃO 5 – FALAR # COMUNICAR

ATIVIDADE 1 <ul style="list-style-type: none"> Diferenciação das diferentes formas de comunicar. 	ATIVIDADE 1 – 15mn Estilos de comunicação	ATIVIDADE 1 <ul style="list-style-type: none"> Fotocópias Canetas
ATIVIDADE 2 <ul style="list-style-type: none"> Auto-conhecimento e percepção de como as pessoas reagem de forma diferente perante a mesma situação. 	ATIVIDADE 2 – 30mn Quem é quem?	ATIVIDADE 2 <ul style="list-style-type: none"> Fotocópias
ATIVIDADE 3 <ul style="list-style-type: none"> Promover a comunicação assertiva. 	ATIVIDADE 3 – 25mn Vamos fazer de conta?	ATIVIDADE 3 <ul style="list-style-type: none"> Fotocópias
ATIVIDADE 4 <ul style="list-style-type: none"> Valorização pessoal e identificação dos direitos da mulher. 	ATIVIDADE 4 – 15mn Eu tenho direitos!	ATIVIDADE 4 <ul style="list-style-type: none"> Fotocópias

SESSÃO 6 – 360º GRAUS À VOLTA DE MIM

<p>ATIVIDADE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a hetero e a auto-percepção. 	<p>ATIVIDADE 1 – 25mn</p> <p>Flores em papel</p>	<p>ATIVIDADE 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pétalas de flores em papel (várias cores) com características positivas e negativas • Tesoura • Cola • Materiais para a construção das flores (fio de arame, papel crepe) • Flores já construídas
<p>ATIVIDADE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver o auto conhecimento. 	<p>ATIVIDADE 2 – 15mn</p> <p>Caixa com objecto</p>	<p>ATIVIDADE 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>PowerPoint</i> • Cartolinas • Caixa • Objectos diversos (ex: postais, CD's; velas, livro, perfume, acessórios, maquilhagem, bibelô, vara de arames, relógio, caneta, mp4 ou telemóvel...) • Folhas • Canetas
<p>ATIVIDADE 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver o hetero-conhecimento e consciencializar para o papel da auto-estima. 	<p>ATIVIDADE 3 – 15mn</p> <p>O espelho são os outros</p>	<p>ATIVIDADE 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folhas de papel reciclado • Canetas • Molduras

SESSÃO 7 – RECRIAR A INTIMIDADE

ATIVIDADE 1 <ul style="list-style-type: none"> Distinguir entre pilares de relações violentas e relações saudáveis. 	ATIVIDADE 1 – 30mn <i>Scrabble</i>	ATIVIDADE 1 <ul style="list-style-type: none"> <i>Scrabble</i>
ATIVIDADE 2 <ul style="list-style-type: none"> Promover a capacidade da distinção de sinais de alerta de uma relação não saudável. 	ATIVIDADE 2 – 25mn Sinais de alerta numa relação futura...	ATIVIDADE 2 <ul style="list-style-type: none"> Fotocópias Canetas
ATIVIDADE 3 <ul style="list-style-type: none"> Dotar as participantes de conhecimentos acerca dos pilares dos relacionamentos saudáveis. 	ATIVIDADE 3 - 20mn Roda da igualdade	ATIVIDADE 3 <ul style="list-style-type: none"> Fotocópias Canetas

SESSÃO 8 – DE VOLTA... AO FUTURO

ATIVIDADE 1 <ul style="list-style-type: none"> Sumariar as principais aprendizagens; Reforçar conhecimentos adquiridos. 	ATIVIDADE 1 – 30mn O que eu aprendi...	ATIVIDADE 1 <ul style="list-style-type: none"> Esfervite Tesoura Cola
ATIVIDADE 2 <ul style="list-style-type: none"> Partilhar sentimentos e reflexões sobre a experiência de grupo. 	ATIVIDADE 2 – 30mn Multiplicando experiências...	ATIVIDADE 2 <ul style="list-style-type: none"> <i>Flipchart</i>
ATIVIDADE 3 <ul style="list-style-type: none"> Sintetizar os ganhos e aquisições. 	ATIVIDADE 3 – 30mn Mural “Começar de novo”	ATIVIDADE 3 <ul style="list-style-type: none"> <i>Flipchart</i> Grande tela Tintas Guaches Pincéis <i>Sprays</i> Aguarelas

REFLEXÃO FINAL

O desenvolvimento de programas de intervenção em grupo não é uma prática comum em Portugal. No entanto, a experiência por nós desenvolvida revela que esta modalidade encerra inúmeras potencialidades.

