

Programa de formação SOns Of Silence para técnicos de juventude



Índice

Módulo 1 - Introdução à violência doméstica	7
Visão geral	7
Resultados de aprendizagem	8
Conteúdos teóricos (1 hora)	9
<i>Conceitos e abordagem teórica</i>	<i>9</i>
<i>A violência doméstica. Abordagem histórica.</i>	<i>12</i>
<i>Tipos de violência doméstica</i>	<i>13</i>
<i>Teorias explicativas.</i>	<i>14</i>
<i>Implicações jurídicas</i>	<i>18</i>
<i>Ligação com o serviço social.....</i>	<i>25</i>
Prática guiada (2 horas)	26
Aprendizagem autónoma	29
Avaliação	30
Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada.....	30
<i>Vídeo 1.....</i>	<i>30</i>
Plano de aula.....	31
Módulo 2: Compreender o Trauma e a Resiliência	34
Visão geral	34
Resultados da aprendizagem	34
Conteúdos teóricos (1 hora)	36
<i>Trauma</i>	<i>36</i>
<i>Resiliência</i>	<i>39</i>
Prática guiada (2 horas)	45
<i>O Plano de Resiliência (Os Quatro S's).....</i>	<i>45</i>
Aprendizagem autónoma	50
<i>Ficha de trabalho do plano de desenvolvimento da resiliência.....</i>	<i>50</i>



Avaliação	53
Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada.....	53
<i>Vídeo 1.....</i>	<i>53</i>
Plano de aula.....	54
Módulo 3: Identificar e responder à violência doméstica.....	58
Visão geral	58
Resultados de aprendizagem	59
Conteúdos teóricos (1 hora)	60
<i>Reconhecer e perguntar.....</i>	<i>60</i>
<i>Responder</i>	<i>64</i>
Prática guiada (2 horas)	65
Aprendizagem autónoma	72
Avaliação	73
Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada.....	74
<i>Vídeo 1.....</i>	<i>74</i>
<i>Vídeo 2.....</i>	<i>74</i>
<i>Recurso 1.....</i>	<i>75</i>
<i>Recurso 2.....</i>	<i>75</i>
<i>Recurso 3.....</i>	<i>76</i>
<i>Recurso 4.....</i>	<i>77</i>
Plano de aula.....	78
Módulo 4: Proteção e salvaguarda das crianças	82
Visão geral	82
Resultados de aprendizagem	82
Conteúdos teóricos (1 hora)	83
1. Definições e importância da proteção e salvaguarda das crianças.....	83
2. Visão geral da violência doméstica: Tipos, prevalência e fatores de risco	84

<i>3. Sintomas comportamentais e emocionais de crianças expostas à violência doméstica</i>	87
<i>4. Efeitos a longo prazo na saúde mental e no desenvolvimento</i>	87
<i>5. Quadros jurídicos e políticas de proteção da criança</i>	88
<i>6. Papel dos educadores e dos técnicos de juventude na proteção</i>	92
Prática guiada (2 horas)	96
Aprendizagem autónoma	99
Avaliação	100
<i>Avaliação informal através da observação durante atividades de grupo e debates</i>	100
<i>Testes sobre conceitos-chave e quadros jurídicos</i>	100
<i>Ensaios de reflexão sobre as experiências de aprendizagem e as atitudes em relação à proteção da criança</i>	101
Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada	101
<i>Vídeo 1</i>	102
<i>Vídeo 2</i>	103
<i>Vídeo 3</i>	104
<i>Recurso 1</i>	105
Plano de aula	105
Módulo 5: Apoiar os jovens afetados pela violência doméstica	111
Visão geral	111
Resultados de aprendizagem	111
Conteúdos teóricos (1 hora)	113
<i>Efeitos da violência doméstica nos jovens</i>	113
<i>Desenvolvimento de competências transversais: comunicação, educação emocional e expressão de emoções</i>	116
Prática guiada (2 horas)	118
Aprendizagem autónoma	129
Avaliação	131

Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada.....	132
<i>Vídeo 1.....</i>	<i>133</i>
<i>Vídeo 2.....</i>	<i>135</i>
<i>Vídeo 3.....</i>	<i>136</i>
Plano de aula	138
Módulo 6. Autocuidado e prevenção de Burnout	146
Visão geral	146
Resultados da aprendizagem	146
Conteúdos teóricos (1 hora)	148
1. <i>O que é o Burnout</i>	<i>148</i>
2. <i>Principais causas de burnout.....</i>	<i>149</i>
3. <i>Sintomas de burnout.....</i>	<i>155</i>
4. <i>Gerir o stress no trabalho com jovens</i>	<i>164</i>
5. <i>Alcançar o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal e dar ênfase ao autocuidado</i>	<i>174</i>
Prática guiada (2 horas)	178
Aprendizagem autónoma	183
Avaliação	185
<i>Perguntas de avaliação de fim de módulo</i>	<i>186</i>
Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada.....	191
<i>Vídeo 1.....</i>	<i>191</i>
<i>Vídeo 2.....</i>	<i>192</i>
Plano de aula.....	192
Módulo 7: Estudos de caso e melhores práticas	196
Estudos de caso e boas práticas em Espanha (<i>Preparado pela Câmara Municipal de Sedaví</i>)	196
<i>Estudos de caso.....</i>	<i>196</i>
<i>Melhores práticas</i>	<i>199</i>

Estudos de caso e melhores práticas em Chipre (Preparado pela CARDET)	202
<i>Estudos de caso</i>	202
<i>Melhores práticas</i>	206
<i>Projetos e iniciativas</i>	207
Casos de Estudo e Boas Práticas em Portugal (Preparado pela RightChallenge).....	208
<i>Estudos de caso</i>	208
<i>Melhores práticas</i>	210
<i>Projetos e iniciativas</i>	215
<i>Fichas de informação</i>	218
Estudos de casos e melhores práticas em Itália (Preparado por EXEO Lab).....	218
<i>Estudos de casos</i>	218
<i>Melhores práticas</i>	223
Estudos de casos e melhores práticas na Alemanha (Preparado por Berlink)	227
<i>Estudos de caso</i>	227
<i>Melhores práticas</i>	231
Referências.....	233



Módulo 1 - Introdução à violência doméstica

Visão geral

A violência doméstica (doravante designada por VD) não é um fenómeno novo. Embora seja difícil encontrar provas escritas ou gráficas, é óbvio que, dada a predominância de sociedades sexistas ao longo da história, podemos assumir que a VD está connosco desde o início dos tempos.

Não foi antes dos anos noventa que cientistas, sociólogos, psicólogos e outros especialistas começaram a concentrar o seu interesse nesta realidade. E, desde o primeiro momento, constataram que se tratava de um problema muito profundo, pois afeta todas as camadas da nossa sociedade, além de ter implicações sociais, económicas, psicológicas e jurídicas.

Vídeo introdutório / Curso HELP do Conselho da Europa: Violência contra as mulheres e violência doméstica

7

O curso HELP Violência contra as Mulheres e Violência Doméstica abrange, de forma interativa, os conceitos-chave, **o quadro jurídico internacional e europeu e a jurisprudência que regem a prevenção e a proteção das mulheres e raparigas contra a violência**, centrando-se na Convenção do Conselho da Europa para a Prevenção e o Combate à Violência contra as Mulheres e a Violência Doméstica (Convenção de Istambul).

Além disso, o curso fornece aos profissionais do direito, ferramentas práticas para lidar com casos de violência contra as mulheres e violência doméstica no que diz respeito a uma abordagem centrada nos direitos humanos e na vítima.

[Ligação ao vídeo](#)



Resultados de aprendizagem

<p>Matriz de Resultados de Aprendizagem</p>	<p>Conhecimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a diferença entre os atos de violência doméstica (violência, agressividade e agressão). • Reconhecer os diferentes tipos de violência doméstica.
	<p>Competências</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver competências para avaliar e identificar formas de violência doméstica. • Identificar o enquadramento legal aplicável a cada situação de Violência Doméstica.
	<p>Atitudes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • É preciso ter cuidado ao identificar e classificar o evento de violência doméstica para obter a proteção jurídica adequada. • Comprometer-se a uma educação e formação contínuas para se manter informado sobre os mais recentes desenvolvimentos jurídicos em matéria de proteção contra a violência doméstica.
	<p>Objetivos de aprendizagem</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender a variedade de eventos de Violência Doméstica. • Classificar corretamente o evento de DV • Saber qual o quadro jurídico aplicável a cada evento de DV.

Conteúdos teóricos (1 hora)

Conceitos e abordagem teórica

Pensamos que é positivo começar com algumas definições:

Género

• Em primeiro lugar, devemos destacar o conceito de género que, segundo a Comissão Europeia (1998), se refere às diferenças sociais (por oposição às biológicas) entre homens e mulheres que foram aprendidas, mudam ao longo do tempo e apresentam grandes variações, tanto entre culturas diferentes como dentro da mesma cultura. Isto indica que, por razões e questões de género, são determinados padrões de comportamento que estão relacionados com o sexo. A origem desses padrões pode ter origem na inculcação precoce, ou seja, em idades prematuras, de estereótipos de género que “podemos definir como crenças sociais generalizadas em relação aos atributos que são considerados típicos de homens e mulheres” (García, 2015, p. 7). Além disso, este conjunto de crenças que dizem respeito às categorias de homem e mulher, a que chamamos género, tem uma grande influência no mundo e em si próprio e no seu comportamento (González, 1999, p. 84).

9

Sexo

• É importante referir o conceito, já ultrapassado mas útil para comparação, de sexo, que, segundo a Academia da Língua Espanhola (RAE, 2023), é “a condição orgânica, masculina ou feminina, dos animais e plantas” ou “conjunto de seres pertencentes a uma mesma condição de macho ou fêmea”. Esta definição ainda tem alguma influência, porque uma das definições de VD é “violência sexual” (Gonzalez et altri, 1999).

Não podemos esquecer, neste contexto, a distinção entre violência, agressividade e assalto.



Violência

•A violência refere-se a acções intencionais de danos físicos ou psicológicos que uma pessoa exerce sobre outra. Pode manifestar-se através de actos como espancamentos, ameaças e abuso emocional. Envolve um nível significativo de lesão física ou mental. É um comportamento mais extremo do que a agressão.(Cirici, 2020)

Agressividade

•A agressividade é a tendência para mostrar um comportamento hostil em relação aos outros. Não implica necessariamente atingir o nível de lesão física ou mental que caracteriza a violência. É um comportamento mais geral e pode manifestar-se de várias formas, como discussões, irritabilidade ou expressões verbais fortes¹. A agressão é um comportamento básico e primário presente na atividade dos seres vivos, que engloba aspectos físicos, emocionais, cognitivos e sociais.(Gómez, 2024)

10

Agressão

•A agressão refere-se ao uso deliberado da força física ou do poder, quer seja uma ameaça ou um ato real. Pode ser dirigida a si próprio, a outra pessoa ou a um grupo/comunidade. A agressão pode causar ferimentos, morte, danos psicológicos ou perturbações do desenvolvimento". OMS (2010, como se citó Gómez y otras, 2024).

Se combinarmos, de forma adequada, todos os conceitos acima referidos, podemos chegar a algumas definições sobre violência de género e conceitos relacionados:

Violência sexista

•O termo geral que abrange todas as violências seria a violência sexista, que é entendida como um “fenómeno de natureza pluridimensional e multidimensional que se enquadra num sistema de relações de poder dos homens sobre as mulheres e que resulta em danos ou sofrimentos físicos, sexuais, psicológicos ou ambientais. Esta pode desenvolver-se em todos e cada um dos domínios da vida das pessoas e em todos os momentos da sua vida, pelo que não se fala apenas de um tipo de violência sexista, mas de muitos tipos de violência sexista” (Cirici, 2023).

Violência de género

•Dentro da violência sexista, podemos encontrar a violência de género: “aquela que é exercida sobre as mulheres por aqueles que estão ou estiveram ligados a elas por relações de afetividade (casais ou ex-casais). O objetivo do agressor é produzir danos e conseguir o controlo sobre as mulheres, pelo que ocorre de forma continuada no tempo e sistemática na forma, como parte de uma mesma estratégia” (Ministério da Igualdade, 2024).

Violência no seio da família

•Não podemos esquecer outro conceito relacionado, que é a violência no seio da família, que se refere a “qualquer agressão ou dano sistemático e deliberado cometido em casa contra um membro da família, por alguém da mesma família. Este dano é causado pela violação ou invasão dos espaços da outra pessoa, sem a sua permissão, para lhe retirar o poder e mantê-la desequilibrada, porque o objetivo da violência é vencer a sua resistência e obter a sua subjugação, ou seja, controlá-la e dominá-la” (Ramírez, 2019).

Violência Doméstica

•Mas, longe de terminar, podemos finalmente falar de violência doméstica “perpetrada na casa ou unidade doméstica, geralmente por um membro da família que vive com a vítima, que pode ser homem ou mulher, criança, adolescente ou adulto, com o uso deliberado da força” (Walton e Salazar, 2019).

Apesar das semelhanças inegáveis entre todas as definições, especialmente as duas últimas, é fundamental estabelecer as diferenças adequadas porque, não só em Espanha como no resto da Europa, cada conceito tem nuances com implicações profundas, tais como sociais, económicas, psicológicas e até políticas. Estas últimas são significativas porque é necessário reconhecer e compreender estes conceitos para legislar sobre eles e para os combater.

A violência doméstica. Abordagem histórica.

Em particular, a atual lei espanhola centra-se na **violência contra as mulheres**, ou **violência de género**, e esta é a abordagem que devemos entender quando falamos de violência doméstica (VD). Esta abordagem baseia-se em razões sociais e históricas, que podem ser resumidas da seguinte forma: Historicamente, os homens têm tido um papel predominante na sociedade. Como resultado, todos os membros de um grupo (até mesmo as mulheres desse grupo) esperam que os homens assumam uma série de comportamentos como provedores, preventivos, promotores e protetores. Os homens devem trabalhar para angariar dinheiro para a família, protegê-la de ameaças, assumir papéis ativos perante qualquer problema, etc... Como consequência lógica, espera-se que as mulheres tenham um papel secundário: basicamente, cuidar da família, o que implica uma atitude passiva perante a família e a sociedade. Esta diferença de papéis traz como consequência um domínio social e económico que pode levar alguns homens a exercerem controlo e comportamentos violentos contra as mulheres.

Como resultado de tudo isto, alguns padrões de género desenvolveram-se numa estrutura social patriarcal, baseada no domínio dos homens. Esta estrutura ordena as

estruturas de poder social, político, económico e cultural, com base nas desigualdades de género, e perpetua os papéis sociais e os estereótipos de género. Esta estrutura social implica uma forma de legitimar e normalizar comportamentos em que as mulheres sofrem diferentes tipos de discriminação e desigualdades. Estes comportamentos são designados por "machismo" que *"tem como objetivo manter a posição de subordinação das mulheres, respeitando a condição de autoridade e superioridade dos homens, combinando atitudes e comportamentos de arrogância e desvalorização das mulheres"* (Cirici, 2023, p. 46).

Tipos de violência doméstica

Dentro da violência doméstica existem diferentes tipologias que resultam num conjunto que pode interagir simultaneamente ou de forma independente. Entre elas está a **violência física**, que é aquela que é utilizada contra a mulher, causando-lhe dor, dano ou risco de o causar, e qualquer outra forma de abuso ou agressão que afete a sua integridade física. As lesões físicas são as consequências mais visíveis da violência de género, mas não são as únicas. A dor crónica e os problemas de saúde podem dever-se às lesões, ao medo e ao stress causados pelos abusos (Alfocea e Ponce, 2019, p.108).

Também podemos encontrar a **violência psicológica**, que é o tipo de abuso que inclui qualquer comportamento verbal, não verbal ou omissão intencional que produza desvalorização ou sofrimento na mulher através de ameaças, humilhações, humilhações, exigências de obediência ou submissão, coação verbal, insultos, isolamento ou qualquer outra limitação do seu âmbito de liberdade pessoal, com a intenção de controlar e subjugar a mulher (Gómez et al., 2024). Além disso, é a que mais aparece nos casais e é a mais comum, já que toda a violência é acompanhada de violência psicológica.

Também ligada a esta última, surge a **violência social**. Esta baseia-se na limitação, controlo e indução do isolamento social da mulher. A vítima é separada da família e dos amigos, privando-a de apoio social e afastando-a do seu ambiente habitual. Por vezes, a vítima é colocada contra as pessoas que a rodeiam, o que faz com que a vítima ou as pessoas que a rodeiam se possam dissociar (Governo de Espanha, 2024, p.13).

Outro tipo de violência muito importante é a chamada **violência sexual**, que está

relacionada com os diferentes comportamentos de agressão sexual. Entendemos a violência sexual como qualquer ação que envolva a violação em todas as suas formas, com ou sem acesso genital, do direito da mulher de decidir voluntariamente sobre sua vida sexual por meio de ameaças, coerção, uso da força ou intimidação, incluindo estupro. dentro do casamento (Alfocea e Ponce, 2019, p.110). É muito comum que esta violência ocorra entre os jovens, uma vez que as razões para a "satisfação" sexual são dadas ao casal sem apresentar uma voluntariedade condicionada, o que em termos reais é.

É de notar que, segundo a Delegação do Governo contra a violência, **a violência económica** também ocorre. Inclui a privação intencional e não justificada legalmente de recursos para o bem-estar físico ou psicológico das mulheres e das suas filhas e filhos, a discriminação na provisão de recursos partilhados no âmbito da coabitação em casal ou a proibição de trabalhar fora de casa (Gómez et al., 2024, p.13). Portanto, entende-se que pode ser quando não há independência económica por parte da mulher, quando o dinheiro é um meio de controlo ou punição, quando se mente sobre os recursos, etc. Atualmente, com a imersão da era tecnológica, existe um tipo de violência mais recente, denominada violência digital, que é aquele tipo de violência sexista que ocorre nas plataformas das redes sociais (TIC), conhecida como cyberbullying. Este tipo de violência também costuma levar à violência sexual, que consiste na distribuição de imagens ou vídeos sexualmente explícitos de pessoas sem o seu consentimento (Cirici, 2023).

Teorias explicativas.

1. Uma explicação geral. Teoria do ciclo da violência.

Devido a este fenómeno complexo que afeta as mulheres, os especialistas desenvolvem teorias para explicar um padrão que é recorrente e previsível, composto por diferentes etapas ou fases repetitivas que são constituídas por um processo cíclico. Para explicar este ciclo, baseou-se na autora Leonor Walker em que, segundo Gómez e outros (2024):

1. "A primeira fase é a acumulação de tensões: Onde ocorre um aumento gradual da tensão e do conflito" (p.15). Esta fase pode ser quase invisível devido à semelhança

que tem com as relações sociais em geral. "O objetivo é atenuar o mais possível os danos. Além disso, é muito complexo detetar a situação por parte da vítima, uma vez que o agressor começa a comportar-se de uma forma mais positiva para posterior manipulação" (Alfocea e Ponce, 2019, p.118).

2. A segunda fase, onde ocorre a explosão da agressividade: É nesta fase que ocorrem os surtos dos diferentes tipos de violência existentes, sendo: Física, sexual, psicológica... (Gómez et al., 2024). "Não significa que a violência psicológica não tenha começado na anterior, apenas que, neste caso, adquire gravidade suficiente e deixa de ser tão subtil" (Alfocea e Ponce, 2019, p.118).
3. A terceira fase é a mais complicada, pois é um período de calma, onde a vítima tem a falsa crença de que o conflito não ocorreu e tem estabilidade emocional. Isto acontece na fase de lua de mel, que é um comportamento em que o agressor aparentemente se arrepende dos comportamentos agressivos emitidos para a parceira e promete uma mudança no seu comportamento. Ele é agradável, atencioso, dá presentes materiais.

2. Teorias psicológicas e criminológicas.

É importante compreender mais profundamente porque é que esta violência se desenvolve, ou seja, quais são as causas e quais são os fatores que a influenciam. Como já foi referido, é importante estudá-los porque ajuda a aumentar o nosso conhecimento sobre os padrões de comportamento que são exercidos, quais são os fatores de risco e quais são as soluções "hipotéticas" que levariam à erradicação do problema social.

A teoria biológica.

A teoria biológica explica que o comportamento de violência de género é um comportamento que é considerado parte da estrutura biológica do homem, uma vez que o homem desenvolveu a agressividade para sobreviver. Refere que os seguidores do modelo biológico defendem que nas espécies animais os machos são mais agressivos do que as fêmeas, mas esquecem-se de considerar a construção social (Ramirez, 2000, como

citado em Alencar e Cantera, 2012, p. 117). Além disso, "os autores confirmam que altos níveis de testosterona estão positivamente relacionados com o facto de não se casar ou sofrer de instabilidade conjugal e sugerem que um homem com altos níveis de testosterona pode sofrer mais agressão" (Alencar e Cantera, 2012, p. 117).

A teoria das gerações

Na teoria geracional, há autores como Dutton e Golant que defendem que existem algumas características individuais que constituem um fator de risco para as pessoas cometerem violência contra o seu parceiro. O primeiro fator de risco reside no facto de ter sido rejeitada pelo progenitor, o que passaria a moldar a personalidade do homem que a maltrata (Alencar e Cantera, 2012, p.117). Dutton e Golant (1997, como citado em Alencar e Cantera, 2012) afirmam que pesquisas sobre o passado de homens agressores mostraram que a maioria sofreu abuso físico e emocional do pai e que isso influencia a maneira como eles se comportam.

Esclarecem também que a rejeição e a vergonha têm efeitos múltiplos na criança e podem não só afetar a sua capacidade de se confortar e moderar a sua raiva e ansiedade. Assim, entende-se que existem argumentos para compreender o comportamento que está relacionado com a fase de estabelecimento da vinculação. Como se pode ver, a raiva surge quando as necessidades de vinculação são satisfeitas e é um meio pelo qual a criança procura um contacto apaziguador. Da mesma forma, problemas nessa fase geram ansiedade ao manejar a intimidade nos relacionamentos, levando ao uso do controle para reduzir essa tensão devido ao sentimento de abandono (Alencar e Cantera, 2012, p.118).

A teoria sistémica

A teoria sistémica é abordada por diferentes autores, entre os quais Perrone e Nanini (1995): Que afirma "que a violência não é um fenómeno individual, mas a manifestação de um fenómeno internacional" (p.28). Além disso, segundo Perrone e Nanini (1995): "Um indivíduo não é violento em si mesmo, mas sua violência aparece de acordo com o contexto ou a particularidade da modalidade da interação em que está imerso" (p.30).

Portanto, pode-se concluir que, de acordo com a perspectiva sistêmica, "ela é explicada através de fatores relacionais e é resultado de um processo particular de comunicação entre duas pessoas" (Alencar e Cantera, 2012, p. 119).

A teoria feminista refere-se ao conjunto de correntes e teorias que tentam explicar a violência no casal como um reflexo da relação desigual de poder nas relações entre mulheres e homens. A partir desta abordagem, a violência contra as mulheres é considerada um fenômeno funcional do sistema patriarcal e útil para a manutenção da ordem estabelecida (Gómez et al., 2024, p.14).

O modelo ecológico

Por último, temos o **modelo ecológico**, cujo principal autor é Bronfenbrenner (1979), que irá desenvolver a teoria da importância da influência do ambiente no comportamento humano. Na teoria ecológica, propõe-se que o desenvolvimento seja uma função conjunta da pessoa e de todos os níveis do ambiente. O ambiente ecológico é considerado como quatro estruturas que vão desde o estágio mais próximo até o mais remoto da cultura (Herranz e Contreras, 2019). Encontramos o indivíduo, que é o modelo que procura identificar os fatores biológicos e pessoais que aumentam a probabilidade de uma pessoa cometer um ato de violência ou ser vítima dele. O relacional, que examina como as relações próximas aumentam o risco de sofrer ou exercer violência.

Estes fatores constituem o círculo social mais restrito de uma pessoa e podem moldar o seu comportamento e determinar a diversidade das suas experiências. A comunidade, que se refere aos contextos em que se integram as relações sociais (escolas, locais de trabalho...), procura definir as características destes ambientes que estão associadas ao facto de as pessoas comentarem atos de violência ou serem vítimas deles. O nível social: que compreende os fatores mais amplos do macrossistema que influenciam a violência, tais como a desigualdade de género, os sistemas de crenças religiosas ou culturais, as normas sociais e as políticas económicas ou sociais que criam ou mantêm disparidades e tensões entre grupos de pessoas, de acordo com a OMS (2010, como citado Gómez et al., 2024, p.15).

Implicações jurídicas

a) perspectiva internacional

No plano internacional, houve um desenvolvimento normativo que deu origem à criação da ONU, que estabeleceu a Declaração Universal dos Direitos do Homem e, paralelamente, um Pacto Internacional sobre os Direitos Económicos, Sociais e Culturais. A criação da CEDAW e várias conferências deram origem à resolução da Declaração sobre a Eliminação da Violência contra as Mulheres, aprovada pela resolução 48/104 da Assembleia Geral, de 20 de dezembro de 1993, que estabelece a definição de violência contra as mulheres e identifica os diferentes tipos de violência, concebendo-a, em coerência com os instrumentos anteriores, em termos de violação dos direitos humanos e das liberdades fundamentais (Ministério da Igualdade, 2024).

Tendo em conta o que precede, o artigo 2.º especifica que a violência contra as mulheres abrange os seguintes atos; por conseguinte, as Nações Unidas (1993) declaram

- a) Violência física, sexual e psicológica ocorrida na família, incluindo maus-tratos, abuso sexual de raparigas em casa, violência relacionada com o dote, violação pelo marido, mutilação genital feminina e outras práticas tradicionais prejudiciais às mulheres, atos de violência perpetrados por outros membros da família e violência relacionada com a exploração.
- b) Violência física, sexual e psicológica perpetrada na comunidade em geral, incluindo violação, abuso sexual, assédio sexual e intimidação no trabalho, nos estabelecimentos de ensino e noutros locais, tráfico de mulheres e prostituição forçada.
- c) Violência física, sexual e psicológica perpetrada ou tolerada pelo Estado, onde quer que ocorra.

A nível europeu, devemos mencionar a *Convenção de Istambul*, que é um acordo do Conselho da Europa sobre a prevenção e o combate à violência contra as mulheres e à violência de género, que foi adotada em 2011 e entrou em vigor em 2014.

De acordo com o Art. 1, os objetivos do presente Acordo (2011) são:

- a) Proteger as mulheres contra todas as formas de violência e prevenir, processar e eliminar a violência contra as mulheres e a violência doméstica.
- b) Contribuir para a eliminação de todas as formas de discriminação contra as mulheres e promover a igualdade efetiva entre homens e mulheres, nomeadamente através da autonomia das mulheres
- c) Elaborar um quadro global, políticas e medidas para proteger e assistir todas as vítimas de violência contra as mulheres e de violência doméstica.
- d) Promover a cooperação internacional para eliminar a violência contra as mulheres e a violência doméstica.
- e) Apoiar e ajudar as organizações e os serviços responsáveis pela aplicação da lei a cooperarem eficazmente na adoção de uma abordagem integrada para eliminar a violência contra as mulheres e a violência doméstica.

b) Moldura espanhola

Código Penal espanhol

Devemos começar pelo **Código Penal espanhol**, uma vez que estabelece medidas complementares à Lei Integral, estabelecendo as penas correspondentes para aqueles que cometem o crime. Entre eles encontram-se os Art. 171,172, 173, 192, entre outros. As mais relevantes de acordo com o Código Penal (1995) são:

- **Art. 83:** O juiz ou tribunal pode condicionar a suspensão ao cumprimento das seguintes proibições e deveres, quando tal seja necessário para evitar o perigo de prática de novos crimes, sem impor deveres e obrigações excessivos e desproporcionados: Proibição de se aproximar da vítima ou dos seus familiares ou de outras pessoas determinadas pelo juiz ou tribunal, do seu domicílio, do seu local de trabalho ou de outros locais habitualmente frequentados por estes, ou de comunicar com eles por qualquer meio.

A imposição desta proibição será sempre comunicada às pessoas em relação às quais foi acordada (Código Penal, 1995). No artigo anterior citado, está relacionado o artigo 33 da LO, que fala da suspensão da pena de prisão, e como medida alternativa é estabelecida uma ordem de restrição, e trabalho de benefício comunitário. Este artigo também consiste em mais diretrizes de ação que o agressor deve seguir.

- **Art. 153:** Quem, por qualquer meio ou procedimento, causar a outrem dano psíquico ou lesão menos grave do que as previstas no n.º 2 do artigo 147.º, ou bater ou maltratar outrem sem causar lesão, quando a ofendida for ou tiver sido esposa, ou mulher que esteja ou tenha estado ligada a ele por uma relação afetiva semelhante mesmo sem coabitação, ou pessoa particularmente vulnerável que viva com o autor, é punido com pena de prisão de seis meses a um ano ou com pena de trabalho a favor da comunidade de trinta e um a oitenta dias e, em qualquer caso, com pena de privação do direito de posse e porte de arma de um ano e um dia a três anos, bem como, quando o juiz ou tribunal o julgue conveniente ao interesse do menor ou da pessoa com deficiência que careça de proteção especial, com inibição do exercício do poder paternal, da tutela, curatela, guarda ou acolhimento até cinco anos (Código Penal, 1995).

Lei de Processo Penal (LECrIm)

Outro marco necessário é a **Lei de Processo Penal (LECrIm)**. A relação dos artigos com a Lei Orgânica sobre a Violência de Género (OL) é o art.º. 416, 554 ter, 544bis, 788, 797, entre outros. De acordo com a LECrIm (1882):

- **Art. 344 ter.** O Juiz de Instrução emitirá uma ordem de proteção para as vítimas de violência doméstica nos casos em que, havendo indícios fundados da prática de um crime ou ofensa contra a vida, a integridade física ou moral, a liberdade sexual, a liberdade ou a segurança de qualquer das pessoas mencionadas no artigo 173.2 do Código Penal, resulte uma situação objetiva de risco para a vítima que exija a adoção de qualquer das medidas de proteção reguladas no presente artigo.



- **Art. 797.** O tribunal de plantão, após receber o boletim de ocorrência, juntamente com os objetos, instrumentos e provas que, se for o caso, o acompanham, instaurará, se for o caso, processo urgente. Não haverá recurso contra este auto. Sem prejuízo das demais atribuições que lhe forem cometidas, realizará, quando pertinente, as seguintes diligências, na ordem que julgar mais conveniente ou as circunstâncias aconselharem, com a participação ativa do Ministério Público:
 1. Recolherá, pelos meios mais rápidos, os registos criminais do detido ou da pessoa sob investigação.
 2. Se for necessário para a qualificação jurídica dos factos imputados (LECrim, 1882).

Nesta aplicação do artigo, pode acontecer que a tramitação dos procedimentos preliminares urgentes se reduza exclusivamente a queixas de factos isolados, sem qualquer precedente, que não se revelem como o último episódio de uma cadeia de acontecimentos anteriores (ameaças, humilhações...).

Medidas de proteção global contra a violência de género LO

Chegamos agora ao ponto de viragem no que diz respeito à legalidade da VD. Referimo-nos à **LO (OL) 1/2004 da Lei Orgânica de 28 de dezembro, sobre Medidas de Proteção Integral contra a Violência de Género**, que foi aprovada por unanimidade no Parlamento espanhol com o objetivo de complementar as medidas que todos os grupos parlamentares. A necessidade de "complementar" as normas anteriores são explicadas pela própria Lei na sua Exposição de Motivos com dois argumentos:

- Devido à realidade social e
- Devido às deficiências regulamentares decorrentes de um tratamento fracionado do problema.

O seu objetivo final é tornar realidade, entre outros, dois direitos fundamentais: O do art.º 15 da Constituição, o direito de todos à vida e à integridade física e moral; bem como

o mandato promocional que a Constituição dirige aos poderes públicos no art.º 9.2 (9).

Depois de estudarmos os pontos do conteúdo da OL, se nos centrarmos nos aspetos-chave mais relevantes para a elaboração do estudo, devemos destacar, de acordo com a Lei Orgânica de Medidas de Proteção Integral contra a Violência de Género (2004):

Título I. "Medidas de sensibilização, prevenção e deteção". Entre as quais figuram as seguintes:

- a) Um Plano Nacional de Sensibilização e Prevenção da Violência de Género, para introduzir no cenário social as nossas escalas de valores baseadas no respeito pelos direitos e liberdades fundamentais e na igualdade entre homens e mulheres.

Vale a pena destacar *o artigo 3. Planos de sensibilização: secção b)* Destinados a homens e mulheres, a partir do trabalho comunitário e intercultural, incluindo o domínio das tecnologias da informação e digitais (Lei Orgânica MPIVG 1/2004).

- b) No domínio da educação, as leis da educação são alteradas de modo a incluir objetivos de formação em matéria de direitos e deveres fundamentais.

TÍTULO II. "Direito à informação, à assistência social integral e à assistência jurídica gratuita"

Art. 18. Direito à informação. Do mesmo modo, serão articulados os meios necessários para que se garanta o exercício efetivo deste direito às mulheres vítimas de violência de género que, devido às suas circunstâncias pessoais e sociais, possam ter maior dificuldade em aceder plenamente à informação. A informação deve ser acessível às mulheres que não conheçam o espanhol ou, se for o caso, a outra língua oficial do seu território de residência (Lei Orgânica do MPIVG, 2004).

É de vital importância que as vítimas conheçam o seu direito à informação para obterem informações claras e precisas, uma vez que, se tal acontecer, lhes permite tomar decisões mais corretas e, portanto, receber ajuda de forma mais eficaz. Este direito deve ser

aplicado pelos profissionais e pelas instituições para garantir a sua segurança; se tal não acontecer, dá-se a violência institucional.

TÍTULO III. PROTECÇÃO PENAL

Artigo 33. Suspensão das penas.

O segundo parágrafo do ponto 1, 6, do artigo 83º do Código Penal, na redação dada pela Lei Orgânica 15/2003, tem a seguinte redação

"Tratando-se de crimes relacionados com a violência de género, o Juiz ou Tribunal condicionará, em todos os casos, a suspensão ao cumprimento das obrigações ou deveres previstos nas normas 1, 2 e 5 da presente secção" (Lei Orgânica do MPIVG, 2004).

Este artigo mostra que as penas que são estabelecidas "maioritariamente" não são justas. Uma vez que se o arguido não for reincidente criminal, é aplicada a suspensão da pena de prisão, com uma medida de protecção ou de prestação de serviços à comunidade, que não são comparáveis. Também pode acontecer que, consoante o tipo de tribunal, a aplicação da medida cautelar possa variar, bem como a resolução final da impunidade do arguido.

23

TÍTULO IV. PROTECÇÃO JUDICIAL.

CAPT I. Dos tribunais de Violência contra as mulheres Art. 47. Formação.

O Governo, o Conselho Geral da Magistratura e as Comunidades Autónomas, no âmbito das respetivas competências, assegurarão a formação específica em matéria de igualdade e não discriminação em razão do sexo e de violência de género nos cursos de formação de Juízes e Magistrados, Procuradores, Secretários Judiciais, Forças e Corpos de Segurança e Médicos Forenses. Em todo o caso, nos cursos de formação prévios será introduzida a tónica na deficiência das vítimas e será considerada a violência vicariante (Lei Orgânica do MPIVG, 2004).

A formação especializada em género no sistema judicial é necessária e essencial. Em



repetidas ocasiões, as forças de segurança não têm qualquer perspetiva de género, o que condiciona as vítimas a apresentarem queixa, uma vez que, se o profissional que a acompanha não tem conhecimentos sobre o assunto ou exerce diretamente a violência institucional ao questionar o argumento, torna-se muito complexo encorajar a denúncia. A importância da qualidade profissional tanto dos advogados como dos juízes, numa perspetiva de género, serve para garantir a realização de um exercício correto e a segurança da vítima que tornará mais eficaz a sua decisão de prosseguir com o processo judicial.

Garantia global da liberdade sexual LO.

Não podemos terminar esta secção sem fazer referência a outro marco importante na luta contra a violência de género em território espanhol. Estamos a falar da **Lei Orgânica (OL) 10/2022 sobre a garantia integral da liberdade sexual**, conhecida como a Lei do "só sim significa sim".

Apesar de esta lei se centrar exclusivamente nos crimes sexuais, não podemos esquecer que (como vimos acima) a violência sexual é uma componente principal da VD, pelo que é importante olhar para este OL.

Introduziu importantes alterações na legislação espanhola. Podemos resumi-las:

1. Necessidade de modificação:

- Surge após o caso "La Manada" (um caso muito famoso de agressão sexual por parte de um grupo de homens, durante a festa de San Fermin em Pamplona), em que o abuso sexual foi considerado em vez de violação devido a uma interpretação sexista. O movimento feminista e o #MeToo influenciaram a revisão de figuras criminais relacionadas com a liberdade sexual.

2. Principais alterações:

- Consentimento: A lei centra-se no consentimento expresso para determinar

se existe agressão sexual.

- Fim do abuso sexual: A figura do abuso sexual é eliminada.
- Assédio na rua: O assédio na rua é classificado.

Ligação com o serviço social

Tudo isto está relacionado com a disciplina de Trabalho Social, uma vez que a Lei Orgânica foi criada com o objetivo de erradicar a violência de género na sociedade. Os profissionais desta disciplina trabalham diretamente no sector da intervenção, prestando cuidados e apoio integral às vítimas que fazem parte de um grupo vulnerável, oferecendo diferentes serviços como aconselhamento, apoio emocional, orientação sobre diferentes assuntos e detetando, quando apropriado, as diferentes situações em que esta violência existe. Também se dedicam ao sector da prevenção e sensibilização dos cidadãos, atuando e desenvolvendo planos de proteção para a vítima, se necessário.

Abordagem psicossocial

25

Algumas diretrizes psicossociais que podem ajudar na prevenção e intervenção:

1. *Empoderamento das mulheres*: O empoderamento é essencial para equilibrar as relações de poder entre os géneros. No entanto, é importante considerar que o empoderamento não se refere apenas ao poder económico, mas também a aspetos como as capacidades de comunicação, a autoestima e os papéis no casal e na sociedade
2. *Ideologia e papéis de género*: A interiorização dos papéis de género e a aceitação da superioridade masculina podem favorecer a violência. É fundamental abordar estas crenças e promover uma visão igualitária entre homens e mulheres.
3. *Cuidados psicológicos*: Os profissionais da área da psicologia desempenham um papel fundamental na prestação de cuidados às vítimas de violência de género. Oferecer apoio emocional, ajudar a quebrar o ciclo de abuso e promover a autonomia são aspetos fundamentais da intervenção.



4. *Recursos e redes de apoio*: É importante pôr as vítimas em contacto com recursos e organizações que lhes possam prestar apoio jurídico, emocional e social. Estas redes podem ajudar as mulheres a escapar a situações de violência e a recuperar a sua saúde e autonomia.

Lembre-se que a luta contra a violência de género exige uma abordagem global que envolva toda a sociedade. Se necessitar de mais informações ou de ajuda específica, não hesite em procurar recursos locais ou profissionais qualificados.

Prática guiada (2 horas)

Atividade de aprendizagem 1	Treinar a distinção entre violência, agressividade e agressão.
Resultados de aprendizagem	Para distinguir claramente os diferentes comportamentos de VD

26

O formador dará exemplos de ações concretas e os alunos discutirão em que comportamento violento se enquadram. Em caso de dúvida, o formador lê as definições de cada um deles incluídas no módulo (apresentamo-las aqui para conveniência do formador).

Comportamento	Atividade Casos identificados
<p>Violência</p> <p><i>A violência refere-se a ações intencionais de danos físicos ou psicológicos que uma pessoa exerce sobre outra. Pode manifestar-se através de atos como espancamentos, ameaças e abuso emocional. Implica um nível significativo de danos físicos ou mentais. É um comportamento mais extremo do que</i></p>	

a agressão.

Agressão

A agressividade é a tendência para mostrar um comportamento hostil em relação aos outros. Não implica necessariamente que se atinja o nível de lesão física ou mental que caracteriza a violência. É um comportamento mais geral e pode manifestar-se de várias formas, como discussões, irritabilidade ou expressões verbais fortes¹. A agressão é um comportamento básico e primário presente na atividade dos seres vivos, que engloba aspetos físicos, emocionais, cognitivos e sociais.

Agressão

A agressão refere-se ao uso deliberado da força física ou do poder, quer seja uma ameaça ou um ato real. Pode ser dirigida a si próprio, a outra pessoa ou a um grupo/comunidade. **A agressão** pode causar ferimentos, morte, danos psicológicos ou perturbações do desenvolvimento".

<p>Atividade de aprendizagem 2</p>	<p>Atividade de classificação dos tipos de violência doméstica</p>
<p>Resultados de aprendizagem</p>	<p>Ser capaz de colocar um caso específico no tipo correto de DV</p>

O formador dará exemplos de situações e contextos concretos, e os alunos discutirão em que tipo de DV se enquadram. Em caso de dúvida, o formador lê as definições de cada uma incluída no módulo (apresentamo-las aqui para conveniência do formador).

Tipo de Violência Doméstica	Atividade Casos identificados
<p>violência física</p> <p>que é o que é utilizado contra a mulher, causando-lhe dor, dano ou risco de o causar, e qualquer outra forma de abuso ou agressão que afete a sua integridade física.</p>	
<p>violência psicológica</p> <p>que é o tipo de abuso que inclui qualquer comportamento verbal, não verbal ou omissão intencional que produza desvalorização ou sofrimento na mulher, através de ameaças, humilhações, vexames, exigências de obediência ou submissão, coação verbal, insultos, isolamento ou qualquer outra limitação do seu âmbito de liberdade pessoal, com a intenção de controlar e subjugar a mulher.</p>	
<p>violência social</p> <p>baseia-se na limitação, controlo e indução do isolamento social da mulher. A vítima é separada da família e dos amigos, privando-a de apoio social e afastando-a do seu ambiente habitual.</p>	
<p>violência sexual</p> <p>está relacionada com os diferentes comportamentos de violência sexual. Entendemos por violência sexual qualquer ação que envolva a violação, em todas as suas formas, com ou sem acesso aos genitais, do direito da mulher a decidir voluntariamente sobre a sua vida sexual, através de ameaças, coação, uso da força ou intimidação, incluindo a</p>	

violação dentro do casamento.

violência económica

inclui a privação intencional e não legalmente justificada de recursos para o bem-estar físico ou psicológico das mulheres e das suas filhas e filhos, a discriminação na disponibilização de recursos partilhados no domínio da coabitação em casal ou a proibição de trabalhar fora de casa

Aprendizagem autónoma

Segue-se uma atividade de aprendizagem autónoma:

<p>Atividade de aprendizagem</p> <p>1</p>	<p><i>Formação em linha:</i></p> <p><i>IMPRODOVA - Plataforma Europeia de Formação sobre Violência Doméstica</i></p> <p>https://training.improdova.eu/en/training-modules-for-the-legal-sector/module-1-forms-and-dynamics-of-domestic-violence/</p>
<p>Resultados de aprendizagem</p>	<p>Esta plataforma de formação foi concebida para dotar os participantes de uma compreensão abrangente da violência doméstica e das competências necessárias para abordar eficazmente esta questão. Os participantes aprenderão a reconhecer os indicadores de violência doméstica, a comunicar de forma sensível com as vítimas e a facilitar o acesso das vítimas à justiça. Compreenderão também a importância da avaliação dos riscos e do planeamento da segurança, os quadros jurídicos internacionais, a cooperação interorganizacional, o impacto dos estereótipos e dos preconceitos inconscientes e o autocuidado em casos de violência doméstica.</p>

Avaliação

Avaliação informal, como perguntas, e formal, utilizando questionários através do [Mentimeter](#)

Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada

- [Uma introdução à identificação de riscos em casos de violência doméstica](#)
- [Violência doméstica e familiar: como fazer um plano para cuidar de si](#)
- [Uma abordagem europeia para pôr termo à violência contra as mulheres e à violência doméstica](#)
- [A UE apela ao fim da violência contra as mulheres: Quais são as novas propostas legislativas?](#)

Vídeo 1

<p>URL/link para o vídeo</p>	<p>https://youtu.be/hHXGYEJTR2o?si=hRHMriH5r_kETjqN</p>
<p>Título de o vídeo</p>	<p>"Rita" Respostas profissionais à violência doméstica: O papel da cooperação multi-agências</p>
<p>Descrição do conteúdo do vídeo</p>	<p>Este vídeo de formação da IMPRODOVA para profissionais de saúde (e outros) que lidam com situações de violência doméstica apresenta o caso fictício da "Rita" e a forma como a cooperação entre profissionais de saúde, incluindo profissionais de saúde, ONGs, polícia e assistentes sociais, pode ser otimizada. O livro lança luz sobre o processo de apoio aos sobreviventes de violência doméstica, com especial destaque para a avaliação do risco e a documentação do caso. Esta mensagem é transmitida através da apresentação de um "procedimento de melhor caso" em que a cooperação entre</p>

	agências melhora consideravelmente o apoio ao sobrevivente. O vídeo detém-se em determinados pontos críticos em que um FLR está a fazer escolhas e, em seguida, mostra como a cooperação dos FLR e o apoio ao sobrevivente podem ser melhorados através da escolha de uma abordagem diferente. O objetivo é dar ao público uma visão geral do processo.
Pergunta(s) de reflexão após/antes de ver o vídeo	<ul style="list-style-type: none"> - O que é que aprendeu? - Qual a importância da documentação do processo para a ação judicial?

Plano de aula

Plano de aula	
Módulo	<i>Módulo 1: Introdução à violência doméstica</i>
Duração total	<i>4 horas</i>
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeos. • Bloco de notas/caneta.
Matriz de resultados de aprendizagem	<i>Conhecimento</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Reconhecer a diferença entre os atos de violência doméstica (violência, agressividade e agressão).</i> • <i>Reconhecer os diferentes tipos de violência doméstica.</i>
	<i>Competências</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Desenvolver competências para avaliar e identificar formas de violência doméstica.</i>

		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Identificar o enquadramento legal aplicável a cada situação de Violência Doméstica.</i>
	Atitudes	<ul style="list-style-type: none"> • <i>É preciso ter cuidado ao identificar e classificar o evento de violência doméstica para obter a proteção jurídica adequada.</i> • <i>Comprometer-se a uma educação e formação contínuas para se manter informado sobre os mais recentes desenvolvimentos jurídicos em matéria de proteção contra a violência doméstica.</i>
	Objetivos de aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Compreender a variedade de eventos de Violência Doméstica.</i> • <i>Classificar corretamente o evento de DV</i> • <i>Saber qual o quadro jurídico aplicável a cada evento de DV.</i>
Introdução	<p><i>Este curso começará com um vídeo introdutório. Por conseguinte, a abordagem desta aula será colaborativa através do debate e, em seguida, será feita uma breve apresentação do conteúdo teórico. Em seguida, os participantes realizarão as duas atividades guiadas.</i></p>	
Conteúdo teórico	<p><i>No que diz respeito ao conteúdo teórico, iremos explorar os diferentes tipos de violência doméstica, as teorias explicativas existentes sobre este fenómeno e o quadro jurídico de proteção num país da UE (Espanha).</i></p>	

<p>Atividades de aprendizagem</p>	<p><i>Atividades de grupo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Atividade 1. Treinar a distinção entre violência, agressividade e agressão.</i> • <i>Atividade 2. Exercício de classificação dos tipos de violência doméstica.</i> <p><i>Autodirigido:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Atividade 1. Formação em linha:</i> <i>IMPRODOVA - Plataforma Europeia de Formação sobre Violência Doméstica</i> https://training.improdova.eu/en/training-modules-for-the-police/module-1-forms-and-dynamics-of-domestic-violence/
<p>Avaliação</p>	<p><i>Avaliação informal, como perguntas, e formal, utilizando questionários através do Mentimeter.</i></p> <p>https://www.mentimeter.com/</p>
<p>Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada</p>	<p><i>Uma introdução à identificação de riscos em casos de violência doméstica</i></p> <p>https://youtu.be/AB00K1jiFUc?si=CnNNL-RYhtQ6iPJY</p> <p><i>Violência doméstica e familiar: como fazer um plano para cuidar de si</i></p> <p>https://youtu.be/w9Z5a8gjFX0?si=sEcW0sIU_vvphHA</p> <p><i>Uma abordagem europeia para pôr termo à violência contra as mulheres e à violência doméstica</i></p> <p>https://youtu.be/R2rmHL9_Ev0?si=9PY6yyiQQjjAKDg1</p> <p><i>A UE apela ao fim da violência contra as mulheres: Quais são as novas propostas legislativas?</i></p> <p>https://youtu.be/1S6BU4yjq4?si=5OYU4nRglgGCrjo6</p>

Módulo 2: Compreender o Trauma e a Resiliência

Visão geral

O módulo seguinte é uma introdução a estes dois conceitos fundamentais: trauma e resiliência.

De acordo com o Dicionário de Psicologia da American Psychological Association (APA), o trauma é entendido como uma resposta emocional a um acontecimento terrível que produz reações típicas como o choque e a negação. As reações a longo prazo incluem emoções imprevisíveis, flashbacks, relações tensas e sintomas físicos.

Resiliência, segundo o Dicionário de Psicologia, é o processo e o resultado de uma adaptação bem-sucedida a experiências de vida difíceis ou desafiantes, especialmente através da flexibilidade mental, emocional e comportamental e do ajustamento a exigências externas e internas.

Resultados da aprendizagem

Aprendizagem Resultados Matriz	Conhecimento	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Reconhecer o trauma e os vários comportamentos que se seguem a um acontecimento traumático.</i> • <i>Desenvolver o bem-estar emocional e ganhar uma sensação de controlo após uma catástrofe.</i>
	Competências	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Desenvolver o bem-estar emocional e ganhar uma sensação de controlo após uma catástrofe.</i>

		<ul style="list-style-type: none"> • <i>aumentar a sua capacidade de resiliência face às dificuldades, utilizando as estratégias de resiliência abordadas.</i>
	Atitudes	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Reconhecer e respeitar os fatores psicológicos e contextuais que influenciam as atitudes comportamentais após acontecimentos traumáticos.</i> • <i>Comprometer-se a uma educação e formação contínuas para se manter informado sobre as mais recentes investigações, políticas e melhores práticas em matéria de comportamentos traumáticos e de reforço da resiliência.</i>
	Objetivos de aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Investigar o perfil comportamental traumático derivado de um acontecimento traumático.</i> • <i>Examinar as diferentes etapas necessárias para construir o bem-estar traumático do pote.</i> • <i>Examinar as estratégias de resiliência mais eficazes.</i>

Conteúdos teóricos (1 hora)

Trauma

De acordo com a Associação Americana de Psicologia, o trauma é uma reação emocional a um acontecimento terrível, como um acidente, um crime, uma catástrofe natural, abuso físico ou emocional, negligência, experiência ou testemunho de violência, morte de um ente querido, guerra, entre outros. Imediatamente após o acontecimento, o choque e a negação são típicos. As reações a longo prazo incluem emoções imprevisíveis, flashbacks, relações tensas e até sintomas físicos como dores de cabeça ou náuseas. Embora estes sentimentos sejam normais, algumas pessoas têm dificuldade em seguir em frente com as suas vidas. Os psicólogos podem ajudá-las a encontrar formas construtivas de gerir as suas emoções.

Todos nós sofremos de stress. A escola pode ser stressante. As discussões com os amigos e a família podem ser stressantes. Estes são tipos normais de situações geradoras de stress. Por vezes, acontecem coisas que ultrapassam o stress normal. Os acontecimentos que são extremamente stressantes são conhecidos como traumas. Os traumas são normalmente situações em que alguém sofre abusos, é magoado ou pensa que poderia ter sido assim. Os traumas provocam muitas emoções, tais como confusão, pavor, opressão, desamparo, raiva e/ou insensibilidade.

Quando enfrentamos um trauma, entramos em modo de sobrevivência e usamos respostas de sobrevivência, como lutar, fugir ou paralisar. Quando sofremos um trauma, especialmente se este se repetir várias vezes, podemos ficar "presos" no modo de sobrevivência. Pode ser difícil sentir-se seguro. Pode sentir que a sua vida está fora de controlo. Pode ser difícil confiar nas pessoas ou aproximar-se delas. Pode envolver-se em muitos conflitos e dramas com as pessoas à sua volta. Pode também começar a sentir que ninguém quer saber de si. A terapia ajuda os jovens a ultrapassar este tipo de pensamentos e sentimentos angustiantes e a desfrutar mais da vida e das relações com os outros.

Compreender as emoções e as reações normais que se seguem a um acontecimento traumático pode ajudá-lo a lidar com os seus sentimentos, pensamentos e comportamentos.

Após uma catástrofe, é frequente as pessoas sentirem-se atordoadas, desorientadas ou incapazes de integrar a informação perturbadora. Quando estas reações iniciais passam, as pessoas podem experimentar uma variedade de pensamentos e comportamentos. As reações mais comuns podem ser

- **Sentimentos intensos ou imprevisíveis.** Poderá sentir-se ansioso, nervoso, sobrecarregado ou de luto. Pode também sentir-se mais irritável ou mal-humorado do que o habitual.
- **Alterações dos pensamentos e dos padrões de comportamento.** Pode ter recordações repetidas e vivas do acontecimento. Estas recordações podem ocorrer sem razão aparente e podem levar a reações físicas, como batimentos cardíacos acelerados ou suores. Pode ser difícil concentrar-se ou tomar decisões. Os padrões de sono e de alimentação também podem ser perturbados. Algumas pessoas podem comer em excesso e dormir demais, enquanto outras sofrem de perda de sono e perda de apetite.
- **Sensibilidade a fatores ambientais.** As sirenes, os ruídos fortes, os cheiros a queimado ou outras sensações ambientais podem estimular as memórias da catástrofe, criando uma ansiedade acrescida. Estes "gatilhos" podem ser acompanhados pelo receio de que o acontecimento stressante se repita.
- **Relações interpessoais tensas.** Podem ocorrer conflitos acrescidos, tais como desentendimentos mais frequentes com familiares e colegas de trabalho. Pode também tornar-se retraído, isolado ou afastado das suas atividades sociais habituais.
- **Sintomas físicos relacionados com o stress.** Podem ocorrer dores de cabeça, náuseas e dores no peito, que podem exigir cuidados médicos. As condições

médicas pré-existentes podem ser afetadas pelo stress relacionado com a catástrofe.

Felizmente, a investigação mostra que a maioria das pessoas é resiliente e, com o tempo, consegue recuperar da tragédia. É comum as pessoas sentirem-se stressadas no período imediatamente a seguir à catástrofe, mas dentro de alguns meses a maioria das pessoas consegue voltar a funcionar como antes da catástrofe. É importante lembrar que a resiliência e a recuperação são a norma, e não a angústia prolongada.

Existem algumas medidas que podem ser tomadas para desenvolver o bem-estar emocional e ganhar uma sensação de controlo após uma catástrofe, incluindo as seguintes:

- **Dê a si próprio tempo para se adaptar.** Antecipe que este será um período difícil na sua vida. Permita-se fazer o luto pelas perdas sofridas e tente ser paciente com as mudanças no seu estado emocional.
- **Peça apoio a pessoas que se preocupem consigo e que o ouçam e compreendam a sua situação.** O apoio social é um componente fundamental para a recuperação de desastres. A família e os amigos podem ser um recurso importante. Pode encontrar apoio e pontos em comum com aqueles que também sobreviveram à catástrofe. Também pode querer contactar outras pessoas não envolvidas que possam dar um maior apoio e objetividade.
- **Comunique a sua experiência.** Exprima o que está a sentir da forma que lhe parecer mais confortável - por exemplo, falando com a família ou amigos próximos, escrevendo um diário ou dedicando-se a uma atividade criativa (por exemplo, desenhar, moldar barro, etc.).
- **Procurar um grupo de apoio local dirigido por profissionais com formação e experiência adequadas.** Os grupos de apoio estão frequentemente disponíveis para os sobreviventes. A discussão em grupo pode ajudá-lo a perceber que não

está sozinho nas suas reações e emoções. As reuniões de grupos de apoio podem ser especialmente úteis para pessoas com sistemas de apoio pessoal limitados.

- **Adote comportamentos saudáveis para melhorar a sua capacidade de lidar com o stress excessivo.** Coma refeições equilibradas e descanse bastante. Se tiver dificuldades permanentes em dormir, poderá encontrar algum alívio através de técnicas de relaxamento. Evite o álcool e as drogas, pois podem ser uma distração entorpecente que pode desviar e atrasar a capacidade de lidar ativamente com a catástrofe e de a ultrapassar.
- **Estabelecer ou restabelecer rotinas.** Isto pode incluir fazer as refeições a horas regulares, dormir e acordar num ciclo regular ou seguir um programa de exercício físico. Inclua algumas rotinas positivas para ter algo pelo qual ansiar durante estes tempos difíceis, como dedicar-se a um passatempo, passear por um parque ou bairro atraente ou ler um bom livro.
- **Evitar tomar decisões importantes na vida.** Mudar de carreira ou de emprego e outras decisões importantes tendem a ser altamente stressantes e ainda mais difíceis de tomar quando se está a recuperar de uma catástrofe.

Se notar sentimentos persistentes de angústia ou desespero e sentir que mal consegue cumprir as suas responsabilidades e atividades diárias, consulte um profissional de saúde mental licenciado, como um psicólogo. Os psicólogos têm formação para ajudar as pessoas a lidar com as reações emocionais à catástrofe, como a descrença, o stress, a ansiedade e o luto, e a tomar decisões para seguir em frente. [Ligação](#)

Resiliência

De acordo com o Dicionário de Psicologia da APA, a resiliência é o processo e o resultado de uma adaptação bem-sucedida a experiências de vida difíceis ou desafiantes, especialmente através da flexibilidade mental, emocional e comportamental e do ajustamento a exigências externas e internas.

São vários os fatores que contribuem para a forma como as pessoas se adaptam às adversidades, incluindo a forma como os indivíduos veem o mundo e se envolvem com ele, a disponibilidade e a qualidade dos recursos sociais e as estratégias específicas de sobrevivência.

A investigação psicológica demonstra que os recursos e as competências associadas a uma adaptação mais positiva (ou seja, maior resiliência) podem ser cultivados e praticados.

Todos nós enfrentamos traumas, adversidades e outras situações de stress. Por isso, é muito importante aprender a adaptarmo-nos a situações que mudam a vida e emergirmos ainda mais fortes do que antes.

A vida pode não vir com um mapa, mas toda a gente passa por reviravoltas, desde desafios quotidianos a acontecimentos traumáticos com um impacto mais duradouro, como a morte de um ente querido, um acidente que altera a vida ou uma doença grave. Cada mudança afeta as pessoas de forma diferente, trazendo um fluxo único de pensamentos, emoções fortes e incerteza. No entanto, as pessoas geralmente adaptam-se bem ao longo do tempo a situações de mudança de vida e a situações stressantes - em parte graças à resiliência.

Os psicólogos definem a resiliência como o processo de adaptação face a adversidades, traumas, tragédias, ameaças ou fontes significativas de stress - como problemas familiares e de relacionamento, problemas graves de saúde ou stress financeiro e no local de trabalho. Por mais que a resiliência envolva "dar a volta por cima" dessas experiências difíceis, ela também pode envolver um profundo crescimento pessoal.

Embora estes acontecimentos adversos, tal como as águas agitadas de um rio, sejam certamente dolorosos e difíceis, não têm de determinar o resultado da sua vida. Há muitos aspetos da sua vida que pode controlar, modificar e fazer crescer. É esse o papel da resiliência. Tornar-se mais resiliente não só o ajuda a ultrapassar circunstâncias difíceis, mas também o capacita para crescer e até melhorar a sua vida ao longo do caminho.

Ser resiliente não significa que uma pessoa não passe por dificuldades ou angústias. As pessoas que sofreram grandes adversidades ou traumas nas suas vidas sentem geralmente dor e stress emocional. De facto, é provável que o caminho para a resiliência envolva um sofrimento emocional considerável.

Embora certos fatores possam tornar alguns indivíduos mais resilientes do que outros, a resiliência não é necessariamente um traço de personalidade que apenas algumas pessoas possuem. Pelo contrário, a resiliência envolve comportamentos, pensamentos e ações que qualquer pessoa pode aprender e desenvolver. A capacidade de aprender a ser resiliente é uma das razões pelas quais a investigação demonstrou que a resiliência é vulgar e não extraordinária.

Tal como construir um músculo, aumentar a sua resiliência requer tempo e intencionalidade. Concentrar-se em quatro componentes fundamentais - ligação, bem-estar, pensamento saudável e significado - pode permitir-lhe resistir e aprender com experiências difíceis e traumáticas. Para aumentar a sua capacidade de resiliência para resistir e crescer com as dificuldades, utilize estas estratégias.

Construa as suas ligações

Dê prioridade aos relacionamentos. O contacto com pessoas empáticas e compreensivas pode recordar-lhe que não está sozinho no meio das dificuldades. Concentre-se em encontrar pessoas de confiança e compassivas que validem os seus sentimentos, o que irá apoiar a capacidade de resiliência.

A dor dos acontecimentos traumáticos pode levar algumas pessoas a isolarem-se, mas é importante aceitar a ajuda e o apoio das pessoas que gostam de si. Quer tenha um encontro semanal com o seu cônjuge ou planeie um almoço fora com um amigo, tente dar prioridade à ligação genuína com as pessoas que gostam de si.

Junte-se a um grupo. Para além das relações individuais, algumas pessoas consideram que participar ativamente em grupos cívicos, comunidades religiosas ou outras organizações locais proporciona apoio social e pode ajudá-lo a recuperar a esperança.

Pesquise grupos na sua área que possam oferecer-lhe apoio e um sentido de objetivo ou alegria quando precisar.

Promover o bem-estar

Cuide do seu corpo. O autocuidado pode ser uma palavra-chave popular, mas é também uma prática legítima para a saúde mental e para o desenvolvimento da resiliência. Isto porque o stress é tão físico como emocional. A promoção de fatores de estilo de vida positivos, como uma alimentação adequada, um sono reparador, hidratação e exercício físico regular, pode fortalecer o seu corpo para se adaptar ao stress e reduzir o impacto de emoções como a ansiedade ou a depressão.

Praticar a atenção plena. A escrita de um diário, o ioga e outras práticas espirituais, como a oração ou a meditação, também podem ajudar as pessoas a estabelecer ligações e a recuperar a esperança, o que as pode preparar para lidar com situações que exijam resiliência. Ao escrever um diário, meditar ou rezar, rumine sobre os aspetos positivos da sua vida e lembre-se das coisas pelas quais está grato, mesmo durante as provações pessoais.