Por um lado, os resultados preliminares obtidos demonstram que os GAM foram eficazes na diminuição da sintomatologia, no decréscimo dos comportamentos violentos, no desafio das crenças legitimadoras da violência e na promoção de competências pessoais e sociais. Por outro lado, o *feedback* das participantes foi extremamente positivo. Todas as mulheres que usufruíram da intervenção em grupo foram unânimes em considerar a intervenção em grupo uma mais-valia para as suas vidas.

Ainda assim, de uma forma geral, deparámo-nos com uma crítica que foi comum entre as participantes: a duração do grupo foi considerada muito curta. A própria equipa técnica reconhece que dois meses, de facto, é pouco tempo para permitir uma consolidação das mudanças alcançadas durante o grupo. Todavia, consideramos que solicitar inicialmente um compromisso superior a dois meses poderia comprometer a adesão de algumas participantes ao grupo.

Importa ainda assinalar que esta iniciativa foi exigente e conheceu algumas dificuldades e obstáculos ao nível da sua implementação.

Assim, a intervenção que tem como alvo um grupo requer aos/às facilitadores/as um esforço acrescido, pela exigência subjacente à planificação e programação coerente das sessões. No que se refere às dificuldades vivenciadas, destaca-se o processo de recrutamento de participantes. Apesar de uma divulgação diversa e exaustiva (ex: cartas, cartazes, folhetos, site), tal foi infrutífero, à excepção dos contactos telefónicos. Para este facto, entendemos que concorreram diversas variáveis, evidenciando-se o desconhecimento dos profissionais sobre as potencialidades desta modalidade de intervenção. A este respeito, parece-nos que a formação a técnicos/as e a disseminação dos resultados obtidos no âmbito dos GAM podem ajudar a diminuir esta dificuldade. Outra dificuldade foi a conciliação de horários entre as participantes, tendo sido

o horário pós-laboral o mais consensual. Além disso, durante a implementação do grupo, as questões relacionadas com o sistema de justiça (ex: morosidade, vitimação secundária) vulnerabilizaram as participantes mais expostas a estes constrangimentos. A frustração, a tristeza, o desespero, o desânimo, entre outros, são habitualmente despoletadas por estas situações, expondo as vítimas a uma traumatização vicariante decorrente da sua não protecção, o que dificulta o papel do/a facilitador/a e pode comprometer o alcance dos objectivos da sessão e, de uma forma geral, o próprio grupo.

Por fim, é igualmente importante salientar a articulação entre o processo de psicoterapia com a vítima, de eventual psicoterapia com o agressor e com os outros serviços de apoio psicossocial (ex: sistema social, legal, policial, casas-abrigo, saúde, escola, serviços sociais), enquanto importantes factores no apoio às vítimas de violência na intimidade. De resto, tal auxilia a gestão de alguns dos problemas cuja completa resolução ultrapassa ou não pode exclusivamente ser acautelada pela psicoterapia (ex: medidas de segurança para a vítima), disponibilizando-se desse modo uma intervenção de maior qualidade.

No futuro, importa disseminar esta experiência piloto a nível nacional, por forma a conseguirmos traçar, através de estudos empíricos, um panorama geral sobre a eficácia dos GAM e obter dados ainda mais definitivos.



BIBLIOGRAFIA

- Abel, E. M. (2000). Psychosocial treatments for battered woman: A review of empirical research. *Research on Social Work Practice, 10*(1), 55-77.
- Almeida, M. R. C. & Alão, A. P. (1993). *Inquérito de vitimação 1992*. Lisboa: GEPMJ.
- Almeida, M. R. C. & Alão, A. P. (1995). *Inquérito de vitimação 1994*. Lisboa: GEPMJ.
- Baptista, I., Silva, A. P., Silva, M. J. & Neves, V. (2003). *Violência: Trajectórias institucionais de reinserção*. Lisboa: CESIS.
- Barnett, O. (2000). Why battered women do not leave, part 1: External inhibiting factors within society. *Trauma, Violence & Abuse, 1* (4), 343-372.
- Bostock, J. Plumpton, M. & Pratt, R. (2009). Domestic violence against women: Understanding social processes and women's experiences. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 19*, 95-110.
- Brandl, B., Hebert, M., Rozwadowski, J. & Spangler, D. (2003). Feeling safe, feeling strong: Support groups for older abused woman. *Violence Against Woman, 9*(12), 1490-1503.
- Brown, P. A. & Dickey, C. (1992). Critical reflection in groups with abused woman. *Affilia, 7*(3), 57-71.
- Brown, J. (1997). Working toward freedom from violence: The process of change in battered women. *Violence Against Women, 3*(1), 5-26.
- Brown, P. D., O'Leary, K. D. & Feldbau, S. R. (1997). Dropout in a treatment program for self-referring wife abusing men. *Journal of Family Violence, 12*, 4, 365-385.
- Bruner, J. (2004). The narrative creation of self. In L. E. Angus & J. McLeod (Eds.), *The handbook of narrative and psychotherapy: Practice, Theory and Research* (pp. 3-14). Thousand Oaks: Sage.
- Burman, S. (2007). Cognitive problem-solving therapy and stages of change that facilitate and sustain battered woman's leaving. In A. Roberts & B. White (Eds.), *Battered Women and Their Families: Intervention Strategies and Treatment Programs* (pp. 33-59). 3ª Edição. New York: Springer Publishing Company.
- CIDM (2003). *II Plano Nacional Contra a Violência Doméstica*. Lisboa.
- Constantino, R., Kim, Y. & Crane, P. (2005). Effects of a social support intervention on health outcomes in residents of a domestic violence shelter: A pilot study. *Issues in Mental Health Nursing, 26*, 575-590.

- Cox, J. W. & Stoltenberg, C. D. (1991). Evaluation of a treatment program for battered wives. *Journal of Family Violence*, 6, 395 – 403.
- Day, M. (1996). Formação e supervisão em psicoterapia de grupo. In H. Kaplan & B. Sadock (Eds), *Compêndio de psicoterapia de grupo* (pp. 545 – 554). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Direcção-Geral da Administração Interna (2010). *Violência doméstica. Análise das ocorrências participadas às forças de segurança durante o ano de 2010*. Retirado de (http://www.dgai.mai.gov.pt/cms/files/conteudos/VD_Relatorio%20Anual_2010_2_5_2011.pdf)
- Frasier, P. Y., Slatt, L., Kowlowitz, V. & Glowa, P. T. (2001). Using the stages of change model to counsel victims of intimate partner violence. *Patient Education and Counseling*, 43, 211-217.
- Gabinete do Secretário-geral do Sistema de Segurança Interna (2008). *Relatório Anual de Segurança Interna Ano 2008*. Retirado de: (http://www.mai.gov.pt/data/documentos/Relatorios%20Seguranca%20Interna/rasi_2008.pdf).
- Gergen, K. J. & Warhuus, L. (2001). Terapia como construção social: Características, reflexões e evoluções. In M. M. Gonçalves & O. F. Gonçalves (Coords.), *Psicoterapia, discurso e narrativa: A construção conversacional da mudança* (pp.27-64). Coimbra: Quarteto.
- Goldner, V. (1999). The treatment of violence and victimization in intimate relationships. *The Family Process* (CD-ROM Family Process).
- Grotsky, L., Camerer, C. & Damiano, L. (2000). *Group Work with sexually abused children: A practitioner's guide*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Hamby, S. (1998). Partner violence. Preventive and intervention. In J. Jasinski & L. Williams (Eds.), *Partner violence – A comprehensive review of 20 years research* (pp. 211-260). Thousand Oaks: Sage.
- Hansen, M. (1993). Feminism and family therapy: A review of feminist critiques of approaches to family violence. In M. Hansen, & M. Harway (Eds.), *Battering and family therapy: A feminist perspective* (pp. 69-81). Thousand Oaks: Sage.
- Hansen, M. & Goldenberger, I. (1993). Conjoint therapy with violent couples: Some valid considerations. In M. Hansen, & M. Harway (Eds.), *Battering and family therapy: A feminist perspective* (pp. 82-92). Thousand Oaks: Sage.
- Hester, M. & Westmarland, N. (2005). Tackling domestic violence: Effective interventions and approaches. *Home Office Research, Development and Statistics Directorate*: London.
- Hoff, L.A. (1995). *People in crisis: Understanding and helping*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.
- Idáñez, M. (2004). *Como animar um grupo*. Petrópolis: Editora Vozes.
- Iliffe, G. & Steed, L. (2000). Exploring the counselor's experience of working with perpetrators and survivors of domestic violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 15, 392-412.
- Johnson, D. M. & Zlotnick, C. (2006). A cognitive-behavioral treatment for battered women with PTSD in shelters: Findings from a pilot study. *Journal of Traumatic Stress*, 19(4), 559-564.