Evite saídas negativas. Pode ser tentador mascarar a sua dor com álcool, drogas ou outras substâncias, mas isso é como colocar uma ligadura numa ferida profunda. Em vez disso, concentre-se em dar ao seu corpo recursos para gerir o stress, em vez de tentar eliminar completamente a sensação de stress.

Encontrar um objetivo

Ajudar os outros. Quer se ofereça como voluntário num centro de acolhimento de sem-abrigo local ou simplesmente apoie um amigo num momento de necessidade, pode ganhar um sentido de propósito, promover a autoestima, estabelecer contactos com outras pessoas e ajudar os outros de forma tangível, o que lhe pode dar a capacidade de crescer em resiliência.

Seja proactivo. É útil reconhecer e aceitar as suas emoções durante os momentos difíceis, mas também é importante ajudá-lo a promover a autodescoberta, perguntando

a si próprio: "O que posso fazer em relação a um problema na minha vida?" Se os problemas parecerem demasiado grandes para serem resolvidos, divida-os em partes manejáveis.

Por exemplo, se foi despedido no trabalho, pode não conseguir convencer o seu chefe de que foi um erro despedi-lo. Mas pode passar uma hora por dia a desenvolver os seus principais pontos fortes ou a trabalhar no seu currículo. Tomar a iniciativa lembrar-lhe-á que pode reunir motivação e objetivo mesmo durante períodos stressantes da sua vida, aumentando a probabilidade de se erguer novamente em tempos dolorosos.

Avance em direção aos seus objetivos. Desenvolva alguns objetivos realistas e faça algo regularmente - mesmo que pareça um pequeno feito - que lhe permita avançar em direção às coisas que quer alcançar. Em vez de se concentrar em tarefas que parecem inatingíveis, pergunte a si próprio: "O que é que eu sei que posso fazer hoje que me ajuda a avançar na direção que quero?" Por exemplo, se estiver a debater-se com a perda de um ente querido e quiser seguir em frente, pode juntar-se a um grupo de apoio à dor na sua área.

Procurar oportunidades de autodescoberta. É frequente as pessoas descobrirem que cresceram nalgum aspeto devido a uma luta. Por exemplo, depois de uma tragédia ou de uma dificuldade, as pessoas relatam melhores relações e uma maior sensação de força, mesmo quando se sentem vulneráveis. Isso pode aumentar o seu sentido de autoestima e aumentar o seu apreço pela vida.

Abraçar pensamentos saudáveis

Manter as coisas em perspetiva. A forma como pensa pode desempenhar um papel significativo na forma como se sente - e na sua capacidade de resistência quando enfrenta obstáculos. Tente identificar áreas de pensamento irracional, como a tendência para catastrofizar as dificuldades ou assumir que o mundo o quer apanhar, e adote um padrão de pensamento mais equilibrado e realista. Por exemplo, se se sentir esmagado por um desafio, lembre-se de que o que lhe acontece não é um indicador de como será

o seu futuro e que não está desamparado. Talvez não consiga mudar um **acontecimento** altamente stressante, **mas pode mudar a forma como o interpreta e reage a ele.**

Aceitar a mudança. Aceitar que a mudança faz parte da vida. Certos objetivos ou ideais podem já não ser alcançáveis devido a situações adversas na sua vida. Aceitar as circunstâncias que não podem ser alteradas pode ajudá-lo a concentrar-se nas circunstâncias que pode alterar.

Manter uma perspetiva de esperança. É difícil ser positivo quando a vida não está a correr bem. Uma perspetiva otimista permite-lhe esperar que lhe aconteçam coisas boas. Tente visualizar o que quer, em vez de se preocupar com o que teme. Ao longo do caminho, observe todas as formas subtis em que se começa a sentir melhor ao lidar com situações difíceis.

Aprenda com o seu passado. Ao olhar para trás e ver quem ou o que foi útil em momentos de aflição anteriores, pode descobrir como pode responder eficazmente a novas situações difíceis. Lembre-se de onde conseguiu encontrar força e pergunte a si próprio o que aprendeu com essas experiências.

Procurar ajuda

Obter ajuda quando se precisa dela é crucial para construir a sua resiliência.

Para muitas pessoas, utilizar os seus próprios recursos e os tipos de estratégias acima referidos pode ser suficiente para desenvolver a sua resiliência. Mas, por vezes, um indivíduo pode ficar bloqueado ou ter dificuldade em progredir no caminho para a resiliência.

Um profissional de saúde mental licenciado, como um psicólogo, pode ajudar as pessoas a desenvolver uma estratégia adequada para seguir em frente. É importante procurar ajuda profissional se sentir que não consegue funcionar tão bem como gostaria ou realizar atividades básicas da vida diária como resultado de uma experiência de vida traumática ou stressante. Tenha em conta que pessoas diferentes tendem a sentir-se confortáveis com estilos de interação diferentes. Para tirar o máximo partido da sua

relação terapêutica, deve sentir-se à vontade com um profissional de saúde mental ou num grupo de apoio.

O importante é lembrar-se que não está sozinho nesta viagem. Embora possa não conseguir controlar todas as circunstâncias, pode crescer concentrando-se nos aspetos dos desafios da vida que consegue gerir com o apoio de entes queridos e profissionais de confiança. [Ligação](#)

Prática guiada (2 horas)

Atividade de aprendizagem 1	O Plano de Resiliência (Os Quatro S's)
Resultados de aprendizagem	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver um plano de resiliência pessoal.- Colaborar e trocar ideias com outras pessoas.

O Plano de Resiliência (Os Quatro S's)

A resiliência é a capacidade de lidar com tudo o que a vida nos reserva e de recuperar com mais força e firmeza do que antes. As pessoas resilientes ultrapassam os desafios da vida utilizando recursos pessoais, incluindo o apoio social, estratégias de sobrevivência, sagacidade (que é a sabedoria e o discernimento a que nos agarramos) e a procura de soluções. Este exercício ajuda-o a utilizar os seus recursos de resiliência para construir um plano de resiliência pessoal, que pode utilizar para o ajudar a combater quaisquer desafios futuros.

Parte 1: As minhas fontes de resiliência no passado

Passo 1. Recordar um exemplo recente de resiliência

Pense num momento recente em que superou um desafio ou um retrocesso na sua vida. Talvez se tenha magoado, tenha recebido uma reação negativa no trabalho ou tenha tido uma discussão com um amigo ou familiar.

Descreva brevemente esta dificuldade.

Passo 2. Identificar pessoas de apoio

Que "pessoas de apoio" na sua vida o mantiveram de pé quando teria sido mais fácil cair? Por exemplo, telefonou a um velho amigo ou pediu conselhos a um professor, ou talvez um dos seus pais ou avós lhe tenha dado um incentivo.

Escreva a quem recorreu para obter apoio.

Etapa 3. Identificar estratégias

Que "estratégias" utilizou para se ajudar a lidar com os pensamentos e sentimentos negativos que surgiram em resposta à dificuldade? Por exemplo, meditou, escreveu num diário de gratidão, foi dar um passeio, ouviu uma canção ou um tipo de música específico ou fez uma massagem para libertar a tensão.

Escreva as estratégias que utilizou.

46

Passo 4. Identificar a sagacidade

Que "sagacidade" o ajudou a recuperar desta dificuldade? A sagacidade é a sabedoria e o discernimento a que nos agarramos. Pode provir de letras de canções, romances, poesia, escritos espirituais, citações de pessoas famosas, ditos dos avós ou da própria experiência.

Escreva a sua sagacidade.

Etapa 5. Identificar os comportamentos de procura de soluções

Que comportamentos de procura de soluções demonstrou para o ajudar a lidar ativamente com o problema? Por exemplo, resolveu o problema, procurou novas informações, planeou com antecedência, negociou, falou e expressou a sua opinião, ou pediu ajuda a outros.

Anote os comportamentos de procura de soluções que demonstrou.



Parte 2: O meu plano de resiliência

Passo 6. Descrever uma dificuldade atual

No espaço abaixo, descreva uma dificuldade ou um desafio atual que esteja a enfrentar.

Passo 7. Aplicar o plano de resiliência à dificuldade atual

Tendo em conta o apoio social, as estratégias, a sagacidade e os comportamentos de procura de soluções que o ajudaram da última vez, vejamos como pode utilizar os mesmos recursos ou recursos semelhantes para o ajudar a recuperar da dificuldade atual com que se depara (identificada na etapa anterior).

Leia o seu plano completo e anote as competências, o apoio, as estratégias e a sagacidade que poderão voltar a funcionar para si. Permita alguma flexibilidade, no sentido em que o mesmo tipo de apoio social/estratégia/sagacidade/comportamento de procura de soluções pode ser ajustado de acordo com a sua situação atual, por exemplo, pedir apoio ao seu chefe em vez de a um dos seus pais, face a um problema relacionado com o trabalho.

47

Passo 8. Execute o seu plano de resiliência

O passo seguinte é pôr em ação o seu plano de resiliência. Para o fazer, considere a ordem pela qual deve utilizar os seus diferentes apoios, estratégias, sagacidade e comportamentos de procura de soluções: qual é o recurso mais viável para começar? Muitas vezes, o recurso mais viável é o passo mais pequeno que pode dar, como telefonar ao seu parceiro.

Parte 3: Avaliação

Passo 9. Avalie o seu plano de resiliência

Discutir o seguinte:

- Como foi para si a execução do seu plano de resiliência? Ajudou-o a recuperar desta dificuldade?



- Que recursos (competências/apoios/estratégias/sabedoria específicos) foram mais úteis para si? Porquê?
- Que recursos (competências/apoios/estratégias/sabedoria específicos) foram menos úteis para si? Porquê?
- Não utilizou nenhum recurso e, em caso afirmativo, porquê?
- Há alguma coisa que gostaria de acrescentar ao seu plano de resiliência?
- Em que outras áreas da sua vida poderia utilizar o seu plano de resiliência? Como é que as coisas podem melhorar para si?

Atividade de aprendizagem 1	Utilizar os valores para desenvolver a resiliência
Resultados de aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> - Identifique os seus valores. - Gerir um acontecimento de vida difícil com critérios de valores.

O objetivo deste exercício é ajudá-lo a gerir um acontecimento difícil da vida, ligando-se ao que é importante para si. Ou seja, ligar-se aos seus valores.

Passo 1. Descrever o acontecimento desafiante da vida

Reserve um momento para pensar num acontecimento desafiante que esteja a ocorrer atualmente.

Descreva brevemente o acontecimento stressante abaixo:

Passo 2. Identificar razões para superar o desafio

Pense porque é que vale a pena perseverar e ultrapassar esta situação difícil da vida.

Inventa o máximo de razões que conseguires e enumera-as no espaço abaixo.

Passo 3. Identificar valores



Os seus valores são as coisas que considera importantes na vida, como a honestidade, a bondade, o cuidado, a autonomia, a ajuda aos outros e a independência financeira. Tendo em conta as razões que enumerou na etapa 2, pense em valores que captem a essência de cada uma dessas razões.

Note que encontrar o valor perfeito para cada motivo não é assim tão importante; o que importa é se o valor faz sentido para si pessoalmente. Também se deve ter em conta que pode haver mais do que um valor por motivo. Aqui tem uma lista de valores comuns:

*Aceitação Realização Progresso & Promoção Aventura Afeto Altruísmo Artes Consciência
Beleza Desafio Mudança Comunidade Compaixão Competência Competição Conclusão
Conexão Cooperação Colaboração Paixão Criatividade Decisividade Democracia Design
Descoberta Diversidade Consciência Ambiental Segurança Económica Educação Eficácia
Eficiência Promoção Aventura Afeto Altruísmo Artes Consciência Beleza Desafio Mudança
Comunidade Compaixão Competência Competição Conclusão Conexão Cooperação
Colaboração Paixão Criatividade Decisão Democracia Design Descoberta Diversidade
Consciência Ambiental Segurança Económica Educação Eficácia Eficiência Elegância
Entretenimento Iluminação Igualdade Ética Excelência Experimentação Perícia Exaltação
Justiça Fama Família Felicidade Ritmo acelerado Liberdade Amizade Diversão Graça
Crescimento Harmonia Saúde Ajudar os Outros Ajudar a Sociedade Honestidade Humor
Imaginação Melhoria Independência Influenciar os Outros Harmonia Interior Inspiração
Integridade Intelecto Envolvimento Conhecimento Liderança Aprendizagem Lealdade
Magnificência Fazer a Diferença Mestria Trabalho Significativo Ministrado Dinheiro Moralidade
Mistério Natureza Abertura Originalidade Ordem Paixão Paz Desenvolvimento Pessoal
Expressão Pessoal Planeamento Jogar Prazer Poder Privacidade Pureza Qualidade Resplendor
Reconhecimento Relações Religião Reputação Responsabilidade Risco Segurança
Autorrespeito Sensibilidade Sensualidade Serenidade Serviço Sexualidade Sofisticação Faísca
Especulação Espiritualidade Estabilidade Estatuto Sucesso Ensino Ternura Emoção Unidade
Variedade Riqueza Vencer Sabedoria*

Os valores que fazem com que a perseverança no desafio valha a pena para mim:

Passo 4. Manter-se em contacto com os valores



Quando ocorrem acontecimentos stressantes na vida, pode ser difícil mantermo-nos ligados aos nossos valores. O stress que resulta de acontecimentos stressantes pode absorver tanta da nossa atenção que perdemos a noção do que é verdadeiramente importante para nós. No entanto, os valores podem servir de luz na escuridão dos momentos de stress, lembrando-nos porque vale a pena lutar por algo, continuar e assumir responsabilidades. Esta etapa envolve a criação de um lembrete visual dos valores que especificou na etapa 3.

Utilizando uma folha de papel em branco (uma folha de papel individual ou uma página de um diário), represente visualmente os seus valores da forma que escolher. Pode utilizar ilustrações, fotografias ou palavras (ou uma combinação destas). Também pode considerar criar uma representação digital dos seus valores, por exemplo, utilizando o PowerPoint. Permita-se ser tão criativo quanto quiser, assegurando-se de que a representação dos seus valores tem um impacto pessoal.

Depois de completar o seu lembrete visual de valores, pode colocá-lo num local onde o possa ver todos os dias (por exemplo, no frigorífico ou na secretária do escritório). Desta forma, pode ajudá-lo a manter-se em contacto com o que faz com que valha a pena enfrentar a sua luta.

Aprendizagem autónoma

Segue-se uma atividade de aprendizagem autónoma:

Atividade de aprendizagem 1	Ficha De Trabalho Do Plano De Reforço Da Resiliência
Resultados de aprendizagem	Desenvolver uma ficha de trabalho de resiliência pessoal

Os alunos realizarão esta atividade de forma autónoma

Ficha de trabalho do plano de desenvolvimento da resiliência



1. Reconheça os seus sinais de stress

- Onde é que sente o stress no seu corpo?
- Quais são alguns dos maus hábitos que tem quando se sente stressado?

2. Concentrar-se no desenvolvimento da resistência física

- Em que tipo de pequenas mudanças pode investir para melhorar a sua saúde? (Melhor sono, melhor alimentação, hidratação, exercício, etc.)
- Enumere uma pequena mudança que pode fazer agora

3. Reforçar a resposta de relaxamento - corpo calmo e mente calma

- Enumere algumas atividades em casa que o podem ajudar a relaxar.
- Enumere algumas atividades no trabalho que o podem ajudar a relaxar.
- Experimente novas técnicas de relaxamento, como a atenção plena ou aplicações de meditação como a Calm ou a Headspace.
- Experimente algumas atividades de atenção plena, tais como:
 - Táctil (segurar em algo reconfortante ou calmante)
 - Cheiro (cheiro de lavanda, ar fresco)
 - Visual (fotografias de cachorros ou gatinhos, olhar pela janela, etc.)
 - Auditivo (ouvir música, ouvir sons da natureza)
 - Gosto (Beber um chá, comer um chocolate)

4. Identificar e utilizar os seus pontos fortes

Descreva um momento em que foi capaz de ultrapassar ou lidar com um grande desafio na vida.

- O que é que aprendeu sobre si próprio?
- Que pontos fortes pessoais utilizou?
- Recorra a uma imagem de quando era mais resistente.
- Como é que pode aplicar esta força agora?

5. Aumentar as emoções positivas diariamente

- Identificar fontes de humor ou de alegria.
- Exprese a sua gratidão, visite alguém ou escreva uma carta.
- Enumere as suas realizações.

6. Envolver-se em atividades significativas

- Repare no que aconteceu no seu dia que foi significativo numa base regular.
- Que tipo de atividades lhe pareceram significativas?
- Identifique as atividades que o colocam no fluxo. (Coisas agradáveis que faz e que o fazem perder a noção do tempo).

7. Combater o pensamento inútil

- Escreva sobre o que pensa quando está stressado e pergunte: Qual é o pior que pode acontecer e se eu conseguiria sobreviver? Qual é a melhor coisa que pode acontecer? O que é que eu diria a um amigo numa situação semelhante?
- Se não consegue parar de pensar numa coisa, escreva sobre ela algumas vezes durante um período de 4 semanas, durante cerca de 15 minutos de cada vez. Repare como a sua história muda ou como a sua perspetiva se torna mais clara de cada vez.
- Se está a ser duro consigo próprio, pratique a autocompaixão e aprenda a ser gentil consigo próprio. Faça uma pausa mental ou dê uma palmadinha nas costas.
- Lembre-se de um herói, um treinador ou um mentor que o tenha encorajado quando duvidou de si próprio.

8. Criar uma comunidade solidária

- Ligar-se regularmente aos amigos e à família.
- Identifique as suas fontes de apoio, no trabalho, em casa e na comunidade.
- Praticar boas capacidades de comunicação e de resolução de conflitos.

Avaliação

Avaliações informais, como perguntas, e formais, utilizando questionários através do [Mentimeter](#).

Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada

- **Chaves para o bem-estar emocional e a resiliência em menores que sofreram traumas:** Artigo científico relacionado com o facto de as vítimas de um acontecimento violento na infância terem um maior risco de desenvolver problemas emocionais, comportamentais e sociais. [Ligação](#)
- **Institutos Nacionais de Saúde:** Recursos científicos sobre Trauma e Resiliência. [Ligação](#)
- **Associação Americana de Psicologia:** Organização científica e profissional que representa os psicólogos com recursos interessantes sobre os tópicos incluídos neste módulo a partir de uma abordagem psicológica. [Ligação](#)

Vídeo 1

URL/link para o vídeo	https://youtu.be/3qELiw_1Ddg?si=4z7Ov7DZe9Ldgyzu
Título de o vídeo	O que o trauma me ensinou sobre resiliência Charles Hunt
Descrição do conteúdo do vídeo	Charles Hunt relata na primeira pessoa os acontecimentos traumáticos que marcaram a sua infância e adolescência. Dá pistas sobre como ultrapassar e evitar sucumbir à situação e cair em depressão, como ser resiliente, como ser inquebrável.

Pergunta(s) de reflexão após/antes de ver o vídeo	<p>Quais são as ferramentas que Charles cita para superar o trauma?</p> <p>Qual é a diferença entre "reconhecer que se foi vítima" e "continuar a ser vítima" que ele refere no vídeo?</p> <p>Comente a expressão "dar um objetivo ao meu trauma".</p>
--	--

Plano de aula

Plano de aula	
Módulo	<i>Módulo 2: Compreender o Trauma e a Resiliência</i>
Duração total	<i>4 horas</i>
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> Vídeos. Bloco de notas/caneta.
Matriz de resultados de aprendizagem	<p><i>Conhecimento</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Reconhecer o trauma e os vários comportamentos que se seguem a um acontecimento traumático.</i> <i>Base de controlo após um acontecimento traumático.</i>
	<p><i>Competências</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Desenvolver o bem-estar emocional e ganhar uma sensação de controlo após uma catástrofe.</i> <i>aumentar a sua capacidade de resiliência face às dificuldades, utilizando as estratégias de resiliência abordadas.</i>

	Atitudes	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer e respeitar os fatores psicológicos e contextuais que influenciam as atitudes comportamentais após acontecimentos traumáticos. • Comprometer-se a uma educação e formação contínuas para se manter informado sobre as mais recentes investigações, políticas e melhores práticas em matéria de comportamentos traumáticos e reforço da resiliência.
	Objetivos de aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> • Investigar o perfil comportamental traumático derivado de um acontecimento traumático. • Examinar as diferentes etapas necessárias para construir o bem-estar traumático do pote. • Examinar as estratégias de resiliência mais eficazes.
Introdução	<p><i>Este curso começará com uma atividade para quebrar o gelo, devido à sensibilidade dos tópicos explorados. Por conseguinte, a abordagem desta aula será colaborativa através da discussão e, em seguida, uma breve apresentação do conteúdo teórico. Em seguida, os participantes realizarão a primeira atividade relacionada com o plano de resiliência (Os Quatro S's) com as 3 Partes e os 9 Passos e, depois, a segunda</i></p>	

	<p><i>atividade relacionada com a utilização de valores para criar resiliência.</i></p>
<p>Conteúdo teórico</p>	<p><i>No que respeita ao conteúdo teórico, iremos explorar o Trauma e a Resiliência. O trauma como uma resposta emocional a um acontecimento terrível que produz reações típicas como o choque e a negação. E a Resiliência como o processo e o resultado de uma adaptação bem-sucedida a experiências de vida difíceis ou desafiantes.</i></p>
<p>Atividades de aprendizagem</p>	<p>Atividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividade 1. O Plano de Resiliência (Os Quatro S's) <p><i>Parte 1: As minhas fontes de resiliência no passado</i></p> <p><i>Passo 1. Recordar um exemplo recente de resiliência</i></p> <p><i>Passo 2. Identificar pessoas de apoio</i></p> <p><i>Etapa 3. Identificar estratégias</i></p> <p><i>Passo 4. Identificar a sagacidade</i></p> <p><i>Etapa 5. Identificar os comportamentos de procura de soluções</i></p> <p><i>Parte 2: O meu plano de resiliência</i></p> <p><i>Passo 6. Descrever uma dificuldade atual</i></p> <p><i>Passo 7. Aplicar o plano de resiliência à dificuldade atual</i></p> <p><i>Passo 8. Execute o seu plano de resiliência</i></p> <p><i>Parte 3: Avaliação</i></p> <p><i>Passo 9. Avalie o seu plano de resiliência</i></p> • Atividade 2. Usando valores para construir resiliência <p><i>Etapa 1 Descrever o acontecimento de vida difícil</i></p> <p><i>Passo 2 Identificar razões para superar o desafio</i></p> <p><i>Passo 3 Identificar valores</i></p>

	<p><i>Etapa 4 Manter-se em contacto com os valores</i></p> <p>Autodirigido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividade 1. Ficha de trabalho do plano de desenvolvimento da resiliência <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconheça os seus sinais de stress. 2. Concentrar-se no desenvolvimento da resistência física. 3. Reforçar a resposta de relaxamento - corpo calmo e mente calma. 4. Identificar e utilizar os seus pontos fortes. 5. Aumentar as emoções positivas numa base diária. 6. Envolver-se em atividades significativas. 7. Combater o pensamento inútil. 8. Criar uma comunidade solidária.
<p>Avaliação</p>	<p><i>Avaliação informal, como perguntas, e formal, utilizando questionários através do Mentimeter.</i></p> <p>https://www.mentimeter.com/</p>
<p>Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada</p>	<p>https://www.ansiedadystres.es/es/art/2022/anyes2022a18</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/</p> <p>https://www.apa.org/</p>

Módulo 3: Identificar e responder à violência doméstica

Visão geral

Este módulo começará com uma atividade para quebrar o gelo devido à sensibilidade do tópico a ser explorado. Por conseguinte, a abordagem a esta aula será colaborativa através do debate e, em seguida, o conteúdo teórico será apresentado de forma breve. O conteúdo teórico está dividido em duas secções: reconhecer e perguntar e responder. A primeira parte explora as diferentes formas de violência doméstica e como os profissionais podem atuar para saber mais. Por exemplo, as perguntas que podem fazer (introdutórias, diretas e indiretas). A segunda parte explora a reação ao abuso e a forma de apoiar e ajudar a vítima.

Em seguida, os participantes realizarão duas atividades de grupo:

- **Atividade 1-** Cenários: divididos em grupos, cada grupo terá um cenário e terá de desenvolver um plano sobre como proceder em casos de violência doméstica e
- **Atividade 2-** Relações saudáveis: Nesta atividade, os participantes devem fazer o exercício da queda de confiança. Um deles terá os olhos vendados e cairá de costas.

Esta sessão dura 10 a 15 minutos, pelo que todos os participantes se sentarão em círculo e discutirão o ciclo de abuso/poder e controlo e o ciclo de igualdade para compreenderem a dificuldade das vítimas em viverem as suas relações abusivas, desenvolverem empatia e utilizarem esta técnica de relações saudáveis com estudantes, jovens, etc.

Resultados de aprendizagem

Matriz de Resultados de Aprendizagem	Conhecimento	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer as várias formas de violência doméstica. • Identificar sinais e indicadores comuns de violência doméstica em vítimas e agressores.
	Competências	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver competências para avaliar e identificar vítimas de violência doméstica através da observação, interrogatório e interação. • Criar e aplicar planos de segurança adaptados às necessidades e circunstâncias de cada vítima
	Atitudes	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer e respeitar os fatores culturais e contextuais que influenciam a violência doméstica e as respostas das vítimas. • Comprometer-se a uma educação e formação contínuas para se manter informado sobre as últimas investigações, políticas e melhores práticas em matéria de resposta à violência doméstica.
	Objetivos de aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> • Investigar os diferentes tipos de violência doméstica e como reconhecê-la.

	<ul style="list-style-type: none">• Analisar a forma de reagir à violência doméstica.• Executar novas competências em cenários/estudos de caso.
--	--

Conteúdos teóricos (1 hora)

Para o conteúdo teórico desta secção, serão examinados os diferentes tipos de violência doméstica e a forma como esta pode ser identificada. Para além disso, a segunda parte abordará a forma de lidar com a violência doméstica. Este guia pode ser utilizado por técnicos de juventude, profissionais de saúde, etc., mas também pode ser utilizado para identificar e abordar a violência doméstica em diferentes contextos, tais como escolas, locais de trabalho, centros de juventude, etc.

Veja este vídeo (5 minutos): [Eggshells - A Short Film About Domestic Abuse \(controlo coercivo, gaslighting, violência doméstica\) \(youtube.com\)](#)

60

Reconhecer e perguntar

A identificação da violência doméstica é crucial e pode ser difícil de identificar ou classificar como tal. Uma das principais ferramentas que pode utilizar é o seu instinto sobre a forma como quer proceder com um sinal e como pode apoiar a(s) vítima(s) de violência doméstica.

Algumas das formas de violência doméstica incluem as seguintes:

1. **Sinais físicos:** lesões físicas, visitas frequentes a profissionais de saúde, uso de roupas que possam esconder nódoas negras e arranhões, lesões faciais ou dentárias, fadiga crónica e gravidez e aborto espontâneo têm uma forte ligação com o facto de se ser vítima/sobrevivente de violência doméstica. Nas relações heterossexuais, os profissionais de saúde devem também estar atentos aos seguintes sinais: infeções urinárias, relações sexuais desprotegidas, lesões nos

mamilos, IST, gravidez e pedidos de interrupção da gravidez e questionados sobre maus-tratos.

2. **Sinais comportamentais:** Medo do parceiro/familiar, mudanças de comportamento e isolamento dos amigos e da família, ausências inexplicáveis, alterações no desempenho profissional, telefonemas stressantes.
3. **Sinais emocionais:** Baixa autoestima, depressão, ansiedade, dor crónica, dificuldade em dormir, PTSD. Para saber mais, veja este vídeo: [4 sinais de abuso emocional - Viann Nguyen-Feng \(youtube.com\)](#)
4. **Controlo:** O parceiro é excessivamente controlador, monitoriza os movimentos, restringe o acesso a dinheiro, amigos ou atividades.
5. **Sinais em linha:** mensagens ameaçadoras, publicações, mensagens eletrónicas, alteração do comportamento em linha.

Além disso, depois de identificar quaisquer sinais de abuso/violência, é importante perguntar à pessoa. No entanto, é extremamente importante que a pessoa esteja sozinha e em segurança antes de perguntar ou falar sobre o assunto, tendo em conta que falar com uma pessoa pode ser feito online ou por telefone.

Algumas perguntas a fazer antes de abordar a questão do abuso podem ser perguntas do tipo Sim/Não, como por exemplo, se a pessoa está sozinha ou se é seguro fazer-lhe perguntas sobre a sua relação. Se a conversa for através da Internet ou do telefone, é importante ter uma palavra/frase de código que possa ser utilizada para interromper a conversa ou mudar de assunto e saber que o objetivo principal é manter a pessoa segura depois de a conversa terminar.

Após o contacto e a conversa iniciais, é importante fazer o acompanhamento e verificar se a pessoa está bem ou se os maus-tratos estão a piorar e certificar-se de que ela sabe, pode confiar em si e tem alguém para contactar, quer seja você ou uma linha de apoio à violência doméstica ou uma linha de emergência.

Além disso, se a pessoa não falar inglês ou a língua materna do país, deve assegurar-se de que é utilizado um intérprete e de que os familiares ou amigos não são os tradutores.

As Recomendações de Consenso sobre Violência Doméstica para a Saúde da Criança e do Adolescente (2001, pp. 23-24) fornecem algumas perguntas diretas e indiretas que podem ser feitas pelos profissionais aos adultos que acompanham crianças e adolescentes:

Declarações introdutórias (dos profissionais para os adultos que acompanham os seus filhos)

- Comecei a perguntar a todas as mulheres/pais/cuidadores do meu consultório sobre a sua vida familiar, na medida em que esta afeta a sua saúde e segurança, bem como a dos seus filhos. Posso fazer-lhe algumas perguntas?
- A violência é uma questão que, infelizmente, afeta toda a gente atualmente e, por isso, comecei a perguntar a todas as famílias no meu consultório sobre a exposição à violência. Posso fazer-vos algumas perguntas?

62

Perguntas indiretas (dos profissionais aos adultos que acompanham os seus filhos)

- O que acontece quando há um desacordo com o seu parceiro/marido/namorado ou com outros adultos em sua casa?
- Sente-se seguro na sua casa e na sua relação?

Perguntas diretas (dos profissionais para os adultos que acompanham os seus filhos)

- Alguma vez foi magoada ou ameaçada pelo seu companheiro/marido ou namorado?
- Alguma vez se sentiu com medo (ou controlada ou isolada) pelo seu parceiro/marido/namorado?



- O seu filho foi testemunha de um acontecimento violento ou assustador no seu bairro ou em casa?

Declarações introdutórias (para adolescentes)

- Muitos adolescentes da sua idade sofrem ameaças, insultos, toques não convidados, sexo ou violência, por isso pergunto a todos os meus pacientes adolescentes sobre isso. Posso fazer-lhe algumas perguntas?
- Não sei se isto é uma preocupação para si, mas muitos adolescentes que vejo estão a lidar com problemas de violência ou de bullying, por isso comecei a fazer perguntas sobre violência regularmente.
- Por vezes, quando vejo uma lesão como a sua, é porque alguém foi atingido. Como é que ficou com esta ferida/contusão?
- Agora vou fazer-vos perguntas confidenciais. As respostas são confidenciais, exceto se a sua saúde estiver em perigo imediato.
- Como são geridos os desacordos na sua família?