- Jones, L., Hughes, M. & Unterstaller, U. (2001). Post-traumatic stress disorder (PTSD) in victims of domestic violence: A review of the research. *Trauma, Violence, & Abuse*, 2(2), 99-119.
- Kaura, S. A., & Allen, C. M. (2004). Dissatisfaction with relationships power and dating violence perpetration by men and women. *Journal of Interpersonal Violence*, 19 (5), 576-588.
- Kubany, E. S., Hil, E. E. & Owens, J. A. (2003). Cognitive trauma therapy for battered women with PTSD: Preliminary findings. *Journal of Traumatic Stress*, 16(1), 81-91.
- Kurtz, L. (1997). *Self Help and Support Groups: A Handbook for Practitioners*. Thousand Oaks: Sage.
- Larance, L. Y. & Porter, M. L. (2004). Observations from practice: Support group membership as a process of capital formation among female survivors of domestic violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 19(6), 676-690.
- Lee, J., Pomeroy, E. C. & Bohman, T. M. (2007). Intimate partner violence and psychological health in a sample of Asian and Caucasian woman: The rules of social support and coping. *Journal of Family Violence*, 22, 709-720.
- Lisboa, M., Carmo, I., Vicente, L. & Nóvoa, A. (2003). *Os custos sociais e económicos da violência contra as mulheres*. Lisboa: CIDM.
- Lisboa, M. (2008). *Inquérito Nacional Violência de Género. Apresentação de resultados*. Lisboa: SociNova/CesNova-FCSH-UNL.
- Lisboa, M. (2010). *Igualdade de género e tomada de decisão. Violência contra as mulheres, doméstica e de género*. Sistema Integrado de Informação e Conhecimento. Lisboa: SociNova/CesNova-FCSH-UNL.
- Lourenço, N. & Lisboa, M. (1992). *Representações da violência 2*. Ministério da Justiça, Lisboa: Centro de Estudos Judiciários.
- Lourenço, N., Lisboa, M. & Pais, E. (1997). *Violência contra as mulheres*. Lisboa: CIDM.
- Lourenço, N. & Carvalho, M. J. L. (2001). Violência doméstica: Conceito e âmbito. Tipos e espaços de violência. *Themis*, 3, 95-121.
- Lundy, M., & Grossman, S. (2001). Clinical research and practice with battered women: What we know, what we need to know. *Trauma, Violence & Abuse*, 2 (2), 120-141.
- Machado, A. (1994) *A função do formador*. Lisboa: Gradiva
- Machado, C. & Matos, M. (2001). A intervenção narrativa com um grupo de mulheres maltratadas: Da desconstrução da posição de vítima à reconstrução de identidades preferenciais. In M. Gonçalves & O. Gonçalves (Coords.), *Psicoterapia, discurso e narrativa: A construção conversacional da mudança* (pp. 207-234). Coimbra: Quarteto Editora.
- Machado, C. & Matos, M. (2007). Intervenção narrativa com grupo de mulheres maltratadas: Da desconstrução da posição de vítima à reconstrução de identidades preferenciais. In M. Gonçalves & Ó. Gonçalves (Coords.), *Psicoterapia, Discurso e Narrativa* (pp. 209-233). 2ª Edição. Coimbra: Quarteto.