63

Perguntas indiretas (para adolescentes)

- Está numa relação ou anda com alguém?
- Tens um namorado ou namorada? O que acontece quando não estás de acordo com eles?
- Como é que os teus pais se estão a dar?
- Com que frequência têm discussões aos gritos ou aos berros? Alguma delas envolve empurrões ou bofetadas?

Perguntas diretas (para adolescentes)



- Por vezes, se alguém está a ser magoado na sua própria relação, pode ter visto isso acontecer na sua própria família. Já viu alguém ser magoado em sua casa?
- Atualmente, os adolescentes veem muita violência. Ver os pais ou outros adultos a discutir pode ser tão mau como ser-se agredido. Isto já lhe aconteceu?
- Por vezes, todos nós temos desentendimentos com familiares ou amigos. Alguma vez foi magoado ou ameaçado por alguém?
- Já alguma vez foi magoado - atingido, pontapeado, esbofeteado, empurrado, empurrado por um amigo ou por uma pessoa que conhece?
- Alguma vez foi forçado a fazer algo sexual que não quisesse fazer? -como parte do historial sexual.
- Alguma vez sentiu medo ou foi controlado por alguém com quem está a sair ou por um amigo?
- Alguém lhe bateu em casa no último ano?

Responder

Depois de reconhecer e perguntar à pessoa sobre o assunto, a sua resposta é extremamente importante. Enquanto pessoa que ouviu a pessoa partilhar a sua experiência, deve validá-la, mas expressando que acredita nela e que a culpa não é dela. Devido à vulnerabilidade da situação, deve apoiar a pessoa com toda a informação disponível e perguntar-lhe o que precisa.

É importante explicar os procedimentos de confidencialidade e como e com quem partilhará as informações. A informação e o apoio podem incluir o seguinte:

- Ouvir e apoiar a história do sobrevivente sem julgar ou validar a experiência do sobrevivente.

- Apoio sobre como desenvolver um plano de segurança com um local seguro para onde ir ou contactos de emergência, como reservar algum dinheiro e documentos importantes.
- Apoio médico para eventuais lesões ou quaisquer outras informações sobre cuidados de saúde.
- Apoio jurídico sobre direitos de custódia, relatórios policiais e ordens de restrição.
- Aconselhamento e partilha de informações sobre apoio emocional.

Responder pode levá-lo um pouco mais longe e, embora seja difícil de gerir, pode contactar os centros locais ou as agências governamentais para obter mais conselhos e orientações. Deve sempre informar e obter autorização da pessoa em causa para contactar e partilhar informações sobre ela com os serviços locais, etc.

Prática guiada (2 horas)

<p>Atividade de aprendizagem 1</p>	<p>Trabalho de grupo: Separados em equipas, cada equipa terá um cenário e terá de desenvolver um plano sobre como proceder.</p>
<p>Resultados de aprendizagem</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver competências sobre como responder a casos de violência doméstica. - Colaborar e trocar ideias com outras pessoas. - Compreender o seu contexto local e investigar sobre ele.

Esta atividade terá a duração de 60 minutos. Todos os grupos terão 20 minutos para discutir e depois cada grupo terá 5 minutos para partilhar as suas ideias.

No final, cada grupo pode dar feedback aos outros sobre a forma como lidaram com cada cenário. Primeiro, os grupos devem ler os cenários roxos e discutir o que reconhecem e o que perguntaram à outra pessoa. De seguida, leem o cenário verde e respondem em conformidade (*se um dos grupos tiver o quarto cenário roxo, significa que lerá o quarto cenário verde*).

Cenário 1- Animador de juventude

Repara que um jovem (Alex) do centro de juventude está triste e viu-o a chorar. Começa a notar que ele não participa nas atividades como antes. Reparou numa nódoa negra no braço dele.

O que é que vai fazer?

Alex: cisgénero, heterossexual, homem, 20 anos (ele/ela)

Cenário 2- O seu amigo

Repara que o seu amigo (Ed) está stressado sempre que o companheiro lhe telefona. Além disso, ele evita algumas das suas reuniões habituais e vocês não se encontram com frequência.

O que é que faz?

Ed: cisgénero, gay, homem, 20 anos (ele/ela)

Cenário 3- Profissional de saúde

Repara em algumas nódoas negras na sua jovem doente (Laura). Ela e o seu companheiro estão na sala de exames. A Laura veio cá por causa de dores de estômago.

O que é que vai fazer?

Laura: cisgénero, heterossexual, mulher, 20 anos (Ela/ele)

Cenário 4- Professor

Repara que um dos seus alunos (Nik) está a dar sinais de depressão, não faz os trabalhos de casa e isola-se das outras crianças.

O que é que faz?

Nik: mulher trans, heterossexual, 10 (eles/elas)

Cenário 5- Animador de juventude

Repara que uma jovem colega sua (Ana) tem estado grávida e ansiosa nos últimos dias. Não anda a dormir bem e tem faltado a vários prazos.

O que é que vai fazer?

Ana: cisgénero, heterossexual, mulher, 30 anos (ela/ele)

Cenário 6 - Colega

Repara que o seu colega (Daniel) se isola das reuniões e apresenta sinais de PTSD. Não fala e não partilha as suas ideias e tem sinais de baixa autoestima. Além disso, no outro dia ele estava ao telefone com a mulher e estava assustado e stressado.

O que é que vai fazer?

Daniel: cisgénero, heterossexual, homem, 20 anos (ele/ela)

Tópicos para debate:

- Identificar o tipo de violência doméstica,
- Desenvolver um plano de resposta,
- Compreensão dos desafios dos diferentes casos,
- Procurar ações judiciais no seu país.

Histórias de fundo - O que é que realmente aconteceu?

Pode ler as histórias dos bastidores e saber as respostas para o que realmente aconteceu depois de reconhecer e fazer perguntas e, em seguida, prosseguir com a resposta.

Cenário 1- Técnico de juventude

Alex está a passar por uma fase difícil devido a problemas pessoais. Os pais estão a divorciar-se e o rapaz não consegue exprimir os seus sentimentos sobre o assunto, continua a discutir na escola e isola-se dos colegas.

Cenário 2- O seu amigo

O Ed tem estado numa relação abusiva desde há um ano. No início, tudo estava bem, mas o seu parceiro está a abusar dele verbal e fisicamente. Fica zangado quando o Ed conhece outras pessoas, incluindo os seus amigos e familiares. Da última vez que discutiram por causa do encontro do Ed com os amigos, o companheiro do Ed agrediu-o fisicamente.

Cenário 3- Profissional de saúde

Laura está numa relação abusiva. O companheiro ameaçou expulsá-la de casa e ela não tem qualquer controlo sobre as finanças ou a casa. O companheiro maltrata-a fisicamente, mas ela não tem ninguém para a ajudar.

Cenário 4- Professor

Nik é trans e os seus colegas não o sabem. A mãe descobriu e escondeu-o do seu companheiro (não do pai de Nik). O companheiro abusa da mãe de Nik e de Nik. Abusa deles emocional e fisicamente.

A mãe quer proteger Nik e pediu-lhe que ficasse com os avós.

Cenário 5- Técnico de juventude

A Ana tem um casamento abusivo. O marido maltrata-a verbalmente e, na semana passada, agrediu-a fisicamente e deu-lhe vários pontapés no estômago, acusando-a de não ser o pai do filho que ainda não nasceu.

Ninguém à sua volta sabe o que se passa e, na maior parte das vezes, dizem-lhe que tem muita sorte por ter encontrado um marido carinhoso e atencioso. A maior parte dos seus amigos são amigos do marido, porque ela emigrou de África há 10 anos e não tem família nem amigos aqui. O marido nasceu e cresceu no país onde estão agora.

Cenário 6 - Colega

Daniel está numa relação abusiva com a sua mulher. A sua mulher maltrata-o emocional e fisicamente. Ela chama-lhe nomes e diz-lhe que ele não vale nada. Também lhe bate e controla o que ele faz e onde vai.

Daniel tem medo de que os outros vão pensar sobre o facto de ele estar numa relação abusiva.

Atividade de aprendizagem 2	Relações saudáveis
Resultados de aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender o ciclo do abuso, a roda do poder e do controlo e a roda da igualdade, - Examinar as relações saudáveis e a confiança.

Reconhecer o ciclo do abuso e o seu impacto nas crianças/adolescentes/jovens.



Quebrar o ciclo da violência contra as mulheres - Pack de formação para vítimas de violência doméstica (página 17).

- Aumento da tensão: O agressor pode sentir-se irritado, ignorado, etc. e alguns conflitos por causa dos filhos, mal-entendidos ou a pressão da vida quotidiana.
- Incidente: Nesta etapa do ciclo, o abuso ocorreu de forma verbal, emocional, sexual ou física.
- Reconciliação: O agressor pode sentir remorsos, culpa ou medo e a vítima sentirá medo, humilhação, desrespeito e talvez se sinta responsável. Nesta fase, o agressor pode pedir desculpa e ambos podem ignorar o incidente.
- Calma: Durante este período, o incidente é esquecido e não há abusos.

Depois de ter identificado o ciclo de abuso, considere as seguintes rodas. A roda do poder e do controlo e a roda da igualdade. Fale com um grupo de jovens sobre este assunto e deixe-os partilhar exemplos de qualquer uma das rodas. Por exemplo, o que pode ser o uso do privilégio masculino e o que é o respeito.

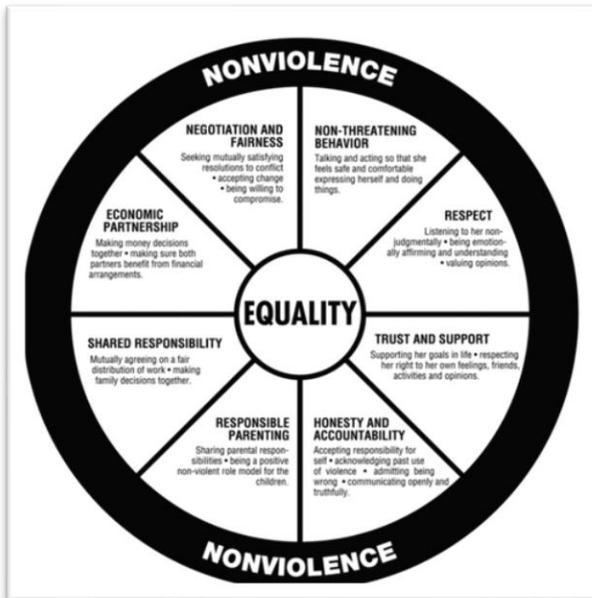


"Roda de Poder e Controlo criada pelo Projeto de Intervenção contra o Abuso Doméstico em Duluth, MN. O diagrama da Roda de Poder e Controlo abaixo assume os pronomes ela/ele para os sobreviventes e ele/ela para os parceiros. No entanto, o comportamento abusivo que detalha pode acontecer a pessoas de qualquer género ou sexualidade."

(<https://www.thehotline.org/identify-abuse/power-and-control/>)

"A Roda da Igualdade é uma representação visual das qualidades necessárias para relações saudáveis e serve de guia para os indivíduos que se envolveram em comportamentos abusivos fazerem a transição para parcerias não violentas.

É uma parte integrante do Modelo Duluth, que tem como objetivo abordar a dinâmica da violência doméstica. A Roda da Igualdade, utilizada juntamente com a [Roda do Poder e do Controlo de Duluth](#), ajuda a sensibilizar, educar e promover dinâmicas de relacionamento positivas baseadas no respeito, na igualdade e na ausência de violência.



Ao utilizar a Roda da Igualdade, os profissionais e os indivíduos podem adquirir conhecimentos sobre as qualidades e os comportamentos essenciais necessários para promover parcerias respeitosas e iguais, facilitando o crescimento pessoal e quebrando o ciclo de abuso." [Link](#)

Aprendizagem autónoma

Seguem-se algumas atividades de aprendizagem autónoma:

<p>Atividade de aprendizagem 1</p>	<p>Formações em linha- https://www.learningtoendabuse.ca/online-training/index.html</p>
<p>Resultados de aprendizagem</p>	<p>Explorar em profundidade a forma de identificar e responder à violência doméstica.</p>
<p>Atividade de aprendizagem 2</p>	<p>Observar e agir: Os participantes podem ver o seguinte vídeo e discutir sobre como se sentem e como vão reagir: Como Intervir para Prevenir a Violência Doméstica no Local de Trabalho (youtube.com)</p>
<p>Resultados de aprendizagem</p>	<p>- Explorar diferentes abordagens sobre a forma de responder aos sinais de violência doméstica,</p>

- Desenvolver uma compreensão crítica sobre a importância da resposta e da observação.

Avaliação

A avaliação deste módulo consiste nos seguintes testes

Aspetos a considerar	A sua resposta
Quais são os tipos de violência doméstica?	
Como é que se deve responder?	
O que é que aprendeu de novo durante a parte teórica ou as atividades?	

Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada

Vídeo 1

URL/link para o vídeo	Formação "Identificar e reagir à violência familiar" (youtube.com)
Título do vídeo	Formação em Identificação e Resposta à Violência Familiar
Descrição do conteúdo do vídeo	Este vídeo é uma formação da Toy Libraries Australia (AGM) e tem como objetivo identificar a violência doméstica e responder à mesma.
Pergunta(s) de reflexão após/antes de ver o vídeo	<ul style="list-style-type: none"> - O que é que aprendeu? - É algo que pode ser utilizado no seu contexto local? - Como é que esta formação pode ser melhorada?

74

Vídeo 2

URL/link para o vídeo	Identificar e responder à violência doméstica e aos maus tratos durante a gravidez (youtube.com)
Título do vídeo	Identificar e responder à violência doméstica e ao abuso (VAD) durante a gravidez

Descrição do conteúdo do vídeo	Este vídeo é especificamente informativo.
Pergunta(s) de reflexão após/antes de ver o vídeo	<ul style="list-style-type: none"> - O que é que aprendeu? - É algo que pode ser utilizado no seu contexto local? - Como é que esta formação pode ser melhorada?

Recurso 1

URL	https://breakthecycle.sa.gov.au/translated#translatedfs
Título	Quebrar o ciclo
Descrição	Este sítio Web disponibiliza fichas informativas sobre violência doméstica, familiar e sexual em 25 línguas.
Pergunta(s)	<ul style="list-style-type: none"> - O que é que aprendeu? - É algo que pode ser utilizado no seu contexto local? - Como é que esta formação pode ser melhorada?

75

Recurso 2

URL	Sobre o programa IRIS - IRISi
------------	---



Título	IRIS
Descrição	O IRIS é um programa especializado de formação, apoio e encaminhamento de casos de violência doméstica e abuso (DVA) para Clínicas Gerais que foi avaliado positivamente num ensaio controlado aleatório.
Pergunta(s)	<ul style="list-style-type: none"> - O que é que aprendeu? - É algo que pode ser utilizado no seu contexto local? - Como é que esta formação pode ser melhorada?

Recurso 3

URL	https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/identifying-and-responding-domestic-violence-consensus
Título	Identificando e Respondendo à Violência Doméstica: Recomendações de Consenso para a Saúde da Criança e do Adolescente
Descrição	Estas diretrizes oferecem recomendações para os prestadores de cuidados de saúde a crianças e adolescentes no rastreio e na resposta à violência doméstica; as diretrizes também sublinham a necessidade de os prestadores de cuidados de saúde a crianças se envolverem, modelarem e assumirem a liderança na prevenção primária eficaz da

	violência doméstica, bem como de outros tipos de violência familiar e comunitária.
Pergunta(s)	<ul style="list-style-type: none"> - O que é que aprendeu? - É algo que pode ser utilizado no seu contexto local? - Como é que este recurso pode ser melhorado?

Recurso 4

URL	https://thehideout.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/spiralling_toolkit.pdf
Título	Kit de ferramentas em espiral para relações mais seguras e saudáveis
Descrição	Conjunto de ferramentas com informações, atividades e recursos para professores.
Pergunta(s)	<ul style="list-style-type: none"> - O que é que aprendeu? - É algo que pode ser utilizado no seu contexto local? - Como é que este recurso pode ser melhorado?

Plano de aula

Plano de aula	
Módulo	<i>Módulo 3: Identificar e responder à violência doméstica</i>
Duração total	<i>4 horas</i>
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeos. • Bloco de notas/caneta.
Matriz dos resultados de aprendizagem	<p><i>Conhecimento</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Reconhecer as várias formas de violência doméstica e identificar sinais e indicadores comuns de violência doméstica em vítimas e agressores.</i>
	<p><i>Competências</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Desenvolver competências para avaliar e identificar vítimas de violência doméstica através da observação, interrogatório e interação.</i> • <i>Criar e aplicar planos de segurança adaptados às necessidades e circunstâncias de cada vítima</i>
	<p><i>Atitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Reconhecer e respeitar os fatores culturais e contextuais que influenciam a violência doméstica e as respostas das vítimas.</i> • <i>Comprometer-se a uma educação e formação contínuas para se manter informado sobre as últimas</i>

		<p><i>investigações, políticas e melhores práticas em matéria de resposta à violência doméstica.</i></p>
	<p><i>Objetivos de aprendizagem</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Investigar os diferentes tipos de violência doméstica e como reconhecê-la.</i> • <i>Analisar a forma de reagir à violência doméstica.</i> • <i>Executar novas competências em cenários/estudos de caso.</i>
<p>Introdução</p>	<p><i>Este curso começará com uma atividade para quebrar o gelo, devido à sensibilidade dos tópicos explorados. Por conseguinte, a abordagem desta aula será colaborativa, através de um debate, e depois será feita uma breve apresentação dos conteúdos teóricos. Em seguida, os participantes realizarão a primeira atividade com os cenários e depois a segunda com as relações saudáveis.</i></p>	
<p>Conteúdo teórico</p>	<p><i>O conteúdo teórico será explorado; serão explorados os diferentes tipos de violência doméstica e a forma como esta pode ser identificada. Para além disso, a segunda parte examinará a forma de lidar com a violência doméstica. Este guia pode ser utilizado por técnicos de juventude, profissionais de saúde, etc., mas também pode ser utilizado para identificar e abordar a violência doméstica em diferentes contextos, tais como escolas, locais de trabalho, centros de juventude, etc.</i></p>	
<p>Atividades de aprendizagem</p>	<p><i>Atividades de grupo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Atividade 1- Cenários: Separados em equipas, cada equipa terá um cenário e precisará de desenvolver um plano sobre como irá proceder com os casos de violência doméstica.</i> • <i>Atividade 2- Relações saudáveis: Nesta atividade, os participantes devem compreender o ciclo do abuso, a roda do</i> 	

	<p><i>poder e do controlo e a roda da igualdade e examinar as relações saudáveis e a confiança.</i></p> <p><i>Autodirigido:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Atividade 1- Formação em linha: Explorar em profundidade a forma de identificar e responder à violência doméstica.</i> <i>Atividade 2- Observar e Agir: Os participantes irão ver um vídeo e observar como se sentem e como irão reagir: Explorar diferentes abordagens sobre como responder a sinais de violência doméstica, desenvolver uma compreensão crítica sobre a importância da resposta e da observação.</i>
<p>Avaliação</p>	<p><i>Os alunos terão de responder às seguintes perguntas e refletir sobre as suas respostas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Quais são os tipos de violência doméstica?</i> <i>Como é que se deve reagir?</i> <i>O que é que aprendeu de novo durante a parte teórica ou as atividades?</i>
<p>Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada</p>	<ul style="list-style-type: none"> Formação "Identificar e reagir à violência familiar" (youtube.com) Identificar e responder à violência doméstica e aos maus tratos durante a gravidez (youtube.com) https://breakthecycle.sa.gov.au/translated#translatedfs Sobre o programa IRIS - IRISi https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/identifying-and-responding-domestic-violence-consensus

- https://thehideout.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/spiralling_toolkit.pdf



Módulo 4: Proteção e salvaguarda das crianças

Visão geral

Este módulo centrar-se-á na necessidade de aprender e combater a violência doméstica para garantir a segurança e o desenvolvimento futuro das crianças. O dia de aprendizagem abrangerá conhecimentos, competências e atitudes que nos permitirão proteger as crianças.

Resultados de aprendizagem

Matriz de Resultados de Aprendizagem	<i>Conhecimento</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender as definições e o âmbito da proteção e salvaguarda das crianças • Reconhecer os sinais e sintomas de violência doméstica nos jovens. • Compreender os impactos psicológicos e comportamentais da violência doméstica no desenvolvimento das crianças
	<i>Competências</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidade para identificar e reagir a sinais de violência doméstica • Desenvolver competências para comunicar com crianças afetadas pela violência doméstica • Formular estratégias para apoiar e proteger as crianças vítimas de violência doméstica
	<i>Atitudes</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a empatia e a compreensão em relação às crianças afetadas pela violência doméstica



		<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver uma abordagem proactiva em matéria de salvaguarda e proteção das crianças • Incentivar o empenho na aprendizagem contínua e na defesa da proteção da criança
	<i>Objetivos de aprendizagem</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os principais indicadores de violência doméstica nos jovens • Descrever os efeitos a curto e a longo prazo da violência doméstica no comportamento das crianças • Aplicar as melhores práticas de proteção das crianças em contextos educativos e comunitários

Conteúdos teóricos (1 hora)

83

1. Definições e importância da proteção e salvaguarda das crianças

Distribuir a Folha de Apoio sobre Conceitos-Chave (*disponível no final do módulo*)

Comece com definições concisas:

- **Proteção das crianças:** Estratégias e sistemas que previnem e abordam os maus-tratos, o desrespeito, a exploração e a agressão a menores.
- **Salvaguarda:** Um termo mais amplo que inclui a proteção das crianças, que também visa promover o bem-estar das crianças, protegendo-as de danos.

Justificar a importância deste facto:

- É necessário proteger o direito de todas as crianças à segurança contra danos.

- A proteção e a salvaguarda permitem um bom desenvolvimento físico, emocional e psicológico.
- Previne os custos sociais a longo prazo e cria uma sociedade mais segura baseada na justiça.

2. Visão geral da violência doméstica: Tipos, prevalência e fatores de risco

- **Tipos de violência doméstica:** Abuso físico, emocional, psicológico, sexual e económico.

1. Abuso físico:

Definição: O uso intencional de força física que pode causar ferimentos no corpo da outra pessoa ou mesmo levar à incapacidade permanente ou à morte.

Exemplos: Golpear, bater, empurrar, estrangular e usar armas.

84

2. Abuso emocional:

Definição: Atos não físicos destinados a fazer com que alguém se sinta humilhado, pequeno ou com medo.

Exemplos: insultos, ameaças, críticas constantes e manipulação.

3. Abuso psicológico:

Definição: Ações que fazem com que uma pessoa se sinta assustada, presa ou sob o comando de outra pessoa.

Exemplos: Observação persistente do isolamento forçado de amigos e familiares e controlo excessivo das atividades.

4. Abuso sexual:

Definição: Todas as formas de sexo não consensual.

Exemplos: Violação em grupo, agressão sexual, envolvimento forçado em atividades sexuais e atos sexuais coercivos.

5. **Abuso económico:**

Definição: Restringir o seu acesso a recursos monetários, impedindo assim a sua capacidade de se defenderem por si próprios.

Exemplos: Negação de dinheiro, controlo das opções financeiras da vítima e impedimento de oportunidades de trabalho.

Prevalência da violência doméstica com impacto nas crianças:

As crianças são profundamente afetadas pela violência doméstica, tanto direta como indiretamente. Alguns números indicam até que ponto as crianças na Europa podem ser expostas à violência doméstica.

União Europeia:

- Uma em cada quatro crianças nos países membros da UE testemunhou ou sofreu violência doméstica durante a sua infância.
- De acordo com um estudo europeu, há cerca de dezanove milhões de crianças que são vítimas de violência doméstica na União Europeia todos os anos.
- **Fatores de risco:** O abuso de substâncias, a pobreza, a falta de educação e as experiências anteriores de violência também podem ser discutidos como fatores que aumentam as probabilidades de violência doméstica.

Existem vários fatores que aumentam as probabilidades de violência em casa. Entre eles estão:

1. **Abuso de substâncias:**

- Um dos principais fatores de risco é o abuso de álcool e de substâncias, sendo que os agressores geralmente usam as drogas como desculpa para

os seus atos violentos. Por exemplo, muitos dos incidentes relacionados com a violência familiar envolvem o consumo de álcool.

2. **Pobreza:**

- Os problemas económicos no seio das famílias provocam mais tensão, aumentando as probabilidades de ocorrência de tais acontecimentos (domésticos). As famílias pobres podem não dispor dos recursos necessários para escapar a situações de abuso, o que torna difícil evitar que fiquem presas num ciclo de violência.

3. **Padrões educativos baixos:**

- Existe uma relação entre baixos níveis de escolaridade e maiores riscos de perpetrar ou sofrer violência doméstica. A educação também pode afetar o conhecimento da pessoa sobre os seus direitos e os sistemas de apoio disponíveis.

4. **Experiências anteriores de violência:**

- Os adultos que testemunharam ou sofreram atos de violência durante a sua juventude têm grandes probabilidades de se envolverem em relações violentas na idade adulta. Isto envolve o ato de perpetuar a violência, bem como o de se tornar vítima.

5. **Normas culturais e sociais:**

- Algumas culturas consideram que a violência é uma solução aceitável para os conflitos entre as pessoas no seio de comunidades específicas, enquanto outras têm normas sociais que a permitem, a desigualdade entre os sexos e a rigidez dos papéis dos sexos contribuem para a incidência da violência doméstica. Algumas culturas reconhecem este aspeto como uma forma alternativa de resolução de litígios.

6. **Problemas de saúde mental:**

- A violência doméstica pode resultar em problemas de saúde mental como a ansiedade e a depressão ou vice-versa. Os agressores podem sofrer de problemas de saúde mental não resolvidos, enquanto as vítimas sofrem, na sua maioria, consequências de saúde mental em resultado da sua vitimização

Conclusão:

O conhecimento dos tipos, da incidência e das causas da violência doméstica é uma ótima forma de cuidar bem das crianças e de as proteger dos abusos. Através da sensibilização para estes aspetos, os educadores, os assistentes sociais e os membros da comunidade estarão bem posicionados para, em primeiro lugar, detetar e, em segundo lugar, encontrar meios e formas de enfrentar o descalabro da violência doméstica, reduzindo assim os seus efeitos nas crianças.

3. Sintomas comportamentais e emocionais de crianças expostas à violência doméstica

87

- **Sintomas a curto prazo:** Estes incluem ansiedade, medo, raiva, retraimento, regressão, por exemplo, urinar na cama, bem como alterações no comportamento e no desempenho escolar.
- **Sintomas a longo prazo:** Depressão, ansiedade grave, problemas relacionais, tendências agressivas e a possibilidade de desenvolver um problema de abuso de substâncias.

4. Efeitos a longo prazo na saúde mental e no desenvolvimento

- **Saúde mental:** Stress constante, perturbações de ansiedade, depressão e probabilidade de promoção do suicídio.
- **Impacto no desenvolvimento:** Dificuldades de aprendizagem, problemas académicos, dificuldades de aprendizagem e perigo de padrões de abuso infantil.



5. Quadros jurídicos e políticas de proteção da criança

- **Legislação internacional:** A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança (UNCRC).
- **Leis e políticas nacionais:** Leis específicas relevantes para o país ou região.

Portugal:

- **Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo:** Esta lei visa assegurar a proteção das crianças e jovens em risco. Define as responsabilidades dos pais, do Estado e da sociedade na proteção das crianças contra os perigos.
- **Lei n.º 112/2009 sobre a violência doméstica:** Esta lei criminaliza a violência doméstica e prevê medidas de proteção e apoio às vítimas, incluindo crianças. Inclui ordens de restrição, disposições relativas a abrigos de emergência e a obrigatoriedade de notificação por parte dos profissionais.

Espanha:

- **Lei Orgânica 1/2004 sobre Medidas de Proteção Integral contra a Violência de Género (Ley Orgánica de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género):** Esta lei abrangente aborda a violência doméstica e inclui medidas específicas para a proteção de crianças que testemunham ou são afetadas pela violência doméstica.
- **Lei 26/2015 sobre a proteção das crianças e dos adolescentes (Ley de Protección a la Infancia y a la Adolescencia):** Esta lei reforça a proteção das crianças e dos adolescentes, garantindo a salvaguarda dos seus direitos, incluindo os expostos à violência doméstica.
- **Pacto de Estado contra a Violência de Género (Pacto de Estado contra la Violencia de Género):** Um acordo político para implementar uma série de medidas de combate à violência baseada no género, incluindo ações específicas para proteger e apoiar as crianças afetadas pela violência doméstica.

Itália:

- **Lei n.º 154/2001 relativa às medidas contra a violência nas relações familiares (Legge 154/2001):** Esta lei prevê ordens de proteção para as vítimas de violência doméstica e inclui disposições relativas às crianças.
- **Lei n.º 119/2013 sobre Medidas Urgentes para Garantir a Segurança dos Cidadãos (Legge 119/2013):** Também conhecida como "Lei Anti-Stalking", inclui medidas de proteção das vítimas de violência doméstica e de stalking, com especial atenção para o impacto nas crianças.

Alemanha:

- **Lei de Proteção contra a Violência (Gewaltschutzgesetz - GewSchG):** Esta lei prevê ordens de proteção e medidas de proteção das vítimas de violência doméstica, incluindo crianças. Permite a emissão de ordens de restrição e a expulsão do agressor de casa.
- **Lei relativa ao bem-estar das crianças e dos jovens (Kinder- und Jugendhilfegesetz - KJHG):** Também conhecida como Livro VIII do Código Social, define as responsabilidades dos serviços de proteção de crianças e jovens na proteção de crianças contra danos, incluindo as afetadas por violência doméstica.
- **Lei Federal de Proteção da Criança (Bundeskinderschutzgesetz - BKiSchG):** Uma lei abrangente destinada a reforçar a proteção das crianças, incluindo medidas de prevenção e de combate à violência doméstica.

89

Chipre:

- **Lei sobre a violência na família (prevenção e proteção das vítimas) de 2000 (Νόμος για τη Βία στην Οικογένεια):** Esta lei criminaliza a violência doméstica e prevê a proteção e o apoio às vítimas, incluindo crianças. Inclui disposições relativas a ordens de restrição e medidas de proteção de emergência.



- **Lei da Criança (Cap. 352):** Um quadro geral para a proteção dos direitos das crianças em Chipre, incluindo as expostas à violência doméstica.
- **Estratégia Nacional de Prevenção e Combate à Violência na Família:** Uma estratégia que define ações e medidas para prevenir a violência doméstica e apoiar as vítimas, com disposições específicas para a proteção das crianças.

Conclusão:

Todos estes países formularam e implementaram leis e políticas que salvaguardam as crianças da violência doméstica e os seus melhores interesses. Estas são as ações realizadas para prevenir a ocorrência de violência doméstica e as medidas de proteção a tomar para compensar os efeitos da violência doméstica nas crianças.

- **Agências de proteção da criança:** Papel e responsabilidades das organizações governamentais e não governamentais na proteção das crianças.