- Machado, C., Caridade, S. & Martins, C. (2009). Violence in juvenile dating relationships self-reported prevalence and attitudes in a portuguese sample. *Journal of Family Violence, 25*, 43–52.
- Manita, C. (2005). *A intervenção em agressores no contexto da violência doméstica em Portugal: Estudo preliminar de caracterização*. Lisboa: CIDM.
- Matos, M. (2001). Retratos da violência na conjugalidade. *Revista Portuguesa de Ciência Criminal, 11*, 99-128.
- Matos, M. (2006). *Violência nas relações de Intimidade: Estudo sobre a mudança Terapêutica na mulher*. Tese de Doutoramento em Psicologia. Universidade do Minho. Braga.
- Matos, M., Caridade, S., Silva, M. & Machado, C. (2006). Prevenção da violência nas relações de namoro: Intervenção com jovens em contexto escolar. *Psicologia: Teoria e Prática, 8*(1): 55-75.
- Mancoske, R., Standifer, D., & Cauley, C. (1994). The effectiveness of brief counseling services for battered women. *Research on Social Work Practice, 4* (1), 53-63.
- Martins, M., Viegas, P., Pauncz, A., Tóth, G., Hiimäe, R., Harwin, N., & Cosgrove, S. (2008). Poder para Mudar: Como estabelecer grupos de suporte e de ajuda mutual para vítimas e sobreviventes de violência doméstica. *Daphne*: Budapeste.
- McBride, D. L. (2001). *Groups for Abused Women: Treatment Outcome*. Dissertation submitted to the faculty of graduate studies for the degree of doctor of philosophy to Department of Applied Psychology of The University of Calgary: Alberta.
- National Center for Victims of Crime (2009). *How to start and facilitate a support group for victims of stalking*. Washington DC: Stalking Research Center.
- Pais, E. (1998). *Rupturas violentas da conjugalidade: O homicídio conjugal em Portugal*. Lisboa: Hugin.
- Paiva, C. & Figueiredo, B. (2004). Abuso no relacionamento íntimo: Estudo de prevalência em jovens adultos portugueses. *Psicologica, 36*, 75-107.
- Presidência do Conselho de Ministros (2001). *I Plano nacional contra a violência doméstica*. Gabinete da Alta Comissária para as questões da igualdade e da família.
- Presidência do Conselho de Ministros (2010). *Anteprojecto do IV Plano nacional contra a violência doméstica*. Gabinete da Secretária de Estado para a Igualdade: Lisboa.
- Raseth, A. (1996). *O perfil e funções do formador*. Instituto do Emprego e Formação Profissional: Lisboa.
- Rinfret-Raynor, M. & Cantin, S. (1997). Feminist therapy for battered women: An assessment. In G. K. Kantor & J. L. Jasinski (Eds.), *Out of the darkness: Contemporary perspectives on family violence* (pp. 219-234). Thousand Oaks: Sage.
- Rosenberg, P. (1996). Qualidades do psicoterapeuta em grupo. In H. Kaplan & B. Sadock (Eds.), *Compêndio de psicoterapia de grupo* (pp. 538 – 544). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Salvendy, J. (1996). Selecção e preparação dos pacientes e organização do grupo. In H. Kaplan & B. Sadock (Eds.), *Compêndio de psicoterapia de grupo* (pp. 63-72). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Schlee, K. A., Heyman, R. E. & O’Leary, K. D. (1998). Group treatment for spouse abuse: Are women with PTSD appropriate participants? *Journal of Family Violence, 13*, (1), 1-19.