Portugal:

- **Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ):**
 - Trata-se das Comissões de Proteção de Crianças e Jovens, que funcionam a nível local para garantir a proteção e a promoção dos direitos das crianças e dos jovens em risco.
 - Sítio Web: [CPCJ](#)
- **Instituto da Segurança Social (ISS):**
 - O Instituto da Segurança Social desempenha um papel importante na proteção das crianças, prestando apoio e serviços a crianças e famílias necessitadas.
 - Sítio Web: [ISS](#)

Espanha:

- **Observatorio de la Infancia (Observatório da Infância):**

- Esta agência faz parte do Ministério dos Direitos Sociais e da Agenda 2030 e trabalha em políticas e medidas para a proteção das crianças.
- Sítio Web: [Observatório da Infância](#)
- **Fundación ANAR (Fundação de Ajuda a Crianças e Adolescentes em Risco):**
 - Uma organização sem fins lucrativos que oferece uma linha de apoio e vários serviços de apoio a crianças e adolescentes em risco.
 - Sítio Web: [ANAR](#)

Itália:

- **Dipartimento per le Politiche della Famiglia (Departamento para as Políticas da Família):**
 - Integrado na Presidência do Conselho de Ministros, este serviço coordena as políticas e medidas de proteção da família e da criança.
 - Sítio Web: [Departamento para as Políticas da Família](#)
- **Telefono Azzurro:**
 - Uma organização dedicada à proteção de crianças e adolescentes, que oferece linhas de apoio e serviços de apoio.
 - Sítio Web: [Telefono Azzurro](#)

91

Alemanha:

- **Jugendamt (Serviço de proteção da juventude):**
 - Os Gabinetes de Apoio à Juventude funcionam a nível municipal, prestando serviços e apoio à proteção e ao bem-estar de crianças e adolescentes.
 - Sítio Web: [Jugendamt](#)
- **Kinderschutz-Zentren (Centros de proteção da infância):**
 - Estes centros oferecem serviços especializados para crianças em risco de abuso e negligência.
 - Sítio Web: [Kinderschutz-Zentren](#)



Chipre:

- **Σύνδεσμος για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Βίας στην Οικογένεια (SPAVO) (Associação para a Prevenção e Tratamento da Violência na Família):**
 - Uma organização não governamental que presta apoio e serviços a vítimas de violência doméstica, incluindo crianças.
 - Sítio Web: [SPAVO](#)
- **Serviços de assistência social:**
 - Parte do Ministério do Trabalho, da Previdência e da Segurança Social, este departamento presta vários serviços de assistência social, incluindo a proteção de crianças.
 - Sítio Web: [Serviços de assistência social](#)

Estas agências e organizações desempenham um papel fundamental na defesa dos direitos e necessidades das crianças, bem como na oferta de cuidados e proteção às crianças que necessitam dessa atenção e na luta contra a violência doméstica.

92

6. Papel dos educadores e dos técnicos de juventude na proteção

- **Identificação de sinais:** Educação sobre sinais de abuso e sinais de negligência infantil.

1. Sinais físicos:

- **Hematomas, queimaduras ou ferimentos:** Os ferimentos podem repetir-se, especialmente quando não existe uma causa aparente, ou podem ter a forma de um objeto que foi utilizado para causar o dano, o que pode apontar para um padrão de abuso físico.
- **Má higiene ou subnutrição:** Exemplos de tais sinais podem ser vestuário malcheiroso e sem cheiro, doenças não vigiadas ou fome constante.

2. Sinais comportamentais:



- **Retraimento ou agressão:** O abuso emocional ou psicológico inclui o sitz em que o indivíduo se torna subitamente retraído, agressivo ou ansioso.
- **Medo de certas pessoas:** Por exemplo, uma criança que tem medo ou tenta evitar uma determinada pessoa pode estar a ser maltratada por essa pessoa.

3. Sinais emocionais:

- **Baixa autoestima:** Se uma criança recebe frequentemente mensagens negativas dos pais e dos professores, é provável que desenvolva uma baixa autoestima.
- **Atrasos de desenvolvimento:** Os maus-tratos emocionais e/ou a negligência podem provocar atrasos na fala, atrasos no desenvolvimento motor e atrasos no desenvolvimento social.

4. Sinais académicos:

- **Diminuição do desempenho:** As taxas de absentismo e os sinais de deterioração do desempenho académico ou uma diminuição do interesse por quaisquer atividades escolares são também um sinal suscetível de ser reforçado.
- **Ausências frequentes:** É muito provável que, quando os trabalhadores se ausentam frequentemente do trabalho, tenham problemas a resolver em casa, como casos de abuso.

Procedimentos de denúncia: Políticas relativas à forma de comunicar casos suspeitos de serem casos de abuso.

1. Responsável designado pela proteção (DSL):

- Em particular, todas as escolas ou outras instituições da comunidade deveriam ter um DSL com formação para tratar das denúncias de abuso.

- O DSL deve indicar a forma como qualquer pessoa na organização pode levantar uma preocupação e divulgá-la sem receio de represálias.

2. Requisitos legais:

- Os técnicos de juventude e os educadores devem conhecer os requisitos legais em matéria de apresentação de relatórios. Isto implica o conhecimento das características especiais que envolvem os requisitos da América ou de qualquer outro país do mundo.

3. Processo passo-a-passo:

- **Observação:** Em caso de suspeita de abuso, qualquer observação deve ser registada em pormenor, de acordo com a data e a hora em que os sinais foram observados, ou quando o sinal específico foi observado.
- **Comunicação inicial:** Sempre que um trabalhador se sentir assediado, deve comunicar o facto ao DSL ou a qualquer outra pessoa de nível superior na organização.
- **Denúncias externas:** Os regulamentos devem ditar quando e como o DSL deve levar o relatório ao serviço local de proteção da criança ou à polícia, se necessário.

94

4. Confidencialidade:

- É importante manter todas as denúncias em segredo profissional para proteger a criança e o denunciante contra qualquer forma de vingança.

Apoio e defesa: Como ajudar as crianças afetadas, saber como envolver as famílias e como promover políticas e serviços de proteção da criança.

1. Apoio emocional e psicológico:



- **Escuta e validação:** Permitir que as crianças partilhem ideias e questões que queiram discutir. Alivie as suas preocupações e ensine-lhes que a culpa não é delas.
- **Serviços de aconselhamento:** Encaminhar a criança para aconselhamento, pois este tipo de terapia é crucial para lidar com os aspetos mentais e psicológicos de uma criança.

2. Apoio educativo:

- **Assistência académica:** Fornecer assistência educativa adicional para garantir que as crianças possam continuar a estudar, uma vez que os problemas domésticos podem preceder o abandono escolar.
- **Ambiente seguro:** Certificar-se de que a escola ou o centro comunitário é um local seguro onde a criança gostaria de estar e se sente segura.

3. Envolvimento da família:

- **Envolvimento dos pais:** Efetuar esforços junto das famílias para ajudar a apoiar recursos que possam reduzir os impactos da violência doméstica. Isto pode incluir cursos para pais, cursos de gestão da raiva e serviços sociais.
- **Visitas ao domicílio:** Iniciar visitas ao domicílio, quando viável e adequado, para avaliar a situação da criança e prestar serviços à família.

4. Advocacia:

- **Desenvolvimento de políticas:** Promover políticas apropriadas para a proteção das crianças no evento servido ou trabalhado na escola ou noutra local. Isto inclui políticas contra o bullying, programas para a saúde mental dos alunos e medidas gerais de proteção, bem como políticas.

- **Afetação de recursos:** Apelo a um Chefe de Fundo suficiente para a campanha de proteção da criança, sensibilização, cursos, serviços de aconselhamento e intervenções familiares.
- **Sensibilização da comunidade:** Educar a população sobre a questão da violência doméstica e as suas consequências para as crianças, através de reuniões, seminários e anúncios orientados para a comunidade.

5. Colaboração:

- **Trabalho multi-agências:** Cooperar com outros organismos responsáveis pelo bem-estar das crianças, tais como os serviços sociais, os estabelecimentos de saúde e a polícia.

Trabalho em rede: Elaborar uma lista de contactos que possam prestar assistência e/ou serviços adicionais a crianças que possam ter sido molestadas e às suas famílias.

Prática guiada (2 horas)

<p>Atividade de aprendizagem 1</p>	<p>Discussão em grupo e análise de estudos de caso sobre os impactos da violência doméstica</p>
<p>Resultados de aprendizagem</p>	<ul style="list-style-type: none"> • identificar e analisar o impacto da violência doméstica nas crianças e praticar a discussão de questões sensíveis.

Descrição: Os alunos serão divididos em pequenos grupos e ser-lhes-ão apresentados diferentes estudos de caso que descrevem vários cenários de violência doméstica e o seu impacto nas crianças.

Passos:

1. Forneça a cada grupo um estudo de caso. Exemplos:

- **Estudo de caso A:** Uma menina de 7 anos que apresenta sinais de ansiedade e retraimento após ter testemunhado violência física entre os pais.
- **Estudo de caso B:** Um rapaz de 10 anos que apresenta um comportamento agressivo na escola devido a maus-tratos emocionais em casa.
- **Estudo de caso C:** Um adolescente com depressão e declínio acadêmico após uma exposição prolongada à violência doméstica.

2. Peça a cada grupo para debater as seguintes questões:

- Quais são as principais questões neste caso?
- Que sinais de violência doméstica estão presentes?
- Como é que o comportamento da criança pode ser afetado pela violência?

3. Cada grupo apresenta as suas conclusões à turma.

Atividade de aprendizagem 2	Exercícios de dramatização para praticar estratégias de comunicação com crianças afetadas
Resultados de aprendizagem	Desenvolver e aperfeiçoar as competências de comunicação necessárias para apoiar as crianças afetadas pela violência doméstica.

Descrição: Os formandos participarão em exercícios de role-playing para praticar estratégias de comunicação eficazes com crianças afetadas por violência doméstica.

Passos:

1. Divida a turma em pares. Atribua a um aluno o papel de criança e ao outro o papel de educador ou assistente social.

2. Proporcionar cenários para a representação de papéis, por exemplo:
 - Uma criança que confia no seu medo de ir para casa.
 - Uma criança que apresenta um comportamento perturbador na aula.
 - Um adolescente que exprime sentimentos de depressão e desespero.
3. O educador/assistente social praticará a utilização de técnicas de comunicação adequadas, tais como a escuta ativa, a tranquilização e as perguntas abertas.
4. Depois da encenação, troquem de papéis e repitam com um cenário diferente.

Atividade de aprendizagem 3	Desenvolvimento de planos de ação para a salvaguarda em vários cenários
Resultados de aprendizagem	Dotar os formandos de competências práticas para desenvolver estratégias de proteção eficazes.

Descrição: Os alunos trabalharão em grupos para criar planos de ação para a proteção de crianças em diferentes cenários.

Passos:

1. Apresentar vários cenários de proteção, tais como:
 - Um professor suspeita que uma criança está a ser maltratada, mas não tem provas concretas.
 - Um trabalhador comunitário recebe uma denúncia de negligência de um vizinho.
 - Um conselheiro escolar toma conhecimento de uma situação de violência doméstica através de um aluno.
2. Cada grupo desenvolverá um plano de ação detalhado, descrevendo:

- Medidas imediatas para garantir a segurança da criança.
 - Procedimentos para comunicar a suspeita de abuso.
 - Estratégias a longo prazo para apoiar a criança e a família.
3. Os grupos apresentarão os seus planos de ação à turma para feedback e debate.

Aprendizagem autónoma

Segue-se uma atividade de aprendizagem autónoma:

Atividade de aprendizagem 1	Reflexão individual e diário sobre atitudes pessoais e abordagens à proteção da criança
Resultados de aprendizagem	Incentivar a reflexão pessoal e aprofundar o empenho dos alunos na proteção das crianças

99

Descrição: Os alunos irão refletir individualmente sobre a sua aprendizagem e atitudes em relação à proteção e salvaguarda das crianças.

Passos:

1. Colocar questões orientadoras para reflexão, tais como:
 - Como é que este módulo mudou a sua compreensão da violência doméstica e do seu impacto nas crianças?
 - Que desafios prevê na aplicação das medidas de proteção das crianças?
 - Como é que vai aplicar o que aprendeu na sua prática profissional?
2. Peça aos alunos para escreverem um diário de reflexão sobre estas questões.

3. Incentive os alunos a partilharem excertos das suas reflexões num debate de grupo, se se sentirem à vontade.

Avaliação

Avaliação informal através da observação durante atividades de grupo e debates

Descrição: Os formadores observarão a participação e o empenho dos formandos durante as discussões e atividades de grupo.

Critérios:

- Participação ativa nos debates
- Demonstração da compreensão de conceitos-chave
- Colaboração efetiva com os seus pares
- Sensibilidade e empatia durante os exercícios de role-playing

100

Testes sobre conceitos-chave e quadros jurídicos

Descrição: Serão administrados pequenos questionários para avaliar a compreensão dos alunos sobre os conceitos-chave e os quadros jurídicos relacionados com a proteção da criança.

Aspetos a considerar	A sua resposta
Definir proteção e salvaguarda da criança.	

Enumerar três sinais de violência doméstica em crianças	
Descrever as principais disposições da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança (UNCRC).	

Ensaio de reflexão sobre as experiências de aprendizagem e as atitudes em relação à proteção da criança

Descrição: Os formandos escreverão um ensaio de reflexão no final do módulo, resumindo as suas experiências de aprendizagem e atitudes pessoais em relação à proteção da criança.

101

Crítérios:

- Profundidade de reflexão e discernimento
- Clareza na expressão da aprendizagem e do crescimento pessoais
- Ligação dos conhecimentos teóricos à aplicação prática
- Reflexão na abordagem dos desafios e estratégias de proteção da criança

Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada



Vídeo 1

<p>URL/link para o vídeo</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=OCn-GC-1C4c</p>
<p>Título de o vídeo</p>	<p>"O impacto da violência doméstica nas crianças"</p>
<p>Descrição do conteúdo do vídeo</p>	<p>O vídeo explora a forma como a violência doméstica afeta o desenvolvimento comportamental e o bem-estar emocional das crianças. O vídeo também discute os efeitos psicológicos a longo prazo, o papel dos educadores e dos trabalhadores comunitários na identificação e no apoio às crianças afetadas e as estratégias de intervenção eficazes.</p>
<p>Pergunta(s) de reflexão após/antes de ver o vídeo</p>	<p>Antes de ver:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quais são alguns sinais potenciais de que uma criança pode estar a sofrer ou a testemunhar violência doméstica? 2. Como acha que a violência doméstica afeta o desenvolvimento e o comportamento de uma criança? <p>Depois de ver:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quais foram os elementos de informação mais surpreendentes ou impactantes apresentados no vídeo? 2. Como é que os educadores e os trabalhadores da comunidade podem apoiar melhor as crianças que estão expostas à violência doméstica? <p>Que medidas podem ser tomadas para prevenir a violência doméstica e proteger as crianças em risco?</p>

Vídeo 2

<p>URL/link para o vídeo</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=bD52ne0rRw0</p>
<p>Título de o vídeo</p>	<p>"Violência doméstica na perspetiva de um filho Adam Herbst TEDxYouth@ParkCity"</p>
<p>Descrição do conteúdo do vídeo</p>	<p>Nesta palestra TEDx, Adam Herbst partilha a sua experiência pessoal ao crescer num lar afetado pela violência doméstica. Fala do impacto emocional e psicológico que teve sobre ele e a sua família. Adam salienta a importância de quebrar o ciclo da violência e o papel dos sistemas de apoio para ajudar as crianças a ultrapassar estes desafios.</p>
<p>Pergunta(s) de reflexão após/antes de ver o vídeo</p>	<p>Antes de ver:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Como é que crescer num agregado familiar com violência doméstica pode afetar a perspetiva de uma criança sobre relações e conflitos? 2. Que sistemas de apoio são cruciais para as crianças expostas à violência doméstica? <p>Depois de ver:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Como é que a história de Adam Herbst alterou a sua compreensão do impacto da violência doméstica nas crianças? 2. O que podem as comunidades fazer para apoiar melhor as crianças e as famílias afetadas pela violência doméstica? <p>Como é que as pessoas podem contribuir para quebrar o ciclo da violência doméstica?</p>

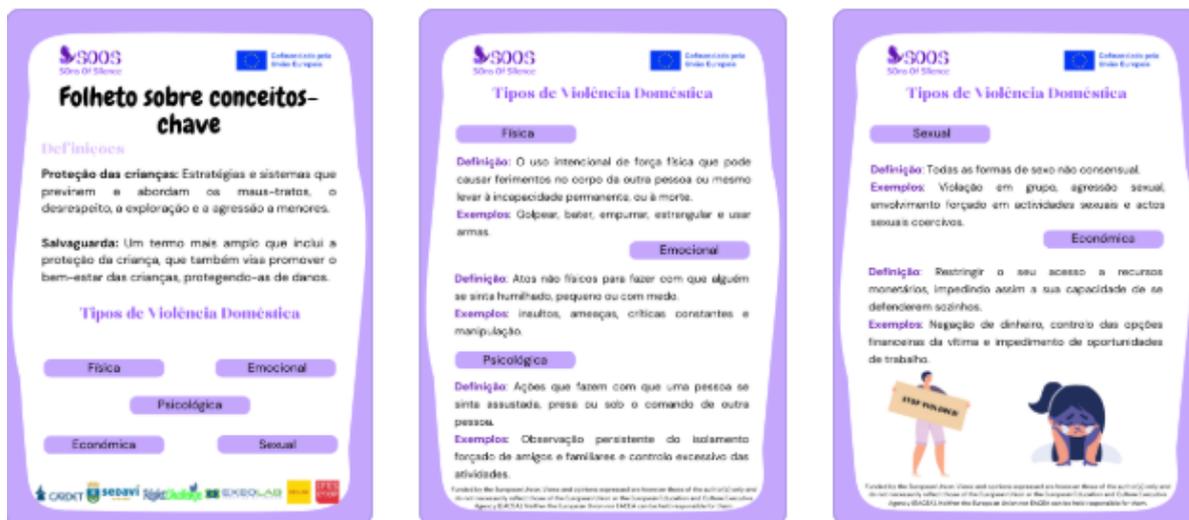
Vídeo 3

<p>URL/link para o vídeo</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=WTh5034V8b0</p>
<p>Título de o vídeo</p>	<p>"Repensando o Trauma: O que os jovens vítimas de violência doméstica têm para nos ensinar Tracey Pyscher TEDxWWU"</p>
<p>Descrição do conteúdo do vídeo</p>	<p>A palestra TEDx de Tracey Pyscher aborda o profundo impacto da violência doméstica na juventude, desafiando as percepções comuns de trauma. Ela discute a importância de compreender as experiências vividas por essas crianças e enfatiza a necessidade de abordagens compassivas e informadas sobre o trauma na educação e no apoio à comunidade. Tracey defende a necessidade de ouvir as vozes dos jovens que sofreram violência doméstica para informar melhores práticas e políticas.</p>
<p>Pergunta(s) de reflexão após/antes de ver o vídeo</p>	<p>Antes de ver:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quais são, na sua opinião, alguns dos equívocos mais comuns sobre as crianças vítimas de violência doméstica? 2. Como é que a compreensão do trauma pode servir de base a melhores estratégias de apoio e intervenção para os jovens afetados? <p>Depois de ver:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Como é que a palestra de Tracey Pyscher mudou a sua perspectiva sobre o trauma em crianças vítimas de violência doméstica?

	<p>2. Que medidas práticas podem os educadores e os trabalhadores comunitários tomar para implementar abordagens informadas sobre o trauma?</p> <p>Como é que as comunidades podem criar ambientes mais favoráveis para as crianças que sofreram violência doméstica?</p>
--	---

Recurso 1

Folheto sobre conceitos-chave (*Ligação Canva*)



Plano de aula

Plano de aula	
Módulo	Módulo 4: Proteção e salvaguarda das crianças
Duração total	6 horas (1 dia inteiro ou 2 sessões de meio-dia)
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> Sugestões de livros sobre proteção e salvaguarda das crianças Folhas de apoio com conceitos-chave

	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeos sobre o impacto da violência doméstica nas crianças • Quadro branco e marcadores • Diapositivos em PowerPoint para o conteúdo teórico • Computador e projetor para apresentações de vídeo 	
<p>Matriz dos resultados de aprendizagem</p>	<p><i>Conhecimento</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender as definições e o âmbito da proteção e salvaguarda das crianças • Reconhecer os sinais e sintomas de violência doméstica nos jovens • Compreender os impactos psicológicos e comportamentais da violência doméstica no desenvolvimento das crianças
	<p><i>Competências</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidade para identificar e reagir a sinais de violência doméstica • Desenvolver competências para comunicar com crianças afetadas pela violência doméstica • Formular estratégias para apoiar e proteger as crianças vítimas de violência doméstica
	<p><i>Atitudes</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promover a empatia e a compreensão em relação às crianças afetadas pela violência doméstica

		<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver uma abordagem proactiva em matéria de salvaguarda e proteção das crianças • Incentivar o empenho na aprendizagem contínua e na defesa da proteção da criança
	<i>Objetivos de aprendizagem</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os principais indicadores de violência doméstica nos jovens • Descrever os efeitos a curto e a longo prazo da violência doméstica no comportamento das crianças • Aplicar as melhores práticas de proteção das crianças em contextos educativos e comunitários
Introdução	<p>Recomenda-se que a aula seja iniciada com um vídeo de 5 a 7 minutos que demonstre os efeitos da violência doméstica numa criança. Idealmente, deve ser uma história encenada e, muito provavelmente, representada (se for fictícia) ou um relato da vida real, que deve ser apresentado de forma sensível e apropriada, se for verdadeiro. Depois do vídeo, envolva os alunos num debate, colocando as seguintes questões: Depois do vídeo, envolva os alunos num debate, colocando as seguintes questões:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que pensa e como se sente depois de ver o vídeo que viu? • Conflitos convencionais semelhantes, que nos são familiares ou dos quais já ouvimos falar, alguma vez as pessoas enfrentaram um conflito deste tipo? 	

	<ul style="list-style-type: none"> • A proteção das crianças é importante nestes casos porque, mais uma vez, o que pode parecer inofensivo para alguns indivíduos pode acabar por prejudicar uma criança de forma permanente.
<p>Conteúdo teórico</p>	<p><i>No que respeita ao conteúdo teórico, iremos explorar:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Definições e importância da proteção e salvaguarda da criança - Distribuir a folha de apoio sobre os conceitos-chave</i> <i>2. Visão geral da violência doméstica: Tipos, prevalência e fatores de risco</i> <i>3. Sintomas comportamentais e emocionais de crianças expostas à violência doméstica</i> <i>4. Efeitos a longo prazo na saúde mental e no desenvolvimento</i> <i>5. Quadros jurídicos e políticas de proteção da criança</i> <i>6. Papel dos educadores e dos técnicos de juventude na proteção</i>
<p>Atividades de aprendizagem</p>	<p><i>Atividades de grupo</i></p> <p><i>Atividade 1: Discussão em grupo e análise de estudos de caso sobre os impactos da violência doméstica</i></p> <p><i>Atividade 2: Exercícios de representação de papéis para praticar estratégias de comunicação com crianças afetadas</i></p> <p><i>Atividade 3: Desenvolver planos de ação para a salvaguarda em vários cenários</i></p> <p><i>Autodirigido</i></p>

	<p><i>Atividade 1: Reflexão individual e diário sobre atitudes pessoais e abordagens à proteção da criança</i></p>
<p>Avaliação</p>	<p><i>Avaliação informal através da observação durante atividades de grupo e debates</i></p> <p><i>Testes sobre conceitos-chave e quadros jurídicos</i></p> <p><i>Ensaaios de reflexão sobre as experiências de aprendizagem e as atitudes em relação à proteção da criança</i></p>
<p>Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "The Body Keeps the Score" de Bessel van der Kolk (livro) - Ligação Amazon • Política de Proteção de Crianças - CPCJ Portugal • Portal de Informação sobre Assistência Social a Crianças - Assistência Social a Crianças • Orientações para vítimas de violência doméstica em Portugal. (2020, 19 de novembro). GOV.UK. • Guia de intervenção integrada junto de crianças ou jovens vítimas de violência doméstica (2020) • Orientações dos governos locais e nacionais sobre a proteção da criança - Gov.uk Proteção da criança • Orientações nacionais para a proteção das crianças na Escócia 2021 - atualizado 2023 - Gov.scot Publicações • National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC) - Sítio Web da NSPCC • Publicação de um pacote de conselhos e orientações sobre proteção da criança - Gov.uk Conselhos sobre proteção da criança

- Repensando o Trauma: O que os jovens vítimas de violência doméstica têm para nos ensinar por Tracey Pyscher | TEDxWWU [Youtube Video](#)
- Vídeo: "Violência doméstica na perspectiva de um filho" por TEDxYouth@ParkCity- [Vídeo do YouTube](#)
- Vídeo: "O Impacto da Violência Doméstica nas Crianças" por LifeWire - [Vídeo do YouTube](#)

Módulo 5: Apoiar os jovens afetados pela violência doméstica

Visão geral

Efeitos da violência doméstica nos jovens

Compreender o profundo impacto da violência doméstica nos jovens é crucial para prestar um apoio e uma intervenção eficazes. A violência doméstica, mesmo quando os jovens não estão diretamente envolvidos, tem o potencial de ter consequências graves e duradouras no seu bem-estar psicológico, emocional e social. Este módulo explora as várias formas como o testemunho ou a experiência de violência doméstica afeta os jovens, causando problemas como ansiedade, depressão, dificuldades de relacionamento e problemas de comportamento.

A violência doméstica pode ter consequências significativas para os jovens, mesmo que estes não estejam diretamente envolvidos no comportamento abusivo. Em muitos casos, podemos falar de violência testemunhal ou violência indireta, que é a forma de violência que as crianças experimentam quando testemunham a violência doméstica na família.

Compreender os efeitos da violência doméstica nas crianças e nos jovens é crucial para desenvolver intervenções eficazes que promovam a sua resiliência e bem-estar. Através de uma combinação de conhecimentos teóricos, recursos práticos e apoio emocional, podemos ajudar os jovens a ultrapassar os efeitos negativos da violência doméstica e a construir um futuro mais seguro e saudável.

Resultados de aprendizagem

Matriz de Resultados de	<ul style="list-style-type: none">• Conhecer as principais emoções e o seu impacto no comportamento e nas relações interpessoais.
--------------------------------	---

Aprendizagem		<ul style="list-style-type: none"> • Compreender as competências essenciais para a vida (comunicação, resolução de problemas, gestão do stress) e o seu papel na superação das dificuldades quotidianas. • Reconhecer a importância do apoio social e das atividades de grupo na melhoria do bem-estar emocional. • Conhecer as componentes de um plano de bem-estar pessoal (emocional, físico, social) e as estratégias para o implementar.
	Competências	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e exprimir as próprias emoções. • Aplicar técnicas de comunicação eficaz, de resolução de conflitos e de gestão do stress em situações práticas • Colaborar com os seus pares para criar planos de bem-estar pessoal e desenvolver estratégias de apoio mútuo. • Planear e implementar ações concretas para melhorar o seu bem-estar emocional e físico.
	Atitudes	<ul style="list-style-type: none"> • Reforçar a importância da consciência emocional para o bem-estar pessoal e relacional.

		<ul style="list-style-type: none"> • Adotar uma atitude proactiva em relação ao desenvolvimento pessoal e à aprendizagem de novas competências. • Apreciar a importância do trabalho em equipa e da solidariedade entre pares para lidar com as dificuldades emocionais. • Defender a importância de cuidar de si próprio de forma holística e contínua.
	Objetivos de aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a consciência emocional • Reforço das competências para a vida • Promover o bem-estar emocional através de atividades de grupo • Criar um plano de bem-estar pessoal

Conteúdos teóricos (1 hora)

Efeitos da violência doméstica nos jovens

As consequências da violência doméstica para as crianças podem incluir:

1. Problemas psicológicos:

- Perturbações de ansiedade: os jovens que testemunham violência doméstica podem desenvolver perturbações de ansiedade, manifestando sintomas como preocupação excessiva, pânico e medos irracionais. A ansiedade crónica pode levar a perturbações de ansiedade generalizada (GAD), perturbações de pânico e fobias específicas, com impacto no funcionamento diário e na qualidade de vida.
- Depressão: a exposição à violência pode levar a sentimentos de tristeza persistente, perda de interesse pelas atividades diárias e, em casos graves,

pensamentos suicidas. A depressão nos jovens pode prolongar-se até à idade adulta, afetando as relações pessoais e profissionais e aumentando o risco de abuso de substâncias e de outros problemas de saúde mental.

- Baixa autoestima: os jovens podem desenvolver uma visão negativa de si próprios, sentindo-se inúteis ou incapazes; uma incapacidade de tomar decisões e avaliar todos os aspetos. A baixa autoestima pode prejudicar os resultados académicos e profissionais, aumentar a vulnerabilidade à pressão dos pares e contribuir para problemas de saúde mental como a depressão e a ansiedade.
- Problemas de ajustamento emocional: dificuldade em reconhecer, expressar e gerir as emoções de forma adequada. Os jovens podem apresentar reações emocionais inadequadas.

2. Dificuldades relacionais:

- Relações com os pares: dificuldades em estabelecer e manter amizades saudáveis, muitas vezes devido à falta de confiança e a receios sociais. O isolamento social e as más relações entre pares podem conduzir à solidão e à dificuldade em criar redes de apoio.
- Relações familiares: problemas nas relações com os membros da família, que podem manifestar-se sob a forma de conflitos, isolamento ou comportamentos de oposição.
- Relações com figuras de autoridade: dificuldades em respeitar e relacionar-se com figuras de autoridade, como professores e treinadores, muitas vezes devido a uma desconfiança generalizada em relação aos adultos.

3. Ciclo de violência:

- Perpetuação da violência: as crianças expostas à violência doméstica podem correr um risco maior de se tornarem agressoras ou vítimas no futuro, contribuindo assim para a perpetuação do ciclo de violência.

- Aceitação da violência: podem desenvolver uma percepção distorcida da violência, vendo-a como um comportamento normal ou aceitável nas relações.

4. Baixo rendimento escolar:

- Dificuldades de concentração: a violência doméstica pode distrair as crianças, dificultando-lhes a concentração e a aprendizagem na escola.
- Ausências e atrasos: a instabilidade doméstica pode levar a ausências frequentes ou a atrasos na escola, afetando negativamente o desempenho académico.
- Problemas de comportamento: os comportamentos problemáticos na escola, como a agressividade ou o retraimento social, podem surgir como resposta à tensão emocional vivida em casa.

5. Comportamentos de risco:

- Abuso de substâncias: as crianças expostas à violência podem ter maior probabilidade de consumir drogas ou álcool como forma de fuga ou de automedicação.
- Aderir a grupos delinquentes: em busca de pertença e segurança, podem aderir a grupos delinquentes ou gangs, expondo-se ainda mais a comportamentos criminosos ou perigosos.

Os efeitos da violência doméstica nos jovens são multifacetados e de grande alcance, com repercussões a nível psicológico, emocional, social e académico. Ao compreender estes efeitos em pormenor, os técnicos socioeducativos e outras pessoas que trabalham com jovens podem responder melhor às necessidades dos jovens afetados, proporcionando intervenções específicas e fomentando ambientes que promovam a cura e a resiliência. O apoio abrangente não só responde às necessidades psicológicas e emocionais imediatas, como também ajuda os jovens a desenvolver as competências e os recursos necessários para o bem-estar a longo prazo.