- Scheidlinger, S. (1996). História da psicoterapia de grupo. In H., Kaplan & B., Sadock (Eds.) *Compêndio de psicoterapia de grupo* (pp. 6-12). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Segurado, M. (1993). *Animação de grupos e liderança*. (pp. 5-20). Instituto do Emprego e Formação Profissional: Lisboa.
- Sev'er, A., Dawson, M. & Johnson, H. (2004). Lethal and nonlethal violence against women by intimate partners: Trends and prospects in the United States, the United Kingdom and Canada. *Violence Against Women, 10*, (6), 563-576.
- Shamai, M. (1996). Couple therapy with battered women and abusive men: Does it have a future? In J. L. Edleson & Z. C. Eisikovits (Eds.) *Future interventions with battered women and their families* (pp. 101-215). Thousand Oaks: Sage.
- Stover, C. (2005). Domestic violence research: What have we learned and where do we go from here? *Journal of Interpersonal Violence, 20* (4), 448-454.
- Tan, C., Basta, J. & Davidson, C. M. (1995). The role of social support in the lives of woman existing domestic violence shelters: An experimental study. *Journal of Interpersonal Violence, 10*(4), 437-451.
- Trute, B. (1998). Going beyond gender-specific treatments in wife battering: Profeminist couple and family therapy. *Aggression and Violent Behavior, 3*, (1), 115 – 128.
- Tudor, K. (1999). *Group counseling*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Tutty, L., Bidgood, B., & Rothery, M. (1993). Support groups for battered women: Research on their efficacy. *Journal of Family Violence, 8*(4), 325-343.
- Tutty, L., Bidgood, B., & Rothery, M. (1996). Evaluating the effect of group process and client variables in support groups for battered women. *Research on Social Work Practice, 6*(3), 308-324.
- Tutty, L. M. & Rothery, M. (2002). Beyond shelters: Support groups and community-based advocacy for abused women. In A. Roberts (Ed.), *Handbook of Domestic Violence Intervention Strategies: Policies, Programs, and Legal Remedies* (pp. 396-418). Oxford: Oxford University Press.
- Walker, L.E.A. (1994). *Abused women and survivor therapy: A practical guide for the psychotherapist*. Washington D.C.: American Psychological Association.
- Walker, R., Logan, T. K, Jordan, C. E. & Campbell, J. C. (2004). An integrative review of separation in the context of victimization: Consequences and implications for women. *Trauma, Violence & Abuse, 5*, (2), 143-193.
- Webb, W. (1992). Treatment issues and cognitive behavior techniques with battered women. *Journal of Family Violence, 7*, 205-217.
- Weiner, M. (1996). Papel do líder na psicoterapia de grupo. In H., Kaplan & B., Sadock (Eds.), *Compêndio de psicoterapia de grupo* (pp. 72 – 84). Porto Alegre: Artes Médicas.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.

- Wolfe, D., Wekerle, C., Gough, R., Reitzel-Jaffe, D., Grasley, C., Pittman, A, Lefebvre, L. & Stumpf, J. (1996). *The youth relationships manual: A group approach with adolescents for the prevention of woman abuse and the promotion of healthy relationships*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Yalom, I. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Zink, T., & Putnam, F. (2005). Intimate partner violence research in the health care setting: What are appropriate and feasible methodological standards? *Journal of Interpersonal Violence, 20* (4), 365-372.



ANEXOS





Sessão 1

Anexo 1 - Contrato de grupo

Eu, _____

comprometo-me a participar livremente no Grupo de Ajuda Mútua, estando consciente do cumprimento das suas regras.

- ✓ Todas as participantes devem ter a oportunidade de falar, mas ninguém é obrigado.
- ✓ Todas as participantes devem escutar activamente.
- ✓ Todas as participantes têm o direito de falar sem ser interrompidas.
- ✓ Todas as participantes devem respeitar-se mutuamente.
- ✓ A expressão de emoções, incluindo rir e chorar são permitidas no grupo, com a excepção da violência física, que é estritamente proibida.
- ✓ Todas as participantes devem valorizar as diferenças e as experiências das restantes.
- ✓ Todas as participantes devem ser assíduas e pontuais.
- ✓ Toda a informação partilhada no grupo é confidencial.
- ✓ Todas as participantes têm controlo acerca do que acontece com a sua informação pessoal e nenhuma informação pode ser fornecida sem o seu consentimento.
- ✓ O incumprimento das regras, mediante cada caso, pode conduzir à expulsão.

Participante

Assinatura: _____ Data: ___/___/___

Facilitadores/as

Assinatura: _____ Data: ___/___/___



Sessão 1

Anexo 2 - Cronograma do grupo

SESSÃO 1

A NOSSA BÚSSOLA?

- Criar um ambiente acolhedor e seguro;
- Promover um sentimento de pertença e a coesão do grupo;
- Definir as regras de funcionamento e objectivos do grupo;
- Avaliar as expectativas das participantes face ao grupo.

SESSÃO 2

NÃO SABIA QUE IA SER ASSIM...

- Definir as diferentes formas de violência;
- Conhecer as dinâmicas de manutenção das vítimas nas relações abusivas;
- Identificar as consequências da violência a curto e a longo prazo na mulher e nos seus filhos.

SESSÃO 3

MITOS DESFEITOS...

- Desconstruir os mitos acerca da violência;
- Identificar e analisar os discursos culturais relativos ao casamento e ao papel do homem e da mulher na família e na sociedade;
- Construir discursos alternativos face aos desempenhos tradicionais de género.

SESSÃO 4

COCKTAIL DE SENTIMENTOS

- Promover a diferenciação emocional (ex. desânimo aprendido, culpa, raiva);
- Modificar emoções desajustadas
- Aprender a lidar com as emoções negativas de forma adaptativa.

SESSÃO 5

FALAR ≠ COMUNICAR?

- Reconhecer o estilo assertivo de comunicação interpessoal como o mais adequado e eficaz;
- Promover a comunicação assertiva.

SESSÃO 6

360º À VOLTA DE MIM!

- Desenvolver o auto e hetero conhecimento;
- Consciencializar para o papel da auto-estima;
- Promover a auto-estima.

SESSÃO 7

RECRIAR A INTIMIDADE

- Relações violentas versus relações saudáveis: Qual o limiar?;
- Promover a capacidade da tomada de decisão;
- Dotar as participantes com estratégias de resolução de problemas.

SESSÃO 8

DE VOLTA AO FUTURO!

- Reflectir e partilhar sentimentos e pensamentos sobre o grupo;
- Sintetizar os ganhos e as competências aprendidas.



Sessão 2

Anexo 3 - Palavras Soltas

- Controlo e domínio (ex: económico)
- Sujeição a práticas sexuais que o companheiro não deseja
- Difamação (por exemplo acusando a vítima de ser infiel)
- Obrigar a praticar ou a assistir a actos sexuais com terceiros
- Intimidação
- Isolamento
- Torturas sexuais
- Espancamentos
- Bofetadas
- Murros
- Humilhação
- Insultos
- Chantagem
- Destruição de objectos de valor pessoal
- Ameaças
- Agressões com objectos cortantes
- Dialogar
- Empurrões
- Responsabilidade partilhada
- Comunicar
- Críticas negativas aos atributos físicos ou comportamentos da vítima
- Tentativas de homicídio
- Agressões com armas brancas
- Pontapés
- Respeitar
- Igualdade
- Cuidar
- Saber estar
- Saber ouvir
- Tolerância
- Divisão de tarefas
- Justiça
- Sinceridade
- Negociação
- Confiança
- Possessividade





Sessão 3

Anexo 5 - Mitos e realidades

MITOS

A violência afecta apenas uma pequena percentagem da população.

A violência conjugal ocorre apenas em famílias de baixo nível educacional e económico.

A violência só ocorre devido a factores externos como o álcool, doença mental, pobreza.

É fundamental preservar a privacidade das famílias.

O mais importante para as crianças é que a família fique unida.

REALIDADES

Apesar das estatísticas não serem precisas, por todo o mundo milhões, de mulheres são vítimas de violência.

A violência doméstica pode acontecer a qualquer pessoa, independentemente da sua idade, classe social, género, religião, sexo ou etnia.

São apenas desculpas para a violência ter lugar.

Durante muitos anos a violência ocorreu à porta fechada, o que se passava em casa era do foro privado, contudo, actualmente não se deve pensar assim, uma vez que a violência doméstica é crime e todos temos o dever de denunciar tais situações.