Desenvolvimento de competências transversais: comunicação, educação emocional e expressão de emoções

Paralelamente, o desenvolvimento de competências transversais essenciais, como a comunicação, a educação emocional e a expressão emocional, é crucial para ajudar os jovens a ultrapassar estes efeitos negativos. Estas competências não só ajudam à cura pessoal, como também promovem a resiliência, permitindo aos jovens construir relações saudáveis e gerir as suas emoções de forma eficaz. Este enquadramento teórico irá explorar o impacto multifacetado da violência doméstica e enfatizar a importância de cultivar competências transversais para apoiar o crescimento e o bem-estar dos jovens afetados por estas experiências.

O desenvolvimento de competências transversais é crucial para os jovens, especialmente para os que são afetados pela violência doméstica. As competências transversais incluem competências interpessoais, emocionais e comportamentais que facilitam uma comunicação eficaz, a gestão das emoções e a construção de relações saudáveis. O enfoque na educação emocional e na expressão das emoções pode ajudar os jovens a ultrapassar os efeitos negativos da violência doméstica e a desenvolver um sentido de resiliência.

Uma comunicação eficaz é a capacidade de exprimir pensamentos, sentimentos e informações de forma clara e adequada, tanto verbalmente como não verbalmente. Uma boa comunicação é essencial para construir relações saudáveis, resolver conflitos e compreender os outros. Para os jovens afetados pela violência doméstica, aprender a comunicar eficazmente pode ajudar a reduzir os sentimentos de isolamento e a melhorar as interações sociais.

A educação e aprendizagem emocional é o processo de aprender a reconhecer, compreender, expressar e gerir as próprias emoções de forma saudável. **Ensinar os jovens a identificar, compreender e gerir as suas próprias emoções e sentimentos** permite-lhes exprimir-se de forma eficaz, estabelecer objetivos positivos e desenvolver

empatia, o que é necessário para serem capazes de reconhecer e compreender os sentimentos e as emoções dos outros.

As principais competências-chave da aprendizagem emocional são

- **Autoconsciência**, a capacidade de reconhecer os seus próprios sentimentos, pontos fortes, fraquezas e fatores de stress. É também quando somos capazes de nos perguntar: porque é que me sinto assim? Qual é o meu objetivo? Como é que posso mudar o meu comportamento?
- **A autogestão** é a capacidade de controlar as próprias ações. Exemplos disso são a auto-motivação, o exercício do autocontrolo, a definição de objetivos para si próprio e o reconhecimento de quando é necessário fazer uma pausa, passar algum tempo sozinho ou respirar fundo.
- **A consciência social** é a capacidade de compreender as coisas na perspetiva dos outros e de sentir empatia pelos outros. É também a capacidade de mostrar respeito pelos outros e de apreciar e abraçar a diversidade.
- **As competências relacionais** são a capacidade de construir e manter relações significativas e saudáveis com outras pessoas. Estas podem ser românticas, profissionais, de equipa ou de amizade. Os componentes importantes de relações saudáveis de qualquer tipo incluem a comunicação aberta, a escuta, a confiança, a colaboração, o compromisso e a resolução de problemas.
- **A tomada de decisões responsável** é a competência para tomar decisões construtivas e bem ponderadas sobre o próprio comportamento e as interações sociais. Alguns aspetos desta competência incluem a consideração da causa e do efeito, a avaliação da situação e da decisão, os resultados potenciais, o impacto nos outros e a autorreflexão.

O ensino de competências sociais e emocionais ajuda os jovens a tornarem-se adultos capazes de enfrentar os desafios e as situações de stress da vida e de lidar com problemas e conflitos.

A integração da aprendizagem social e emocional na sua educação tende a mostrar uma melhor resiliência emocional, relações interpessoais mais fortes e uma maior capacidade

de tomar decisões responsáveis, contribuindo para o seu bem-estar geral e sucesso tanto na escola como na vida.

Prática guiada (2 horas)

Atividade de aprendizagem 1	Vamos resolver o conflito (1,5/ 2 horas)
Resultados de aprendizagem	Esta atividade visa desenvolver a consciência emocional e a capacidade de expressar e reconhecer as próprias emoções.

Para esta atividade é necessário:

- Papel e canetas.

Vivemos numa sociedade que tende cada vez mais para a eliminação das emoções. Expressar as nossas emoções, em público, mas também em privado, é visto como um sinal de fraqueza. Mas o que é que acontece quando mantemos as emoções dentro de nós, especialmente as negativas como a raiva, a tristeza ou o medo? As emoções começam a procurar outras formas de se exprimir, através do corpo (dores de estômago e intestinais, dores de cabeça, ansiedade e ataques de pânico, distúrbios do sono e distúrbios alimentares), ou seja, somatizamos. É por isso que as emoções devem ser reconhecidas e expressas.

Passo 1: Começamos pela forma como exteriorizamos as situações de conflito.

Embora o conflito seja uma parte inevitável da vida, a forma como escolhemos lidar com o potencial conflito determina o desenrolar da conversa. A forma como se comporta depende da reação do seu interlocutor. Um começo duro pode parecer um ataque direto ao carácter de alguém. Por exemplo, "Gastas sempre demasiado dinheiro!", "Porque é que nunca consegues fazer as coisas a tempo?" ou "Nunca fazes nada aqui". Suavizar o início de uma conversa é crucial para gerir e resolver conflitos que possam ocorrer. Alguns exemplos de alternativas mais suaves podem ser: "Gostaria que nos sentássemos

juntos para ver como podemos trabalhar em conjunto e chegar a acordo sobre os próximos passos"; "Gosto quando trabalhamos juntos para fazer as coisas".

Reclamar é bom, mas criticar não é. Quando as afirmações começam com a palavra "tu" em vez de "eu", é mais provável que a outra pessoa fique zangada e na defensiva.

Evite usar palavras como "sempre" e "nunca", que podem ser vistas como um ataque ao carácter de outra pessoa. Em vez de criticar, julgar ou culpar, descreva o que está a acontecer com factos. Seja amável e mostre apreço. Utilize frases como "por favor....." e "Eu agradeceria se tu....".

Passo 2: Identificar um conflito passado

Nesta fase, o utilizador pensa num conflito que teve no passado. Pode ser um conflito com um colega de escola ou um familiar, por exemplo. Descreve o que aconteceu, incluindo o que foi dito e o resultado do desacordo, utilizando um papel branco.

Etapa 3: Formular uma alternativa atenuada

Depois de recordar um conflito passado, pense em como poderia ter abordado a conversa de uma forma mais sensível e não conflituosa. Uma fórmula útil a seguir para criar uma alternativa mais suave é a seguinte

I: fazer uma afirmação "I"

sentir: descrever como se sente

sobre: descrever a situação, ser neutro, não culpar

Preciso: explicar o que é necessário para melhorar a situação

Etapa 4: Reflexão

Como é que foi fazer este exercício?

O que é que este exercício lhe ensinou sobre conflitos?

De que forma é que este exercício mudou a forma como pensa em lidar com um potencial conflito?

Em que medida é que este exercício foi útil para si?

Que conclusões retirou deste exercício?

Atividade de aprendizagem 2	Desencadeadores emocionais
Resultados de aprendizagem	Identificar as emoções que podem produzir a sua reação e fazê-lo sentir emoções

Leia a lista de potenciais desencadeadores de emoções; pense numa situação particular da sua vida e identifique as emoções que podem produzir a sua reação e fazê-lo sentir emoções.

Exercício 1:

120

Se a sua reação a um comportamento é normalmente intensa do ponto de vista emocional, esse comportamento pode ser um estímulo para si. A partir da lista que se segue, pense em qual destes comportamentos pode provocar uma reação que inclua raiva, frustração, pena ou desconforto.

- *Agressão passiva*
- *Reclamações*
- *Chorar*
- *Culpabilização*
- *Criticar ou julgar*
- *Raiva*
- *Agressividade ou hostilidade*
- *Sempre a precisar de ser agradado*
- *Ser ignorado ou não ser ouvido*
- *Manipulação*

- *Engano ou mentira*
- *Tristeza ou privação*
- *Infelicidade ou miséria*
- *Arrogância*

Exercício 2:

Agora vamos examinar as emoções que não foram um gatilho para si. Estas são emoções negativas com as quais é mais fácil lidar. Neste exercício, identifique porque é que é fácil para si compreender como aborda ou pensa sobre estes comportamentos.

Referindo-se à lista acima, registre os estados emocionais com os quais é fácil lidar e a forma como o consegue fazer.

Emoções negativas com as quais consigo lidar facilmente	O meu processo de pensamento ao lidar com esta emoção negativa
e.g., choramingar	Por exemplo, esta pessoa está a sentir que não estou a prestar atenção. Normalmente digo: "Consigo ouvir na tua voz que isto te está a incomodar, vamos sentar-nos e conversar".
e.g., Engano ou mentira	Por exemplo, há uma razão pela qual esta pessoa não se sente segura para me dizer a verdade. Não é uma questão de respeito por mim, é uma questão de medo por ela.

Quem gostaria de partilhar um processo de pensamento quando lida com uma emoção negativa?



Exercício 3:

A partir deste exercício, compreendemos que não é o comportamento que desencadeia a reação em nós, mas sim a forma como pensamos sobre o comportamento ou as memórias que provocam a nossa reação emocional. Quando compreendemos isto, podemos escolher intencionalmente uma resposta diferente, alterando o nosso processo de pensamento sobre os comportamentos que desencadeiam a nossa reação emocional. No exercício 3, irá listar os comportamentos que o desencadeiam, o seu processo de pensamento atual sobre esse comportamento e um pensamento alternativo e positivo que pode escolher imediatamente após ser desencadeado para gerir melhor a sua reação.

Tal como no último exercício, descreva os pensamentos que tem quando se depara com as emoções negativas que o desencadeiam. Pegue nas emoções negativas que descreveu no primeiro exercício e registe o seu processo de pensamento quando lida com essas emoções negativas.

Emoções negativas que são gatilhos	O meu processo de pensamento ao lidar com esta emoção negativa	Um pensamento alternativo que reduziria a probabilidade de ser acionado
e.g., choramingar	Por exemplo, esta pessoa está a agir como um bebé e é muito frustrante.	Por exemplo, esta pessoa está a sentir que não estou a prestar atenção. Normalmente digo: "Consigno ouvir na tua voz que isto te está a incomodar, vamos sentar-nos e conversar".

O objetivo desta atividade era compreender que todos nós temos gatilhos emocionais: muitas vezes, estes não se baseiam no comportamento dos outros, mas sim nos nossos próprios pensamentos sobre o comportamento. Por isso, quanto mais gerirmos esses pensamentos, melhor será a nossa reação.

Atividade de aprendizagem 3	Competências de vida em ação (1,5/2 horas)
Resultados de aprendizagem	Esta atividade foi concebida para desenvolver competências essenciais para a vida, como a comunicação, a resolução de problemas e a gestão do stress, através da colaboração em grupo e de exercícios interativos.

Material necessário:

- Cartazes e marcadores
- Fichas de trabalho sobre competências para a vida
- Exemplos de situações problemáticas
- Flipcharts
- Notas adesivas
- Canetas

Regras:

1. Breve explicação das competências para a vida e da sua importância na vida quotidiana.
2. Discutir as competências específicas: comunicação eficaz, resolução de conflitos e gestão do stress.

3. Dar exemplos de como estas competências podem ser utilizadas em cenários da vida real. *
4. Dividir os participantes em grupos de 4-6 pessoas.
5. Atribua a cada grupo uma competência para a vida sobre a qual se debruçar (comunicação eficaz, resolução de conflitos, gestão do stress).
6. Cada grupo cria um cartaz para representar visualmente a forma de desenvolver e utilizar a competência de vida que lhe foi atribuída em situações da vida real.
7. Incentivar a criatividade utilizando desenhos, diagramas e pontos-chave.
8. Cada grupo apresenta o seu cartaz aos outros participantes.
9. Os grupos explicam o significado da sua competência de vida, as estratégias para a desenvolver e a forma como pode ser aplicada em várias situações.
10. Facilitar um debate coletivo sobre os pontos-chave resultantes das apresentações.
11. Incentive os participantes a partilharem experiências pessoais e ideias relacionadas com as competências de vida discutidas.
12. Realizar exercícios práticos em pequenos grupos ou pares, lidando com situações problemáticas previamente preparadas, utilizando as competências de vida discutidas.
13. Incentive os participantes a escreverem as suas reflexões em notas autocolantes e a colocá-las num flipchart sob títulos como "O que aprendi", "Desafios enfrentados" e "Próximos passos".

* Cenários para a atividade "Competências para a vida em ação"

Cenário 1: Expressão de sentimentos

- **Contexto:** está chateado com o seu melhor amigo porque ele cancelou os planos à última hora pela terceira vez.
- **Tarefa:** encenar uma conversa em que uma pessoa exprime os seus sentimentos de desilusão e a outra pessoa pratica uma escuta ativa e respostas empáticas.

Cenário 2: Esclarecer mal-entendidos

- **Contexto:** ouviu um rumor na escola de que teria dito algo de mau sobre um colega, mas nunca o fez.
- **Tarefa:** encenar uma conversa em que esclarece o mal-entendido com o colega que ouviu o boato.

125

Cenário 3: Pedir ajuda

- **Contexto:** está a ter dificuldades com uma determinada matéria na escola e precisa de pedir ajuda ao seu professor.
- **Tarefa:** encenar a conversa em que se dirige ao professor e explica claramente a sua necessidade de assistência.

Cenário 4: Desacordo num projeto de grupo

- **Contexto:** você e os membros do seu grupo têm ideias diferentes sobre a forma de concluir um projeto de grupo. As tensões estão a aumentar à medida que o prazo se aproxima.
- **Tarefa:** trabalhar num cenário de conflito fictício em que os membros do grupo devem colaborar para encontrar uma solução que satisfaça toda a gente.



Cenário 5: Ansiedade de falar em público

- **Contexto:** tem de fazer uma apresentação em frente à turma e está muito ansioso por falar em público.
- **Tarefa:** pratique técnicas de alívio do stress, como a respiração profunda, a visualização e a conversa interna positiva, para gerir a sua ansiedade antes e durante a apresentação.

Cenário 6: Preparação para os exames

- **Contexto:** tem vários exames à porta e sente-se sobrecarregado com a quantidade de estudos que tem de fazer.
- **Tarefa:** desenvolver um plano de gestão do stress que inclua estratégias de gestão do tempo, técnicas de relaxamento e um horário de estudo.

<p>Atividade de aprendizagem 4</p>	<p>Construção de um plano de bem-estar pessoal (1,5/ 2 horas)</p>
<p>Resultados de aprendizagem</p>	<p>Esta atividade centra-se na criação de um plano pessoal para o bem-estar emocional e físico.</p>

Material necessário:

- Fichas de trabalho para o plano de bem-estar pessoal.
- Canetas e lápis.

Explicação da importância de um plano de bem-estar pessoal e das suas componentes (emocional, física, social, etc.): O bem-estar é composto por oito dimensões mutuamente dependentes: emocional, física, profissional, social, espiritual, intelectual, ambiental e financeira. Se qualquer uma destas dimensões for negligenciada ao longo do tempo, afetará negativamente a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida de uma pessoa. Um

equilíbrio equilibrado destas dimensões de bem-estar proporciona uma harmonia holística ao bem-estar pessoal.

Exercício 1:

QUEM SOU EU?

Este exercício ajudá-lo-á a lembrar-se de que é uma pessoa especial e única e a pensar no que lhe dá sentido e significado na sua vida.

Utilize a ficha de trabalho para descobrir o que significa bem-estar para si:

- **QUE COISAS GOSTO DE FAZER?** Os exemplos podem incluir cantar, comer, praticar desporto, manter-se ativo, passar tempo com a família, etc
- **QUAIS SÃO AS MINHAS NECESSIDADES DIÁRIAS PARA ME MANTER BEM?** Os exemplos podem incluir dormir, manter-se saudável, beber água suficiente, passar tempo ao ar livre, etc.
- **QUE COISAS ME FAZEM SENTIR BEM QUANDO AS ALCANÇO?** Os exemplos podem incluir meditação, exercício físico, ajudar os outros, etc.
- **QUEM SOU EU QUANDO ESTOU BEM?** Os exemplos podem ser: engraçado, confiante, apaixonado, introvertido/extrovertido, etc.

127

VALORES

Tudo aquilo de que gostamos profundamente é um reflexo dos nossos valores.

Utilize este espaço para descobrir o que valoriza.

- **QUEM SÃO AS PESSOAS QUE VALORIZA?** Os exemplos podem ser os pais, os filhos, o parceiro, os avós, etc.
- **QUAIS SÃO AS COISAS QUE VALORIZA?** Os exemplos podem incluir uma casa, a família, a comida, uma bicicleta, jogos, etc



Exercício 2: Preferências pessoais

Há coisas que fazemos no dia a dia, como comer e dormir, e coisas que estão relacionadas com as nossas preferências pessoais. Podemos não nos sentir como nós próprios até tomarmos um duche ou o pequeno-almoço, ou podemos querer relaxar à noite vendo o nosso programa de televisão preferido. Todos nós somos únicos. Preencher esta tabela pode ajudá-lo a lembrar-se do que faz todos os dias.

Todos os dias preciso de	Preciso da ajuda de alguém	Como é que o posso tornar agradável

128

Exercício 3: Sensação de bem-estar dentro de mim

5 caminhos para o bem-estar

Ligar: Estabeleça contactos com as pessoas que o rodeiam: a sua família, amigos, colegas e vizinhos. Passe algum tempo a desenvolver estas relações

Seja ativo: Encontre uma atividade de que goste e faça dela uma parte da sua vida.

Continuar a aprender: Aprender novas competências pode dar-lhe uma sensação de realização

Dar: Um sorriso, um agradecimento ou uma palavra amável, todos eles contam.

O QUE É QUE EU PRECISO DE FAZER TODOS OS DIAS? Os exemplos podem incluir caminhar, cozinhar o jantar, meditar, telefonar a um amigo, etc.



QUE COISAS PRECISO DE FAZER COM MENOS FREQUÊNCIA? Os exemplos podem incluir fumar, beber álcool, dormir menos de 8 horas, etc.

Exercício 4: Planos e aspirações para o futuro

Quando estamos a atravessar um período difícil da nossa vida, pode ser difícil pensar nos nossos planos e aspirações para o futuro, mas eles são uma bússola muito boa para nos orientar para uma recuperação positiva.

QUAIS SÃO OS MEUS OBJETIVOS, ESPERANÇAS E SONHOS PESSOAIS? Os exemplos podem incluir ter um emprego a tempo inteiro, perder peso, aprender espanhol, visitar a Índia, etc.

O QUE PODE IMPEDIR-ME DE ALCANÇAR OS MEUS OBJETIVOS? Os exemplos podem incluir a dependência, a ansiedade, o medo, a baixa autoestima, a saúde física, etc.

QUE PRIMEIROS PASSOS POSSO DAR? Os exemplos podem incluir a participação em workshops de emprego, pesquisa, procura de um formador, etc.

Aprendizagem autónoma

Segue-se uma atividade de aprendizagem autónoma:

Atividade de aprendizagem 1	Criação de práticas informadas sobre o trauma
Resultados de aprendizagem	No final desta atividade, os participantes irão <ol style="list-style-type: none">1. Identificar os efeitos emocionais, psicológicos e comportamentais da violência doméstica nos jovens.2. Demonstrar compreensão dos princípios dos cuidados informados sobre o trauma.

- | | |
|--|---|
| | <p>3. Desenvolver estratégias para promover a resiliência e prestar apoio seguro e empático aos jovens sobreviventes.</p> |
|--|---|

Esta atividade de aprendizagem autodirigida foi concebida para melhorar a compreensão do impacto da violência doméstica nos jovens e equipar os indivíduos com estratégias práticas, informadas sobre o trauma, para prestar apoio.

Instruções:

Investigação independente:

- Ler artigos ou ver vídeos sobre cuidados informados sobre trauma e os efeitos da violência doméstica nos jovens (por exemplo, recursos de organizações como The National Domestic Violence Hotline ou Child Welfare Information Gateway).
- Concentrar-se na compreensão dos sinais comuns de trauma e dos desafios enfrentados pelos jovens sobreviventes.

130

Análise do estudo de caso:

- Analisar estudos de casos hipotéticos ou reais anónimos de jovens afetados pela violência doméstica.
- Reflicta sobre as suas experiências, os desafios que enfrentam e as potenciais intervenções. Escreva um breve resumo das suas reflexões.

Exercício de aplicação prática:

- Escreva um plano de resposta para um jovem vítima de violência doméstica. Incluir:
 - Como estabelecer confiança e segurança.
 - Técnicas de comunicação para evitar a re-vitimização.
 - Vias de encaminhamento para serviços de saúde mental ou de apoio social.

Autorreflexão:

- Refletir sobre as suas próprias atitudes e potenciais preconceitos em relação à violência doméstica.
- Escreva um diário sobre como pode melhorar a sua escuta empática e os seus comportamentos de apoio quando trabalha com jovens afetados.

Recursos:

- **The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)** - Recursos sobre práticas informadas sobre o trauma.
- **The National Domestic Violence Hotline** - Informações sobre o apoio aos sobreviventes.
- Livros: *"Trauma Stewardship"* de Laura van Dernoot Lipsky e *"The Deepest Well"* de Nadine Burke Harris.

Esta atividade dá ênfase à reflexão, à investigação e ao desenvolvimento de competências práticas para apoiar os jovens de forma eficaz, ao mesmo tempo que se desenvolve a confiança na abordagem de temas tão sensíveis.

Avaliação

Aspetos a considerar	A sua resposta
Qual é o primeiro passo para apoiar um jovem afetado pela violência doméstica (VD)?	a) Prestar apoio emocional b) Garantir a segurança imediata (Resposta Correta) c) Ligar-se a recursos d) Acompanhamento regular
Quais das seguintes formas são eficazes para apoiar um jovem afetado por violência	a) Garantir a sua segurança (Resposta Correta)

<p>doméstica? (Selecione todas as opções aplicáveis)</p>	<p>b) Oferecer apoio emocional (Resposta Correta)</p> <p>c) Ignorar a sua situação</p> <p>d) Fornecer recursos e referências (Resposta Correta)</p>
<p>Qual das seguintes estratégias é mais eficaz para promover o bem-estar emocional dos jovens?</p>	<p>a) Ignorar as suas necessidades emocionais</p> <p>b) Incentivar a comunicação aberta e a escuta ativa (Resposta Correta)</p> <p>c) Limitar as suas interações sociais</p> <p>d) Concentrar-se apenas nos resultados académicos</p>
<p>Identifique quais das seguintes atividades realiza atualmente para promover o seu bem-estar emocional</p>	<p>a) Exercício físico regular</p> <p>b) Passar tempo com amigos e familiares</p> <p>c) Praticar a atenção plena ou a meditação</p> <p>d) Dedicar-se a passatempos ou interesses</p>

Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada



Vídeo 1

URL/link para o vídeo	https://www.youtube.com/watch?v=AvrB91Hr9kE
Título do vídeo	Lares com violência doméstica
Descrição do conteúdo do vídeo	<p>O vídeo descreve os sentimentos de uma criança quando confrontada com cenas de violência doméstica. No vídeo são representados vários sentimentos.</p> <p>Foi escolhido para realçar o facto de que, apesar destes incidentes, se alguém tiver a coragem de denunciar, há sempre uma alternativa, uma esperança num futuro melhor.</p>
Pergunta(s) de reflexão após/antes de ver o vídeo	<p><u>Antes de ver o vídeo:</u></p> <p>Quais são os seus primeiros pensamentos e sentimentos quando ouve falar de jovens que testemunham violência doméstica?</p> <p>Pense em como acha que os jovens se podem sentir nessas situações e qual o impacto que podem ter no seu bem-estar emocional e psicológico.</p> <p>Porque é que acha que é importante que os jovens tenham a coragem de denunciar incidentes de violência doméstica?</p> <p>Refletir sobre os possíveis resultados e os sistemas de apoio disponíveis para os jovens que falam sobre as suas experiências.</p> <p><u>Depois de ver o vídeo:</u></p>

Como é que o vídeo retrata os vários sentimentos que um jovem pode sentir em situações de violência doméstica?

Discuta as emoções específicas mostradas no vídeo e a forma como estas o afetaram ou alargaram a sua compreensão da questão.

Que mensagem é que o vídeo transmite sobre a importância de denunciar a violência doméstica?

Analisar de que forma o vídeo realçou a esperança e as alternativas disponíveis para os jovens que denunciam este tipo de incidentes.

Como é que a sua perspetiva sobre o impacto da violência doméstica nos jovens mudou depois de ver o vídeo?

Refleta sobre quaisquer novas perceções ou sentimentos que tenha adquirido relativamente aos efeitos da violência doméstica em jovens testemunhas.

Que medidas podem ser tomadas para apoiar os jovens que testemunham a violência doméstica e incentivá-los a denunciá-la?

Considerar medidas práticas e sistemas de apoio que possam ser implementados para ajudar as crianças a sentirem-se seguras e apoiadas na denúncia de atos de violência.

Vídeo 2

URL/link para o vídeo	https://www.youtube.com/watch?v=y7bKFMO0d-w
Título do vídeo	10 sinais de abuso emocional por parte dos pais
Descrição do conteúdo do vídeo	<p>Ao contrário dos maus-tratos físicos, os maus tratos emocionais não deixam cicatrizes ou nódoas negras visíveis que possam ser facilmente detetadas. Nos Estados Unidos, a cada dez segundos, é feita uma denúncia de abuso infantil. Isto significa que, numa base anual, mais de 6,6 milhões de crianças são afetadas. A violência emocional enfraquece o desenvolvimento emocional e o sentido de autoestima do indivíduo, o que pode ter efeitos prejudiciais para toda a vida. Aqui estão 10 sinais de abuso emocional por parte dos pais</p>
Pergunta(s) de reflexão após/antes de ver o vídeo	<p><u>Antes de ver o vídeo:</u></p> <p>Quais são, na sua opinião, as principais diferenças entre o abuso emocional e o abuso físico?</p> <p>Considerar as formas como o abuso emocional se pode manifestar de forma diferente e os seus potenciais impactos nos indivíduos.</p> <p>Porque é que é importante reconhecer os sinais de abuso emocional por parte dos pais?</p> <p>Refletir sobre os potenciais efeitos a longo prazo nas crianças e a razão pela qual a identificação precoce é crucial.</p> <p><u>Depois de ver o vídeo:</u></p>

	<p>Quais são os desafios que os jovens enfrentam para identificar e denunciar o abuso emocional dos pais?</p> <p>Pense nos obstáculos sociais, familiares e pessoais que podem impedir que um jovem reconheça ou revele o abuso emocional.</p> <p>Qual dos 10 sinais de abuso emocional abordados no vídeo teve mais impacto em si e porquê?</p> <p>Reflita sobre quaisquer sinais específicos que se tenham destacado para si e sobre a forma como expandiram a sua compreensão do abuso emocional.</p> <p>Como é que a sua consciência da prevalência e gravidade do abuso emocional mudou depois de ver o vídeo?</p> <p>Refletir sobre quaisquer novas perceções ou sentimentos que tenha adquirido relativamente ao âmbito e impacto do abuso emocional nas crianças</p>
--	---

Vídeo 3

URL/link para o vídeo	<p>https://www.youtube.com/watch?v=kdhjztWMnVw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS</p>
Título do vídeo	<p>De dentro para fora: A importância de exprimir as emoções</p>
Descrição do conteúdo do vídeo	<p>Nesta cena de "Inside Out" da Pixar, vemos a personagem principal, Riley, a sentir uma série de emoções - Alegria, Tristeza, Raiva, Medo e Nojo. O vídeo demonstra como cada emoção desempenha um papel vital no bem-estar geral da Riley e como a expressão destas emoções é</p>

	<p>crucial para a sua saúde mental. A cena destaca as dificuldades que a Riley enfrenta para lidar com uma mudança significativa na vida e a eventual percepção de que abraçar todas as suas emoções, especialmente a tristeza, é a chave para se curar e se compreender melhor.</p>
<p>Pergunta(s) de reflexão após/antes de ver o vídeo</p>	<p><u>Antes de ver o vídeo:</u></p> <p>Quais são, na sua opinião, os benefícios de exprimir abertamente as suas emoções?</p> <p>Pense na forma como a partilha dos seus sentimentos pode ter impacto nas suas relações e no seu bem-estar pessoal.</p> <p>Como é que normalmente lida com emoções negativas como a tristeza, a raiva ou o medo?</p> <p>Refleta sobre as suas estratégias pessoais para lidar com estas emoções e se as considera eficazes.</p> <p><u>Depois de ver o vídeo:</u></p> <p>Como é que as diferentes emoções retratadas no vídeo contribuíram para o bem-estar geral do Riley?</p> <p>Analise de que forma cada emoção desempenhou um papel importante para ajudar a Riley a ultrapassar as suas experiências e desafios.</p> <p>Que mensagem transmitiu o vídeo sobre a importância de reconhecer e exprimir todos os tipos de emoções, incluindo a tristeza?</p>

	<p>Refleta sobre o modo como o vídeo realçou o valor de aceitar todas as emoções como parte do processo de cura.</p> <p>Como é que a sua perspetiva sobre a expressão de emoções mudou depois de ver o vídeo?</p> <p>Pense em quaisquer novas ideias ou perceções que tenha adquirido sobre o papel das emoções na sua vida e a forma como as expressa.</p>
--	--

Plano de aula

Plano de aula		
Módulo	<i>Apoiar os jovens afetados pela violência doméstica</i>	
Duração total	6/8 horas	
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> • Sugestões de livros • Vídeos sobre o impacto da violência doméstica nas crianças • Quadro branco e marcadores • Diapositivos em PowerPoint para o conteúdo teórico • Computador e projetor para apresentações de vídeo 	
Matriz dos resultados	<i>Conhecime nto</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer as principais emoções e o seu impacto no comportamento e nas relações interpessoais.

de aprendizag em		<ul style="list-style-type: none"> • Compreender as competências essenciais para a vida (comunicação, resolução de problemas, gestão do stress) e o seu papel na superação das dificuldades quotidianas. • Reconhecer a importância do apoio social e das atividades de grupo na melhoria do bem-estar emocional. • Conhecer as componentes de um plano de bem-estar pessoal (emocional, físico, social) e as estratégias para o implementar.
	Competên cias	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e exprimir as próprias emoções. • Aplicar técnicas de comunicação eficaz, de resolução de conflitos e de gestão do stress em situações práticas • Colaborar com os seus pares para criar planos de bem-estar pessoal e desenvolver estratégias de apoio mútuo. • Planear e implementar ações concretas para melhorar o seu bem-estar emocional e físico.
	Atitudes	<ul style="list-style-type: none"> • Reforçar a importância da consciência emocional para o bem-estar pessoal e relacional. • Adotar uma atitude proactiva em relação ao desenvolvimento pessoal e à aprendizagem de novas competências. • Apreciar a importância do trabalho em equipa e da solidariedade entre pares para lidar com as dificuldades emocionais.