A violência conjugal também afecta os/as filhos/as. Estes, como vítimas directas ou indirectas sofrem com esta situação, a nível físico, social e/ou psicológico.



Sessão 3

Anexo 6 - Rosto Feminino e Masculino





Sessão 4

Anexo 7 - Jogo do Tabuleiro





Sessão 5

Anexo 8 - Estilos de Comunicação II

Recriando o final...

Para cada situação, dê respostas que correspondam aos quatro estilos de comunicação:

1. Comprou um rádio numa loja. Quando chegou a casa verificou que não funcionava bem.

Respostas:

Passivo: _____

Agressivo: _____

Assertivo: _____

Manipulador: _____

2. O seu superior descobre que existe um erro no seu sector. Ele acusa-a de ser você a causa desse erro, mas você sabe que é outra pessoa a responsável por esse erro, conseguindo identificá-la.

Respostas:

Passivo: _____

Agressivo: _____

Assertivo: _____

Manipulador: _____

3. Após um longo dia de trabalho, a sua melhor amiga entra em sua casa a discutir, em conflito aberto consigo, porque ficou magoada por você no dia anterior não a ter convidado para sair e ter passado o dia sem falar com ela.

Respostas:

Passivo: _____

Agressivo: _____

Assertivo: _____

Manipulador: _____



Sessão 5

Anexo 9 - A minha lista de direitos

- Tenho direito a **ser eu própria**.
- Tenho direito de me **colocar em primeiro lugar**.
- Tenho direito de estar em **segurança**.
- Tenho direito de ser **tratada com respeito**.
- Tenho direito de **amar e ser amada**.
- Tenho direito a **não ser perfeita** em tudo.
- Tenho direito de **sentir-me revoltada e protestar** quando tratada injustamente ou abusivamente por qualquer outra pessoa.
- Tenho direito à minha própria **privacidade**.
- Tenho direito de ter as minhas **opiniões, expressá-las** e de ser levada a sério.
- Tenho direito de **ganhar e controlar o meu próprio dinheiro**.
- Tenho direito de **colocar questões** sobre tudo o que afecta a minha vida.
- Tenho direito de **tomar decisões** que me afectam.
- Tenho direito de **crescer, desenvolver-me e mudar**.
- Tenho direito de dizer **NÃO!**
- Tenho direito de **cometer erros**.
- Tenho direito de não me responsabilizar pelos problemas dos outros.
- TENHO DIREITO DE **CONTROLAR A MINHA PRÓPRIA VIDA E DE A MUDAR SE NÃO ESTIVER SATISFEITA COM ELA!**



Sessão 6

Anexo 10 - Lista de características

- Meiga
- Doce
- Carinhosa
- Inteligente
- Teimosa
- Perfeccionista
- Amiga
- Boa ouvinte
- Compreensiva
- Atenta
- Cuidadora
- Boa esposa
- Boa mãe

- Linda
- Bonita
- Simpática
- Divertida
- Disponível
- Tímida
- Sossegada
- Calma
- Criativa
- Aventureira
- Tradicional
- Culta

- Habilidosa
- Forte
- Frágil
- Agressiva
- Trabalhadora
- Impulsiva
- Racional
- Emotiva
- Ansiosa
- Confiante
- Dependente
- Independente
- Segura
- Desconfiada

- Triste
- Deprimida
- Responsável
- Irresponsável
- Lutadora
- Ambiciosa
- Persistente
- Organizada
- Desorganizada
- Feliz
- Sonhadora



Sessão 7

Anexo 11 - Bandeiras vermelhas

(Adap. de Kubany & Ralston)

- Possessividade
- Ciúmes
- Não aceitar a sua família ou amigos
- Pressa em se envolver romanticamente
- Mentira e ocultação de informações
- Imposição das suas opiniões e crenças
- Agressão física a outras pessoas
- Agressividade verbal a outras pessoas
- Culpar os outros pelos seus problemas ou erros
- "Utilização lúdica" da força durante o sexo
- Invasão da sua privacidade
- Age de forma diferente quando estão só os dois e quando estão com outras pessoas



Sessão 8

Anexo 12 - Roda da Igualdade