		<ul style="list-style-type: none"> • Defender a importância de cuidar de si próprio de forma holística e contínua.
	Objetivos de aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a consciência emocional • Reforço das competências para a vida • Promover o bem-estar emocional através de atividades de grupo • Criar um plano de bem-estar pessoal
Introdução	<p>É crucial estabelecer um ambiente de aprendizagem positivo e envolvente, pelo que é necessário que o educador adote o papel de facilitador e guia, criando um espaço seguro e empático onde os jovens possam sentir-se ouvidos e apoiados. Isto é especialmente importante quando se apoia os jovens afetados pela violência doméstica. O educador deve facilitar os debates, incentivar a participação ativa e apoiar os alunos na descoberta das suas próprias emoções e capacidades.</p> <p>Para além disso, é essencial fornecer recursos específicos e estratégias de sobrevivência adaptadas às necessidades das pessoas afetadas pela violência doméstica, assegurando que se sintam compreendidas e equipadas para lidar com as suas experiências. Ao promover um ambiente de confiança e carinho, os educadores podem capacitar os jovens a curar, crescer e desenvolver a resiliência.</p> <p>Crie um ambiente empático promovendo a escuta ativa: preste atenção aos sinais verbais e não verbais dos participantes. Isto implica não só ouvir as palavras, mas também observar a linguagem corporal, as expressões faciais e o tom de voz.</p>	

Ajudar a reconhecer as emoções: utilize frases como "Parece que está a sentir..." para mostrar que reconhece e respeita o estado emocional da outra pessoa.

Utilizar a "**mensagem do eu**" para exprimir os sentimentos: quando se lida com situações difíceis ou de conflito, utilizar frases que comecem por "eu" para exprimir os sentimentos sem acusar o outro, por exemplo, "Sinto-me preocupado quando...". Esta atitude também pode ser utilizada para clarificar consequências: explicitar o impacto do comportamento do outro sobre si próprio, ajudando o interlocutor a compreender as suas próprias ações sem se sentir julgado.

Por conseguinte:

- Fornecer ferramentas e recursos que ajudem os jovens a desenvolver as suas competências emocionais e relacionais.
- Promover a colaboração, incentivando o trabalho em grupo e as atividades de formação de equipas para reforçar a solidariedade entre pares.
- Incentivar a autorreflexão, ajudando os alunos a refletir sobre as suas experiências e a partilhar os seus pensamentos com o grupo.

Para envolver e captar a atenção dos alunos, pode começar a sua atividade com o seguinte exercício simples para criar um ambiente de confiança e respeito e preparar o terreno para os debates e atividades subsequentes do módulo.

A escuta ativa (15 minutos) é uma técnica de comunicação que implica prestar atenção não só às palavras da pessoa que fala, mas também ao seu tom de voz, linguagem corporal e emoções expressas.

É fundamental para construir relações saudáveis e de confiança, resolver conflitos e compreender profundamente as pessoas com quem

	<p>interagimos. A escuta ativa cria um ambiente empático e acolhedor, reduzindo os mal-entendidos e promovendo a colaboração.</p> <p>Pedir a um voluntário que partilhe uma pequena história ou um problema: durante a sua narração, o educador demonstra <i>más</i> atitudes <i>de escuta</i>, tais como interromper frequentemente, desviar o olhar, fazer comentários distraídos e mostrar desinteresse. Repetir a mesma história ou problema com o mesmo voluntário, mas, desta vez, o educador pratica <i>a escuta ativa</i>: mantém o contacto visual, acena com a cabeça, faz perguntas relevantes, reflete os sentimentos expressos (por exemplo, "Compreendo que te sintas frustrado quando...") e resume o que foi dito para confirmar a compreensão.</p> <p>Atividades em pares: dividir os alunos em pares. Cada par escolhe quem será o orador e quem será o ouvinte. O orador conta um pequeno problema ou preocupação pessoal enquanto o ouvinte pratica a escuta ativa, seguindo as orientações discutidas (manter o contacto visual, fazer perguntas abertas, refletir emoções, etc.).</p> <p>Após 5-7 minutos, os papéis são invertidos e a atividade é repetida. Réúna o grupo para discutir os sentimentos experimentados tanto pelo orador como pelo ouvinte. Faça perguntas como: "Como se sentiram quando estavam a ouvir atentamente?", "Que diferenças notaram entre a escuta ativa e a distraída?", "Que dificuldades encontraram quando estavam a ouvir ativamente?".</p> <p>Salientar o impacto positivo da escuta ativa nas relações interpessoais e no bem-estar emocional. Incentivar os alunos a praticar a escuta ativa nas suas interações diárias.</p>
<p>Conteúdo teórico</p>	<p>Efeitos da violência doméstica nos jovens</p> <p>Compreender o profundo impacto da violência doméstica nos jovens é crucial para prestar um apoio e uma intervenção eficazes. A violência</p>

doméstica, mesmo quando os jovens não estão diretamente envolvidos, tem o potencial de ter consequências graves e duradouras no seu bem-estar psicológico, emocional e social. Este módulo explora as várias formas como o testemunho ou a experiência de violência doméstica afeta os jovens, causando problemas como ansiedade, depressão, dificuldades de relacionamento e problemas de comportamento.

A violência doméstica pode ter consequências significativas para os jovens, mesmo que estes não estejam diretamente envolvidos no comportamento abusivo. Em muitos casos, podemos falar de violência testemunhal ou violência indireta, que é a forma de violência que as crianças experimentam quando testemunham a violência doméstica na família.

Desenvolvimento de competências transversais: comunicação, educação emocional e expressão de emoções

Paralelamente, o desenvolvimento de competências transversais essenciais, como a comunicação, a educação emocional e a expressão emocional, é crucial para ajudar os jovens a ultrapassar estes efeitos negativos. Estas competências não só ajudam à cura pessoal, como também promovem a resiliência, permitindo aos jovens construir relações saudáveis e gerir eficazmente as suas emoções. Este enquadramento teórico irá explorar o impacto multifacetado da violência doméstica e enfatizar a importância de cultivar competências transversais para apoiar o crescimento e o bem-estar dos jovens afetados por estas experiências.

O desenvolvimento de competências transversais é crucial para os jovens, especialmente para os que são afetados pela violência doméstica. As competências transversais incluem competências interpessoais, emocionais e comportamentais que facilitam uma comunicação eficaz, a gestão das emoções e a construção de relações

	<p>saudáveis. O enfoque na educação emocional e na expressão das emoções pode ajudar os jovens a ultrapassar os efeitos negativos da violência doméstica e a desenvolver um sentido de resiliência.</p>
<p>Atividades de aprendizagem em</p>	<p>Atividade 1: Vamos resolver o conflito (1,5/ 2 horas)</p> <p>Atividade 2: Desencadeadores emocionais</p> <p>Atividade 3: Competências de vida em ação (1,5/2 horas)</p> <p>* Cenários para a atividade "Competências para a vida em ação"</p> <p>Cenário 1: Expressão de sentimentos</p> <p>Cenário 2: Esclarecer mal-entendidos</p> <p>Cenário 3: Pedir ajuda</p> <p>Cenário 4: Desacordo num projeto de grupo</p> <p>Cenário 5: Ansiedade de falar em público</p> <p>Cenário 6: Preparação para os exames</p> <p>Atividade 4: Construir um plano de bem-estar pessoal (1,5/ 2 horas)</p> <p>QUEM SOU EU?</p> <p>VALORES</p> <p>SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR DENTRO DE MIM</p> <p>PLANOS E ASPIRAÇÕES PARA O FUTURO</p>
<p>Avaliação</p>	<p><i>Realizaremos questionários relacionados com:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Qual é o primeiro passo para apoiar um jovem afetado pela violência doméstica (VD)? • Quais das seguintes formas são eficazes para apoiar um jovem afetado por violência doméstica? (Selecione todas as opções aplicáveis)

	<ul style="list-style-type: none"> • Qual das seguintes estratégias é mais eficaz para promover o bem-estar emocional dos jovens? • Identifique quais das seguintes atividades realiza atualmente para promover o seu bem-estar emocional.
<p>Referências e recursos úteis para uma aprendizagem em mais aprofundada</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Jaffe, P., Wolfe, D. A., & Campbell, M. (2012). Crescendo com a violência doméstica: Estratégias de Avaliação, Intervenção e Prevenção para Crianças e Adolescentes. Cambridge: Hogrefe Publishing.</i> • <i>Fantuzzo, J., & Mohr, W. (1999). Prevalence and Effects of Child Exposure to Domestic Violence (Prevalência e Efeitos da Exposição da Criança à Violência Doméstica). Future of Children, 9(3), 21-32.</i> • https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178908000074?via%3Dihub • http://www.childwitnessstoviolence.org/ • https://www.unobravo.com/post/la-violenza-domestica • https://www.nctsn.org/ • https://childmind.org/ • https://www.loveisrespect.org/ • https://www.thehotline.org/ • https://www.mindtools.com/

Módulo 6. Autocuidado e prevenção de Burnout

Visão geral

Bem-vindo ao nosso módulo sobre autocuidado e prevenção de burnout para técnicos de juventude.

O trabalho com jovens pode ser incrivelmente gratificante, mas é também um desafio. Muitos técnicos de juventude sentem-se sobrecarregados e stressados porque o seu trabalho exige um envolvimento constante com os jovens. Quer esteja a trabalhar em escolas, serviços sociais ou outras organizações centradas nos jovens, a pressão pode ser intensa, especialmente quando há demasiado trabalho e pouco pessoal.

É por isso que criámos este módulo sobre burnout. Começaremos por explicar o que é o burnout e porque é que acontece. Compreender estas noções básicas ajudá-lo-á a reconhecer os primeiros sinais em si e nos outros. Depois, partilharemos formas práticas de recuperar se já se estiver a sentir esgotado, incluindo técnicas simples para apoiar o seu bem-estar mental e emocional.

146

Mas não nos ficaremos por aqui. Também vamos explorar a forma de prevenir o esgotamento antes de ele começar. Este conhecimento pode ajudá-lo a manter a sua paixão pelo trabalho com jovens e a continuar a ser eficaz na sua função.

O nosso objetivo é fornecer-lhe as ferramentas e os conhecimentos de que necessita para cuidar de si e, ao mesmo tempo, continuar a ter um impacto positivo na vida dos jovens. Lembre-se, o seu bem-estar é crucial - não só para si, mas também para os jovens que apoia todos os dias.

Resultados da aprendizagem

Matriz de resultados de aprendizagem	<i>Conhecimento</i>	<i>O que é o burnout</i> <i>Causas do esgotamento</i>
---	---------------------	--

		<p><i>Sintomas de burnout</i></p> <p><i>Gestão do stress</i></p> <p><i>Lidar com a carga emocional</i></p> <p><i>Equilíbrio entre vida profissional e pessoal</i></p>
	<i>Competências</i>	<p><i>Como lidar com o stress e a carga emocional</i></p> <p><i>Atividades diárias de autocuidado</i></p>
	<i>Atitudes</i>	<p><i>Aprender a importância de cuidar de si próprio para ajudar os outros</i></p> <p><i>Separar a vida profissional da vida pessoal</i></p>
	<i>Objetivos de aprendizagem</i>	<p><i>Saiba o que é o burnout, as suas causas e efeitos.</i></p> <p><i>Aprender a lidar com situações de stress e carga emocional</i></p> <p><i>Aprender atividades para aliviar o stress</i></p> <p><i>Aprender exercícios e rotinas de autocuidado</i></p>

Conteúdos teóricos (1 hora)

1. O que é o Burnout

O esgotamento é quando nos sentimos completamente desgastados - física, emocional e mentalmente. No caso dos técnicos de juventude, isto acontece frequentemente devido ao stress que resulta do apoio e dos cuidados constantes com os jovens.

Quando se está esgotado como animador de juventude, pode sentir-se:

- Sobrecarregado com as necessidades dos jovens com quem trabalha
- Emocionalmente esgotado por lidar com situações difíceis
- Incapacidade de acompanhar as exigências da sua função

O esgotamento pode ocorrer quando as organizações de juventude são desorganizadas ou mal geridas. Em vez de apoiar os técnicos de juventude, estes ambientes podem esgotar a sua energia e os seus recursos mentais.

148

O esgotamento não afeta apenas o seu trabalho com os jovens, mas também a sua vida pessoal. Mesmo quando não está a trabalhar, pode sentir-se ansioso, stressado ou triste com o seu trabalho. Se a situação não melhorar durante muito tempo, pode começar a sentir-se muito cansado e negativo em relação ao seu trabalho com jovens e à sua vida pessoal.

Quando um animador de juventude está esgotado, pode:

- Têm mais dificuldade em estabelecer contacto com os jovens ou em ajudá-los eficazmente
- Afastar-se mental e fisicamente das suas responsabilidades
- Perder a paixão e a energia que os atraiu para o trabalho com jovens

O esgotamento pode torná-lo menos eficaz na sua função, esgotar a sua energia e fazê-lo sentir-se impotente ou cínico quanto à sua capacidade de fazer a diferença na vida dos jovens.

Embora o esgotamento possa ocorrer em qualquer trabalho, é particularmente comum em profissões que prestam cuidados, como o trabalho com jovens. É um problema tão importante que a Organização Mundial de Saúde o reconheceu oficialmente como uma doença.

Para saber mais sobre a origem do termo "burnout" e obter uma visão geral da forma como afeta as pessoas em profissões de ajuda como o trabalho com jovens, convidamo-lo a ver este pequeno vídeo.

2. Principais causas de burnout

O esgotamento é causado pelo stress e pelo excesso de trabalho durante muito tempo. Como animador de juventude, lida frequentemente com situações difíceis e emoções fortes. Por isso, é muito importante compreender as causas do burnout. Conhecer as causas pode ajudar-te a evitá-lo ou a lidar melhor com ele, caso aconteça. O esgotamento pode ser causado por muitas coisas diferentes, como problemas no trabalho, expectativas excessivas de si próprio e/ou pressão de outros (como o seu chefe, os jovens com quem trabalha ou as suas famílias). Ao compreender o que pode levar ao esgotamento, o trabalhador e o seu local de trabalho podem tomar medidas para reduzir a probabilidade de isso acontecer. Isto pode ajudá-lo a manter-se saudável e a continuar a fazer o seu importante trabalho com os jovens. Analisemos agora em pormenor as diferentes causas.

2.1 Causas relacionadas com o trabalho

No quadro seguinte, explicámos algumas das causas do burnout relacionadas com o ambiente de trabalho. Por favor, leia-o e depois aprofunde a sua compreensão através das explicações que se seguem.



1. Relações de trabalho difíceis: Quando não nos damos bem com o nosso chefe, colegas de trabalho ou com os jovens que ajudamos, isso pode ser muito stressante. Os técnicos de juventude lidam frequentemente com situações difíceis, pelo que é importante ter pessoas que o apoiem. Sem esse apoio, pode sentir-se sozinho e mais stressado.

2. Carga de trabalho desequilibrada: O esgotamento acontece frequentemente quando se tem mais trabalho do que se consegue aguentar. Os técnicos de juventude têm frequentemente muitos jovens para ajudar, e cada um deles precisa de muito tempo e atenção. Quando se tem demasiado para fazer, pode sentir-se cansado a toda a hora e ter dificuldade em fazer bem o seu trabalho.

3. Injustiça percebida: Se sentir que alguns técnicos de juventude são mais bem tratados do que outros, pode sentir-se aborrecido e menos motivado. Isto pode acontecer se algumas pessoas tiverem mais trabalho, menos reconhecimento ou menos recursos do que outras.

4. Falta de recompensas adequadas: É importante que os técnicos de juventude se sintam valorizados pelo seu trabalho árduo. Se não receber reconhecimento ou agradecimentos suficientes, pode começar a sentir-se menos motivado e mais esgotado.

5. Controle e autonomia limitados: Os técnicos de juventude têm melhores resultados quando podem tomar decisões sobre o seu trabalho. Se alguém estiver sempre a dizer-nos exatamente o que fazer, ou se não tivermos as ferramentas de que precisamos, pode ser frustrante.

6. Desafios do trabalho remoto: Trabalhar em casa pode ser difícil para os técnicos de juventude. Pode sentir-se sozinho, ter dificuldade em separar o trabalho do tempo pessoal ou ter problemas com a tecnologia. É importante ter apoio e diretrizes claras para trabalhar a partir de casa.

7. Ambiente de trabalho tóxico: Um ambiente tóxico com assédio ou comunicação agressiva prejudica a saúde mental dos técnicos de juventude. Ambientes de elevado stress agravam os sintomas de burnout. A promoção de uma cultura de respeito, inclusão e responsabilidade, com políticas claras e mecanismos de apoio, é essencial para aumentar a satisfação no trabalho e reduzir o risco de burnout.

8. Impacto da tecnologia no equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada: Embora a tecnologia possa facilitar o trabalho, por exemplo, ao proporcionar mais flexibilidade, também pode dificultar que se deixe de pensar no trabalho. É importante aprender a utilizar a tecnologia de uma forma saudável e fazer pausas nos ecrãs.

9. Insegurança no emprego: Quando os técnicos de juventude não têm a certeza de que o seu emprego é estável, isso pode causar muito stress e torná-los menos felizes no trabalho. Esta preocupação pode levar ao esgotamento. Para ajudar a prevenir esta situação:

- As organizações devem ser abertas e claras relativamente a quaisquer mudanças que ocorram no trabalho.

- Devem oferecer oportunidades aos técnicos de juventude para aprenderem novas competências e evoluírem no seu trabalho.
- É importante criar um local de trabalho de apoio onde os técnicos de juventude se sintam valorizados.

Quando os técnicos de juventude se sentem seguros no seu trabalho e veem oportunidades de crescimento, conseguem lidar melhor com o stress. Isto ajuda a reduzir o risco de esgotamento e mantém-nos mais resistentes no seu importante trabalho com os jovens.

2.2 Fatores pessoais que contribuem para o Burnout

Para além das causas relacionadas com o local de trabalho, os fatores pessoais podem influenciar significativamente a suscetibilidade de um indivíduo ao burnout. Os traços pessoais, os mecanismos de resposta e as circunstâncias da vida desempenham um papel crucial na forma como se gere o stress e a pressão. Reconhecer e abordar estes fatores pessoais é essencial para que os técnicos de juventude mantenham a sua saúde mental e resiliência.



1. Incapacidade de trabalhar sob stress: Alguns indivíduos têm naturalmente mais dificuldade em lidar com ambientes de elevado stress do que outros. Os técnicos de

juventude que têm dificuldade em gerir eficazmente o stress podem sofrer de ansiedade e fadiga acrescidas, o que os torna mais propensos ao esgotamento. O desenvolvimento de técnicas de gestão do stress é crucial para mitigar este risco.

2. Perfeccionismo As tendências perfeccionistas podem levar a expectativas irrealistas e a uma autocrítica excessiva. Os técnicos de juventude que procuram a perfeição podem esforçar-se demasiado, trabalhando mais horas e exercendo uma pressão indevida sobre si próprios para obterem resultados perfeitos. Esta busca incessante pode esgotar as suas energias e contribuir para o esgotamento.

3. Falta de práticas de autocuidado: Negligenciar o autocuidado pode exacerbar o stress e levar ao esgotamento. Os técnicos de juventude que não dão prioridade ao seu bem-estar físico, emocional e mental podem ter mais dificuldade em lidar com as exigências do seu trabalho. As práticas regulares de autocuidado, como o exercício, o relaxamento e os passatempos, são essenciais para manter o equilíbrio e evitar o esgotamento.

4. Competências deficientes de gestão do tempo: Uma gestão do tempo inadequada pode resultar num sentimento constante de sobrecarga e de atraso. Os técnicos de juventude que têm dificuldade em definir prioridades, estabelecer limites e distribuir o tempo de forma eficaz podem sofrer um aumento do stress e uma redução da produtividade, aumentando o risco de esgotamento.

5. Padrões de pensamento negativo: O pensamento negativo persistente, como o pessimismo, a catastrofização e a insegurança, pode corroer a resiliência e aumentar a vulnerabilidade ao esgotamento. Os técnicos de juventude que se envolvem frequentemente em padrões de pensamento negativos podem ter dificuldade em manter-se motivados e otimistas, levando à exaustão emocional.

6. Falta de apoio social: Uma rede de apoio sólida é vital para a resiliência emocional. Os técnicos de juventude que não têm relações próximas ou se sentem isolados podem ter menos possibilidades de falar sobre o seu stress e de receber encorajamento. Este isolamento pode amplificar os sentimentos de esgotamento e reduzir o bem-estar geral.

7. Problemas pessoais não resolvidos: Os problemas pessoais, tais como conflitos familiares, dificuldades financeiras ou preocupações com a saúde, podem transpor-se para o domínio profissional, aumentando o stress e a tensão emocional. Os técnicos de juventude que lidam com questões pessoais importantes podem ter mais dificuldade em concentrar-se e ter um desempenho eficaz no trabalho, contribuindo para o esgotamento.

8. Níveis elevados de empatia: Embora a empatia seja uma característica valiosa para os técnicos de juventude, uma empatia excessiva pode levar a uma sobrecarga emocional. Absorver constantemente as emoções e os problemas dos outros podem resultar em fadiga por compaixão, em que os técnicos de juventude se tornam emocionalmente esgotados e desligados, um precursor do esgotamento.

9. Inflexibilidade e resistência à mudança: A inflexibilidade e a relutância em adaptar-se a novas situações podem aumentar os níveis de stress. Os técnicos de juventude que se debatem com a mudança podem ter dificuldade em lidar com a natureza dinâmica do seu ambiente de trabalho, o que pode levar à frustração e ao esgotamento.

154

Fatores pessoais adicionais: Para além das causas pessoais primárias do burnout, outras características individuais e circunstâncias da vida podem também contribuir:

- **Baixa resiliência:** Os indivíduos com baixa resiliência podem ter mais dificuldade em recuperar de contratempos, o que os torna mais suscetíveis ao esgotamento.
- **Problemas crónicos de saúde:** Os problemas de saúde físicos ou mentais contínuos podem drenar energia e reduzir a capacidade de lidar com as exigências do trabalho.
- **Excesso de compromissos:** Assumir demasiadas responsabilidades, tanto no trabalho como na vida pessoal, pode deixar pouco espaço para o descanso e a recuperação.

- **Falta de integração entre a vida profissional e a vida privada:** A dificuldade em equilibrar as obrigações pessoais e os deveres profissionais pode aumentar o stress e dificultar a recuperação.

A compreensão destes fatores pessoais permite que os técnicos de juventude tomem medidas proactivas para gerir o seu bem-estar. Ao promoverem a autoconsciência e ao implementarem estratégias saudáveis para lidar com a situação, podem reduzir o impacto destas questões pessoais na sua vida profissional e evitar o esgotamento.

Se quiser, ouça esta professora a explicar porque é que tantos professores tendem a entrar em burnout e o que ela acha que deve ser feito para o evitar. É um testemunho real em que encontrará um ponto de vista interessante e com o qual talvez se possa identificar. [Ligação](#)

Depois de veres o vídeo, faz uma reflexão. Se quiseres, tenta responder a estas perguntas:

- Alguma vez me senti assim? Conheço alguém que se tenha sentido assim?
- O que é que eu mudaria ou faria de forma diferente, se tivesse o poder de o fazer?
- Quem pode mudar a situação dos professores e outros técnicos de juventude?

3. Sintomas de burnout

O esgotamento pode manifestar-se de muitas formas e pode realmente afetar tanto a sua vida profissional como pessoal. Esta secção aborda os sinais físicos, emocionais e comportamentais de burnout. Ao aprender estes sinais, será mais capaz de perceber se você ou os seus colegas de trabalho estão a caminhar para o esgotamento. Desta forma, pode tomar medidas para o evitar ou procurar ajuda, se necessário.

Por favor, antes de nos aprofundarmos no capítulo, veja este pequeno vídeo em que um terapeuta explica três sinais principais de burnout.

3.1 Sintomas físicos



O esgotamento não é apenas uma questão de se sentir emocionalmente esgotado - também afeta o seu corpo de formas significativas que podem ter impacto na sua saúde e bem-estar geral.

Um dos sintomas físicos mais comuns do esgotamento é a sensação persistente de cansaço e exaustão. Isto vai para além do cansaço normal após um dia atarefado; é um cansaço profundo que pode fazer com que até as tarefas mais simples pareçam esmagadoras e esgotantes.

Para além da exaustão, o esgotamento pode também perturbar o raciocínio. Poderá ter mais dificuldade em concentrar-se, lembrar-se de coisas ou tomar decisões. Este nevoeiro mental pode afetar o seu desempenho no trabalho e dificultar a sua concentração.

Os sinais físicos de esgotamento podem manifestar-se de várias formas. Pode ter dores de cabeça frequentes, tensão muscular, problemas de estômago, como indigestão ou náuseas, ou outros desconfortos corporais. Estes sintomas físicos são a forma de o seu corpo sinalizar que o stress do esgotamento está a afetar a sua saúde.

156

Os problemas de sono são outra característica do esgotamento. Pode ter dificuldade em adormecer, em permanecer a dormir durante a noite ou em acordar com uma sensação de frescura. A má qualidade do sono não só agrava a sensação de exaustão, como também perturba o ritmo natural do seu corpo, tornando mais difícil lidar com os fatores de stress diários.

Um sistema imunitário enfraquecido também está associado ao esgotamento. O stress crónico do esgotamento pode suprimir o seu sistema imunitário, deixando-o mais vulnerável a doenças como constipações, gripes e outras infeções. Esta maior suscetibilidade à doença aumenta ainda mais o seu desconforto físico e pode prolongar o tempo de recuperação.

Reconhecer estes sintomas físicos de esgotamento é crucial para gerir a sua saúde e bem-estar. Tomar medidas proactivas para reduzir o stress, como praticar técnicas de

relaxamento, estabelecer limites no trabalho, fazer exercício regularmente e manter uma dieta saudável, pode ajudar a atenuar os efeitos do esgotamento no seu corpo.

Procurar o apoio de amigos, familiares ou de um profissional de saúde também é importante. Eles podem fornecer orientação sobre estratégias de enfrentamento, oferecer apoio emocional e ajudá-lo a navegar pelos desafios do esgotamento.

Ao abordar os aspetos físicos e emocionais do esgotamento, pode tomar medidas para restabelecer o equilíbrio na sua vida e melhorar o seu bem-estar geral. Dar prioridade aos cuidados pessoais e gerir eficazmente o stress é fundamental para evitar que o esgotamento tenha um impacto negativo na sua saúde e felicidade.

3.2 Sintomas emocionais

O esgotamento pode realmente afetar a forma como se sente e interage com a sua vida profissional e pessoal. Como animador de juventude, é importante estar atento a estes sinais emocionais.

Pode começar a sentir-se cínico e desligado do seu emprego, perdendo a motivação e o entusiasmo pelo trabalho que outrora adorava. Isto pode levar a que se sinta como se estivesse apenas a fazer o que é necessário, sem qualquer empenho real.

A tristeza ou ansiedade persistentes são sinais emocionais comuns de esgotamento. O stress de trabalhar com jovens em situações difíceis pode amplificar estes sentimentos, tornando difícil encontrar alegria nas suas tarefas diárias. Pode também notar que está a tornar-se difícil pensar com clareza, concentrar-se ou tomar decisões de forma eficaz.

A irritabilidade e o temperamento difícil são outros sinais a que deve estar atento. Pode dar por si a ficar facilmente frustrado com colegas, com os jovens com quem trabalha ou mesmo com amigos e familiares. Isto pode causar tensão e mal-entendidos tanto nas suas relações profissionais como pessoais.

Outro sinal emocional importante é sentir-se inadequado ou duvidar das suas capacidades. Pode começar a sentir que os seus esforços não são reconhecidos ou apreciados, o que pode ser muito desmoralizador e reduzir ainda mais a sua motivação.

Reconhecer estes sinais emocionais numa fase inicial é crucial. Embora discutamos estratégias específicas mais tarde, é importante saber que procurar apoio, dar prioridade ao autocuidado e encontrar formas de criar resiliência são passos fundamentais para lidar com estes sintomas.

3.3 Alterações comportamentais

Quando se está a sofrer de burnout enquanto animador de juventude, é possível que se note algumas mudanças na forma como se comporta no trabalho e na vida pessoal. É importante estar atento a estas mudanças em si próprio e nos seus colegas.

Um dos primeiros sinais que pode notar é o afastamento das suas responsabilidades profissionais. Isto não acontece de uma só vez - é normalmente um processo gradual. Pode começar por adiar pequenas tarefas e depois dar por si a falhar prazos importantes. A qualidade do seu trabalho pode diminuir, não porque não se preocupe, mas porque se sente demasiado sobrecarregado para dar o seu melhor. Por exemplo, pode dar por si a saltar partes da sua rotina habitual com os jovens que apoia, ou a não acompanhar as suas necessidades tão minuciosamente como costumava fazer.

Sentir-se menos motivado e fazer menos coisas é outra mudança comum. Tarefas que antes eram fáceis de realizar - como organizar atividades para os jovens ou redigir relatórios - podem agora parecer grandes desafios. Pode sentar-se à secretária, a olhar para a sua lista de tarefas, sentindo-se incapaz de começar alguma coisa. Esta falta de produtividade pode criar um ciclo de frustração: quanto menos se faz, mais sobrecarregado se sente, o que torna ainda mais difícil fazer as coisas.

Quando o esgotamento se instala, muitos técnicos de juventude deixam de cuidar de si próprios. Pode saltar refeições por estar demasiado ocupado ou comer fast food pouco saudável em vez de refeições nutritivas. As rotinas de exercício físico são frequentemente

esquecidas. Pode deixar de fazer passatempos ou atividades de que gosta porque sente que não tem tempo ou energia. Por exemplo, se costumava gostar de ler ou praticar desporto no seu tempo livre, pode dar por si demasiado exausto para continuar a fazer essas coisas.

Algumas pessoas desenvolvem formas pouco saudáveis de lidar com o stress do esgotamento. Isto pode significar beber mais álcool do que o habitual, talvez tomando algumas bebidas todas as noites para "relaxar". Outros podem começar a fumar ou aumentar a ingestão de cafeína para níveis pouco saudáveis. Comer em excesso, especialmente alimentos de conforto, é outro mecanismo comum para lidar com a situação. Embora estes comportamentos possam proporcionar um alívio temporário, podem conduzir a problemas de saúde e agravar o esgotamento a longo prazo.

Nas suas interações com os outros, pode tornar-se mais irritável ou impaciente. Isto pode manifestar-se na forma como fala com os jovens com quem trabalha, com os seus colegas ou mesmo com os seus amigos e familiares. Poderá dar por si a criticar as pessoas por causa de pequenas coisas ou a evitar completamente as interações sociais.

159

É crucial prestar atenção a estas mudanças de comportamento. São como sinais de aviso que o seu corpo e mente lhe estão a dar. Ignorar estes sinais pode levar a um esgotamento mais grave, que pode afetar o seu bem-estar e a sua capacidade de fazer o seu trabalho de forma eficaz.

Lembre-se de que o facto de notar estas mudanças não significa que esteja a falhar como animador de juventude. Significa que é humano e que está a lidar com um trabalho difícil. A chave é reconhecer estes comportamentos atempadamente e tomar medidas para os resolver. Nas próximas secções, discutiremos estratégias para lidar com o esgotamento, mas, por agora, estar consciente destas potenciais mudanças é um primeiro passo importante.

3.4 Fases do Burnout



Compreender as fases do esgotamento pode ajudar a identificá-lo precocemente e a tomar medidas para evitar que se torne grave:

1. Fase da lua de mel: Inicialmente, as pessoas nesta fase sentem-se muito entusiasmadas e empenhadas no seu trabalho. Fazem frequentemente um esforço suplementar e podem ultrapassar os seus limites. Durante este período, podem não notar os sinais de stress e podem não se aperceber que estão em risco de esgotamento.

2. Início do stress: Com o passar do tempo, o stress começa a fazer-se sentir. Começam a surgir sinais físicos e emocionais, tais como sentir-se cansado a toda a hora, estar ansioso ou irritar-se facilmente. O trabalho pode começar a ser mais difícil e as pessoas podem começar a sentir-se sobrecarregadas pelas suas responsabilidades.

3. Stress crónico: Se o stress continuar sem alívio, podem surgir sintomas mais graves. Esta fase inclui exaustão crónica, alterações emocionais significativas, como sentir-se cínico ou desligado do trabalho, e alterações comportamentais, como a diminuição da produtividade e o afastamento das responsabilidades profissionais.

160

4. Burnout: Nesta fase, os sintomas de burnout estão completamente desenvolvidos e podem ser bastante graves. As pessoas podem sentir uma exaustão física extrema, entorpecimento emocional ou distanciamento do seu trabalho e uma sensação de desespero em relação à sua situação. A sua capacidade para desempenhar o seu trabalho de forma eficaz é visivelmente afetada.

5. Burnout habitual: Na fase final, os sintomas de burnout estão profundamente enraizados na vida quotidiana. A fadiga mental e física crónica persiste e o distanciamento emocional do trabalho continua. Apesar dos esforços de recuperação, estes sintomas são contínuos e afetam significativamente o bem-estar geral do indivíduo.

Reconhecer as fases do esgotamento numa fase inicial é crucial para tomar medidas proactivas para gerir o stress, procurar apoio e fazer as alterações necessárias para evitar que o esgotamento se agrave. Isto pode implicar o estabelecimento de limites realistas entre a vida profissional e a vida privada, a atribuição de prioridade aos cuidados

peçoais e a procura de ajuda de colegas, amigos ou conselheiros profissionais para desenvolver estratégias de sobrevivência saudáveis.

3.5 Do esgotamento à recuperação: Um relato pessoal

Natalie Dinnick é, a partir de hoje, a responsável pelo bem-estar e pela rede de saúde mental da Companies House. Mas antes de assumir esta função, foi infelizmente vítima de burnout. Depois de um percurso muito difícil, em que, em primeiro lugar, não compreendia qual era o "problema", conseguiu recuperar do esgotamento e decidiu utilizar a sua experiência para ajudar os outros, assumindo este novo papel profissional. Também escreveu um artigo, para poder chegar ao maior número de pessoas possível. Queria que todos soubessem que o cansaço e a exaustão que sentem não são culpa sua e têm uma origem muito específica. Ler o que Natalie Dinnick passou pode ajudá-lo a compreender a realidade do burnout a um nível mais pessoal.

"Burnout: Uma história verdadeira

- **O problema:** *Não conhecer os sinais de esgotamento pode levar a problemas reais. O meu papel como responsável pelo bem-estar fez-me perceber que o esgotamento é mais comum do que alguns de nós imaginam.*
- **Porque é que é importante:** *O esgotamento está a tornar-se um problema cada vez maior para as organizações. Não se trata apenas de um custo para a saúde dos indivíduos, mas também para a sobrevivência das organizações.*
- **A solução:** *Fazer das pessoas uma prioridade. Criar segurança psicológica, ouvir e agir - não esperar que as coisas cheguem a um ponto de rutura.*

161

Li recentemente um relatório que [afirmava que 70% dos empregados](#) sofreram **de esgotamento** no último ano. Como alguém que já sofreu de burnout, senti-me chocado e triste ao ouvir isto. No entanto, isso motivou-me a escrever este artigo numa tentativa de reduzir este número, partilhando a minha "história de precaução".



Por muito difícil que tenha sido a experiência, creio que mudou a minha vida para melhor. Aprendi lições incrivelmente valiosas e desenvolvi um novo percurso profissional. Partilho a minha história para lhe demonstrar que pode recuperar se chegar ao esgotamento. Ou, melhor ainda, evitar que isso aconteça consigo.

O meu esgotamento foi causado por uma série de razões - problemas em casa, muitas mudanças e uma carga de trabalho pesada. Sentia-me incapaz de desabafar com alguém, com medo de parecer fraca e de pensar que "toda a gente consegue aguentar; eu preciso de continuar com as coisas".

No início, não me apercebi que o que estava a sentir eram sintomas de burnout, mas havia sinais claros:

- *Insónias e cansaço constante.*
- *Um nó permanente no estômago e falta de ar*
- *Perda de apetite (mas eu comia comida de plástico para me confortar ou porque sentia que não tinha tempo para cozinhar!)*
- *Perdi o interesse por tudo aquilo de que gostava anteriormente, incluindo as compras e a vida social (por isso, retirei-me)*
- *Fiz exercício físico excessivo para tentar reduzir o meu stress, mas o efeito foi o oposto, pois o meu cortisol e adrenalina já estavam elevados.*

Ignorei todos estes sinais durante meses até que, finalmente, cheguei ao ponto de rutura.

Esgotamento total - a fase final

Numa quarta-feira normal, deram-me uma tarefa que eu sentia que não podia fazer no tempo previsto. Senti-me totalmente sobrecarregado. Tentei escrever um e-mail, mas as palavras não saíam. Os meus dedos congelaram sobre o teclado. Foi como se o "interruptor de desligar" se tivesse ativado no meu cérebro.

Afastei-me da minha secretária e encontrei um amigo que me perguntou se eu estava bem. Desatei a chorar e respondi: "Não sei o que se passa comigo".

Ela foi a primeira pessoa a ajudar, sugerindo que eu fosse para casa, descansasse e consultasse um médico.

Em casa, quando as lágrimas começaram, não pararam mais. A minha filha telefonou à minha mãe, que me levou imediatamente ao meu médico de família. Infelizmente, fui a um médico pouco compreensivo que me atirou uns antidepressivos sem qualquer explicação e disse simplesmente: "Isto vai fazer-te sentir melhor".

Ataque de pânico

Quando me apercebi de que me tinham dado antidepressivos, senti-me assustada e tive um grave ataque de pânico. Desmaiei no chão da cozinha e depois dormi durante horas e horas.

Era o esgotamento. A minha mente e o meu corpo pararam.

Durante as semanas seguintes, sofri de ansiedade e depressão extremas. Acabei por começar a tomar a medicação e, no espaço de um mês, comecei a sentir-me um pouco melhor. Tive oito semanas de baixa por doença, mas não foi só o tempo de ausência do trabalho e a medicação que me ajudaram a recuperar. Apercebi-me de que precisava de começar a cuidar de mim e parti para uma missão de autocuidado.

*Felizmente, recebi aconselhamento através do trabalho, frequentei um curso de **mindfulness**, meditei diariamente, li livros de autoajuda e tornei a alimentação correta, o descanso e o exercício físico as minhas prioridades. Comecei por fazer exercício de forma suave, porque estava muito exausta. Inicialmente, o ioga e a natação ajudaram-me, mas agora sou capaz de fazer tudo - dança, boxe e musculação.*

Excelente suporte

À medida que a minha saúde melhorava, fiz duas descobertas importantes. Em primeiro lugar, que tinha ignorado os sinais de perigo do esgotamento e, em segundo lugar, que encontrei um grande apoio por parte dos meus colegas e da organização.

Quando regresssei ao trabalho, assumi a missão de educar os meus colegas. Tornei-me um Campeão do Time to Change e incentivei o meu empregador a assinar o Compromisso do Empregador do Time to Change Wales.

Defensores da saúde mental na Companies House

Criei um grupo de defensores dos empregados que evoluiu para se tornar na nossa atual e próspera Rede de Saúde Mental da Companies House.

Estou extremamente orgulhoso do nosso trabalho de educação e sensibilização e testemunhei uma mudança cultural positiva nos últimos anos.

Há três anos, candidatei-me com sucesso ao cargo de responsável pelo bem-estar na Companies House, que adoro. Sinto que a minha experiência de burnout me deu uma paixão pela minha função e pelo bem-estar em geral."

[Visite o artigo no seguinte link](#)

4. Gerir o stress no trabalho com jovens

164

Como animador de juventude, é provável que tenha escolhido este trabalho porque se preocupa muito em ajudar os jovens. Mas, por vezes, o trabalho que significa tanto para si também pode ser muito stressante. Pode dar por si a lidar com situações difíceis, orçamentos apertados e as necessidades emocionais dos jovens que apoia, tudo ao mesmo tempo.

Muitos técnicos de juventude sentem a pressão de estar sempre presentes para os jovens com quem trabalham. Pode ficar até tarde para terminar a papelada, responder a chamadas ou mensagens fora do horário de trabalho, ou preocupar-se com os seus jovens mesmo quando está em casa. Esta dedicação é admirável, mas também pode levar a que se sinta esgotado e stressado a toda a hora.

Quando se está stressado durante muito tempo, pode começar a sentir-se menos entusiasmado com o seu trabalho. Pode ser mais difícil estabelecer contacto com os jovens que está a tentar ajudar, ou pode sentir que já não está a fazer a diferença.



Mas não tem de ser assim. Ao aprender a gerir o stress e a cuidar de si, pode continuar a fazer o trabalho importante que faz sem se esgotar. Este capítulo fornece-lhe ferramentas para o ajudar.

4.1 Lidar com o stress na vida profissional quotidiana

Trabalhar como animador de juventude pode ser incrivelmente gratificante, mas também pode ser muito stressante. É importante gerir o stress para poder continuar a ajudar eficazmente os jovens com quem trabalha. Eis algumas dicas e atividades para o ajudar a lidar com o stress no seu dia a dia profissional.

Compreender o stress

O stress é a reação do seu corpo a qualquer mudança que exija um ajustamento ou uma resposta. Pode provir do seu ambiente, do seu corpo ou dos seus pensamentos. Embora um pouco de stress possa motivá-lo, demasiado stress pode fazê-lo sentir-se sobrecarregado e incapaz de dar o seu melhor. Especificamente, o stress pode ter origem em:

- Ter demasiado trabalho para fazer
- Sentir que não há tempo suficiente para terminar tudo
- Lidar com muitas tarefas diferentes ao mesmo tempo
- Preocupar-se em fazer um bom trabalho

O que é que se pode fazer?

Aqui encontrará algumas dicas que pode utilizar para o ajudar a organizar-se e a gerir melhor a carga de trabalho. Mesmo que algumas possam parecer superficiais e pouco úteis, acredite em nós: até a mais pequena mudança na rotina pode ajudar muito a sua saúde mental.

1. Manter-se organizado

- **Planeie o seu dia:** Comece o seu dia fazendo uma lista de tarefas. Estabeleça prioridades para as suas tarefas, de modo a poder concentrar-se no que tem de ser feito em primeiro lugar.
- **Definir objetivos realistas:** Divida as grandes tarefas em etapas mais pequenas e fáceis de gerir.

Eis algumas atividades e dicas em que se pode inspirar:

★ Fazer uma lista de tarefas e definir prioridades:

- No início de cada dia, escreva tudo o que precisa de fazer.
- Assinale as tarefas mais importantes ou urgentes.
- Concentre-se primeiro nestas tarefas importantes

★ Atividade: "Lista de tarefas do semáforo"

Numa folha de papel, desenha três círculos: vermelho, amarelo e verde.

- No círculo vermelho, escreva as tarefas que têm de ser feitas hoje.
- No círculo amarelo, escreva as tarefas que são importantes, mas que podem esperar um pouco.
- No círculo verde, escreva as tarefas que são menos urgentes.

Isto ajuda-o a ver o que precisa da sua atenção de imediato.

★ "Desdobramento de tarefas"

Pegue numa tarefa importante que tem andado a evitar. Escreva-a no topo de um papel. Agora, faça uma lista de todos os pequenos passos necessários para a completar. Vá riscando cada passo à medida que o vai fazendo. Isto pode ajudá-lo a sentir-se menos sobrecarregado e mais realizado.

2. Aprender a dizer não

- **Estabelecer limites:** Compreenda os seus limites e comunique-os claramente. Não faz mal dizer não quando se sente sobrecarregado.
- **Dê prioridade ao seu bem-estar:** Lembre-se que assumir demasiadas tarefas pode levar ao esgotamento. Ao dizer não a tarefas adicionais, pode concentrar-se em fazer bem as suas tarefas atuais.
- **Praticar a assertividade:** Utilize afirmações do tipo "eu" para expressar as suas necessidades. Por exemplo, "Preciso de terminar as minhas tarefas atuais antes de poder assumir outro projeto".

3. Fazer pausas

- **Pausas curtas:** Faça pequenas pausas ao longo do dia. Uma pausa de cinco minutos de hora a hora pode refrescar a sua mente.
- **Pausa para o almoço:** Certifique-se de que faz a pausa para almoço fora da sua secretária. Utilize este tempo para relaxar e recarregar energias.

Experimente este exercício:

- ★ "Pausa 5-5-5"

A cada hora, faz isto:

- 5 respirações profundas
- 5 alongamentos suaves
- 5 pensamentos positivos sobre o seu trabalho

4. Ligar aos colegas

- **Falar sobre o assunto:** Partilhe as suas experiências e sentimentos com os seus colegas. Eles poderão oferecer conselhos e apoio valiosos.



- **Apoio à equipa:** Trabalhar em equipa. O apoio dos seus colegas pode fazer uma grande diferença na gestão do stress.

5. Fale com o seu chefe ou supervisor

- Se se sentir demasiado stressado, é importante falar com o seu chefe. Ele poderá ajudá-lo a gerir melhor o seu volume de trabalho.
- Dicas para falar com o seu chefe:
 - Explique claramente o que o está a deixar stressado.
 - Sugira algumas soluções, como a reorganização das suas tarefas.
 - Peça-lhes conselhos para gerir melhor o seu trabalho.

Ferramentas úteis:

Existem muitas aplicações que o podem ajudar a gerir o stress. Eis algumas das mais populares:

1. Headspace: Oferece meditações guiadas e exercícios de atenção plena.
2. Calmo: Oferece histórias para dormir, meditação e música relaxante.
3. Breathe2Relax: Ensina a respiração diafragmática para reduzir o stress.
4. Happify: Utiliza jogos e atividades para estimular emoções positivas.

Lembre-se de que estas aplicações são ferramentas para o ajudar e não mais uma tarefa para se stressar. Utilize-as quando lhe parecerem úteis.

4.2 Lidar com o stress e a carga emocional dos casos de violência doméstica

Lidar com casos de violência doméstica (VD) pode ser um dos aspetos mais difíceis do trabalho como animador de juventude. A carga emocional e o stress que acompanham estes casos são profundos e podem ter um impacto significativo no seu bem-estar. Compreender e gerir estes desafios é crucial para manter a sua eficácia e saúde mental.

4.2.1 A carga emocional dos casos de violência doméstica

Quando se trabalha com jovens vítimas de violência doméstica, está-se frequentemente exposto ao seu trauma e sofrimento. Esta exposição pode levar a um stress traumático secundário, também conhecido como trauma vicariante. Enquanto animador de juventude, é natural que sinta empatia pelos jovens que apoia. No entanto, estar constantemente em contacto com a sua dor e trauma pode levar à fadiga da empatia, em que a sua capacidade de empatia diminui ao longo do tempo. Este fenómeno é frequentemente acompanhado de fadiga de compaixão, que ocorre quando se é repetidamente exposto ao trauma dos outros, levando a um estado de exaustão física e mental. Pode dar por si a sentir-se entorpecido, desligado ou menos compassivo.

Outra experiência comum é o sentimento de impotência. Apesar dos seus melhores esforços, existem muitas vezes limitações ao que pode fazer para ajudar. Isto pode levar a sentimentos de frustração e impotência. A navegação nos sistemas jurídicos e de serviços sociais pode ser difícil e lenta, o que aumenta a frustração quando não é possível encontrar soluções imediatas.

169

A sobrecarga emocional é também uma parte significativa do fardo. Ouvir falar e testemunhar os efeitos da violência doméstica pode evocar fortes reações emocionais, incluindo tristeza, raiva e angústia. Estas emoções podem ser transferidas para a sua vida pessoal, afetando as suas relações e o seu bem-estar geral. Além disso, as elevadas expectativas que coloca sobre si próprio podem levar a um intenso sentido de responsabilidade para proteger e apoiar os jovens ao seu cuidado. Isto pode ser esmagador, especialmente com o medo de não ser capaz de evitar mais danos ou de apoiar adequadamente uma vítima, o que pode ser uma fonte significativa de stress.

4.2.2 Conselhos para gerir o stress e a carga emocional

Reconhecer os seus sentimentos é o primeiro passo para gerir a carga emocional. Quando se depara com um caso de violência doméstica, é natural sentir uma série de emoções, incluindo tristeza, raiva, frustração e impotência. É fundamental compreender que não há problema em sentir-se assim. **Procure o apoio** de um supervisor ou de



serviços de aconselhamento. A partilha das suas preocupações e experiências pode proporcionar orientação e apoio emocional, ajudando-o a processar as suas emoções e a desenvolver estratégias de sobrevivência. Ao fazer esta troca, pode também aprender algo novo que o ajude a lidar melhor com este tipo de situações.

★ *Atividade:* "Aprendizagem semanal"

Reserve 30 minutos por semana para aprender algo novo sobre trauma ou violência doméstica. Pode ser ler um artigo, ver um vídeo ou falar com um colega mais experiente.

Praticar o **autocuidado** é essencial. Reserve tempo para si próprio, dedicando-se a atividades de que gosta e que o ajudam a relaxar, quer seja ler, passar tempo com os seus entes queridos ou dedicar-se a passatempos. Manter uma dieta equilibrada, fazer exercício físico regular e dormir o suficiente ajuda o corpo e a mente a lidar melhor com o stress.

Desenvolver **limites saudáveis** é outra estratégia importante. Tente separar a sua vida profissional da sua vida pessoal, evitando, sempre que possível, levar o trabalho consigo para casa. Isto pode ajudá-lo a recarregar as baterias e a evitar o esgotamento. Estabelecer limites emocionais significa compreender os seus limites e saber quando se deve afastar. É importante ser compassivo, mas também proteger a sua própria saúde emocional.

170

★ *Atividade:* "Deixar o trabalho no trabalho"

No final de cada dia, escreva numa folha de papel as suas preocupações em relação ao trabalho. Coloque o papel numa gaveta no trabalho. Imagine que está a deixar as suas preocupações lá até ao dia seguinte.

As técnicas de **atenção plena e de relaxamento**, como a respiração consciente e a meditação, podem ajudá-lo a manter-se firme e a reduzir o impacto emocional do seu trabalho.



★ *Atividade:* "Exercício de ligação à terra"

Quando se sentir sobrecarregado, experimente isto:

- Nomeia 5 coisas que consegues ver
- 4 coisas em que se pode tocar
- 3 coisas que se ouvem
- 2 coisas que se podem cheirar
- 1 coisa que se pode saborear

Isto ajuda a trazer a sua mente de volta ao momento presente.

Participar em **grupos de apoio de pares**, onde pode partilhar as suas experiências e sentimentos com colegas que compreendem aquilo por que está a passar, pode proporcionar um verdadeiro sentido de comunidade e reduzir os sentimentos de isolamento. No entanto, é igualmente importante não limitar estas conversas ao local de trabalho. É igualmente importante envolver-se com os amigos e manter uma **vida social** rica. Estas ligações podem servir de refúgio, permitindo-lhe desligar-se do trabalho e, ao mesmo tempo, estar aberto a discutir os seus sentimentos quando necessário. Partilhar as suas dificuldades com os seus entes queridos pode aliviar o seu fardo e promover uma compreensão mais profunda do seu desconforto. Além disso, a procura de um mentor com experiência em lidar com casos de violência doméstica pode oferecer conhecimentos e apoio inestimáveis. Em conjunto, estas abordagens criam uma rede de apoio robusta e compassiva, ajudando-o a enfrentar os desafios com mais facilidade.

171

★ *Atividade:* "Sistema de amigos"

Encontre um colega de confiança para ser o seu "amigo". Estabeleçam horários regulares para falarem uns com os outros sobre casos difíceis. Este pode ser um espaço seguro para partilhar os seus sentimentos e obter apoio.



Também é benéfico **refletir e fazer um balanço** depois de lidar com um caso difícil. Reserve algum tempo para conversar com um colega ou supervisor, discutindo o que aconteceu, como o afetou e o que pode ser aprendido com a experiência. Escrever sobre as suas experiências e sentimentos num **diário** pode ser uma forma terapêutica de processar as suas emoções e refletir sobre o seu trabalho.

★ *Atividade: "Diário da Autocompaixão"*

No final de cada semana, escreva:

- Três coisas que fez bem no seu trabalho
- Uma coisa que aprendeste
- Uma forma de ser gentil consigo próprio na próxima semana

Lembre-se, enfrentar casos de violência doméstica pode ser emocionalmente desgastante, mas não está sozinho. É essencial cuidar de si próprio para que possa continuar a prestar o melhor apoio possível aos jovens que estão ao seu cuidado. O seu bem-estar é tão importante como o trabalho que faz.

4.3 A importância de procurar apoio profissional

Trabalhar com jovens vítimas de violência doméstica (VD) é profundamente impactante e desafiante. Para gerir a carga emocional e psicológica, bem como para evitar o esgotamento, é crucial procurar apoio profissional. Eis por que razão o apoio profissional é essencial e como pode ajudá-lo a lidar com as exigências da sua função.

Prevenir o esgotamento

O burnout é um estado de exaustão emocional, física e mental causado por stress prolongado. Como animador de juventude, está em risco de esgotamento devido à natureza intensa do seu trabalho. Procurar apoio de profissionais, como conselheiros ou terapeutas, pode ajudá-lo a gerir os seus níveis de stress e a evitar o esgotamento. Eis como:



1. **Escape emocional:** Falar com um conselheiro proporciona um espaço seguro para expressar os seus sentimentos e frustrações. Permite-lhe libertar emoções reprimidas, o que é crucial para manter a saúde emocional.
2. **Técnicas de gestão do stress:** Os profissionais podem ensinar-lhe técnicas eficazes de gestão do stress, tais como estratégias cognitivo-comportamentais, exercícios de relaxamento e práticas de atenção plena. Estas ferramentas podem ajudá-lo a lidar com os fatores de stress diários e a manter a sua resiliência.
3. **Equilíbrio entre vida profissional e pessoal:** Os conselheiros podem ajudá-lo a estabelecer limites entre o trabalho e a vida pessoal, garantindo que tem tempo para recarregar energias e cuidar de si.

O impacto emocional de lidar com casos de violência doméstica pode ser profundo. O apoio profissional é vital para o ajudar a lidar com estas emoções complexas e a manter o seu bem-estar.

Lidar com a carga emocional dos casos de violência doméstica

173

A exposição ao trauma de outros pode levar ao stress traumático secundário, o que torna essencial procurar apoio profissional. Os terapeutas podem guiá-lo através da compreensão e gestão das suas reações ao trauma, ajudando-o a processar estas experiências e a evitar que se tornem avassaladoras. Para além disso, podem ajudá-lo a desenvolver estratégias de sobrevivência especificamente concebidas para lidar com o impacto emocional dos casos de violência doméstica. Estas estratégias podem incluir técnicas de estabilização, competências de regulação emocional e métodos para se desligar emocionalmente quando necessário.

Os conselheiros profissionais também fornecem validação e compreensão cruciais das suas experiências. Reconhecem a dificuldade do seu trabalho e o peso emocional que este pode ter, oferecendo garantias e apoio que podem ser extremamente úteis.

O apoio profissional regular garante-lhe a manutenção da sua saúde mental e emocional a longo prazo. Estes cuidados contínuos permitem-lhe manter a sua capacidade de

apoiar os jovens de forma eficaz e compassiva, assegurando-lhe que pode continuar a prestar os melhores cuidados possíveis, ao mesmo tempo que protege o seu próprio bem-estar.

Procurar apoio profissional: Passos práticos

1. **Identificar recursos:** Familiarize-se com os recursos de saúde mental que tem à sua disposição. Estes podem incluir serviços de aconselhamento internos, terapeutas externos ou linhas diretas de apoio.
2. **Marcar sessões regulares:** Faça do apoio profissional uma parte regular da sua rotina de autocuidado. Marque sessões com um conselheiro ou terapeuta, mesmo quando não se sente sobrecarregado, para manter a sua saúde emocional.
3. **Participar na supervisão:** A supervisão regular com um colega ou supervisor mais experiente pode proporcionar orientação, apoio e um espaço para discutir casos difíceis.
4. **Participe em grupos de apoio:** Considere juntar-se a grupos de apoio para técnicos de juventude ou profissionais que lidam com traumas. A partilha de experiências com colegas pode proporcionar apoio e conhecimentos adicionais.

174

Lembre-se, procurar apoio profissional não é um sinal de fraqueza; é um passo proactivo para manter a sua saúde e eficácia como animador de juventude. A sua capacidade de apoiar os jovens com quem trabalha depende do seu bem-estar. Dar prioridade ao apoio profissional garante-lhe a possibilidade de continuar a prestar os melhores cuidados possíveis, protegendo simultaneamente a sua própria saúde mental e emocional.

5. Alcançar o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal e dar ênfase ao autocuidado

Manter um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal é crucial para qualquer pessoa, especialmente para os técnicos de juventude que lidam com casos



emocionalmente difíceis, como a violência doméstica. O autocuidado não é apenas um luxo; é uma necessidade para garantir que pode continuar a desempenhar o seu trabalho de forma eficaz, mantendo o seu bem-estar geral.

5.1 A importância dos cuidados pessoais

Os cuidados pessoais são essenciais para preservar a saúde mental, emocional e física. Quando damos prioridade ao autocuidado, não só melhoramos o nosso próprio bem-estar como também aumentamos a nossa capacidade de apoiar e cuidar dos outros. No exigente campo do trabalho com jovens, onde a exaustão emocional e o esgotamento são comuns, o autocuidado torna-se ainda mais crítico. Sem cuidados adequados, corre-se o risco de ficar sobrecarregado, o que pode afetar o desempenho profissional e a vida pessoal.

Dicas para manter o equilíbrio entre vida profissional e pessoal

Estabelecer limites claros

- Defina horários de trabalho específicos e cumpra-os. Evite que o trabalho interfira no seu tempo pessoal. Esta separação ajuda-o a recarregar as baterias e evita o esgotamento.
- Crie uma fronteira física ou psicológica entre o trabalho e a casa. Por exemplo, pode designar um espaço específico na sua casa como a sua área de trabalho para ajudar a separar mentalmente o trabalho da vida pessoal.

Dar prioridade ao tempo de inatividade

- Reserve tempo para atividades que o relaxem e rejuvenesçam. Quer se trate de ler um livro, dar um passeio ou passar tempo com os entes queridos, assegure-se de que tem períodos regulares de inatividade.
- Programe pausas regulares ao longo do seu dia de trabalho. As pausas curtas podem ajudar a reduzir o stress e a aumentar a produtividade.

Praticar passatempos e interesses

- Procure atividades que o apaixonem, quer se trate de um passatempo criativo, desporto ou envolvimento na comunidade. O envolvimento em atividades fora do trabalho pode proporcionar uma sensação de realização e equilíbrio.

Praticar a atenção plena e o relaxamento

- Incorpore práticas de atenção plena na sua rotina diária. Técnicas como a meditação, exercícios de respiração profunda e relaxamento muscular progressivo podem ajudar a gerir o stress e a manter uma sensação de calma.
- Pense em integrar exercícios de atenção plena no seu dia de trabalho, como alguns minutos de respiração profunda ou uma breve meditação antes ou depois das reuniões.

176

Criar e manter ligações sociais

- Mantenha-se ligado a amigos, familiares e redes de apoio. As interações sociais fornecem apoio emocional e podem proporcionar uma pausa do stress relacionado com o trabalho.
- Participe em atividades sociais ou grupos de apoio onde possa partilhar experiências e receber encorajamento dos seus pares.

Procurar apoio profissional

- Se tiver dificuldades em gerir o stress ou em manter o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, considere a possibilidade de procurar ajuda profissional. Os terapeutas ou conselheiros podem fornecer estratégias para lidar com o stress e manter um equilíbrio saudável.

5.2 Atividades e exercícios de autocuidado



❖ Rituais diários de relaxamento

- **O que fazer:** Comece ou termine o seu dia com um ritual de relaxamento. Pode ser alguns minutos de meditação, um banho quente ou a leitura de um livro.
- **Porque é que ajuda:** Estes rituais ajudam-no a descontrair e a definir um tom positivo para o seu dia, contribuindo para o bem-estar geral.

❖ Atividade física

- **O que fazer:** Incorporar o exercício físico na sua rotina, como correr, fazer ioga ou dançar. Tente fazer pelo menos 30 minutos de atividade moderada várias vezes por semana.
- **Porque é que ajuda:** O exercício físico liberta endorfinas, que podem melhorar o humor e os níveis de energia. Também ajuda a reduzir o stress e a melhorar o sono.

177

❖ Registo no diário

- **O que fazer:** Passar alguns minutos por dia a escrever num diário. Reflita sobre o seu dia, os seus sentimentos e as suas realizações.
- **Porque é que ajuda:** A escrita de um diário permite exprimir as emoções e ajuda-o a processar as suas experiências. Pode também melhorar a autoconsciência e a capacidade de resolução de problemas.

❖ Alimentação saudável e hidratação

- **O que fazer:** Concentre-se numa dieta equilibrada, rica em frutas, legumes e cereais integrais. Beber muita água ao longo do dia.
- **Porque é que ajuda:** A nutrição e a hidratação adequadas contribuem para a saúde geral e podem melhorar o humor e os níveis de energia.



❖ **Higiene do sono**

- **O que fazer:** Manter um horário de sono regular e criar um ambiente repousante para dormir. Evitar os ecrãs e a cafeína perto da hora de deitar.
- **Porque é que ajuda:** Uma boa higiene do sono promove um sono reparador, que é crucial para gerir o stress e manter a saúde física.

Lembre-se de que alcançar um equilíbrio saudável entre a vida profissional e a vida privada é um processo contínuo. Avalie regularmente até que ponto está a gerir bem o seu equilíbrio e faça os ajustes necessários. Dar prioridade aos cuidados pessoais garante que pode continuar a ser eficaz na sua função, mantendo a sua própria saúde e felicidade.

Prática guiada (2 horas)

Atividade de aprendizagem 1	<i>Exercício de respiração em caixa</i>
Resultados de aprendizagem	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relaxamento reforçado: Os participantes aprenderão a utilizar a respiração controlada para promover o relaxamento e reduzir a sensação imediata de stress. 2. Melhoria da concentração: Ao praticar a respiração de caixa, os indivíduos desenvolvem uma melhor concentração e clareza mental, o que pode aumentar a sua capacidade de lidar com situações difíceis. 3. Regulação emocional: Os participantes adquirem competências para gerir as suas reações emocionais, ajudando-os a manter a calma e a compostura em momentos de stress. 4. Aumento da autoconsciência: Através da respiração consciente, os indivíduos tornam-se mais conscientes dos seus níveis de

	<p>stress e sensações corporais, permitindo uma intervenção atempada antes que o stress aumente.</p> <p>5. Redução do stress: A prática regular da respiração em caixa pode levar a uma diminuição dos níveis gerais de stress, contribuindo para uma melhor saúde mental e física.</p> <p>6. Capacitação: Os participantes sentir-se-ão mais capacitados sabendo que dispõem de uma ferramenta simples e eficaz para gerir o stress em qualquer altura e em qualquer lugar.</p>
--	--

Quando se sentir stressado, experimente este simples exercício de respiração:

1. Sente-se confortavelmente e feche os olhos.
2. Inspire lentamente pelo nariz durante 4 contagens.
3. Suster a respiração durante 4 contagens.
4. Expire lentamente pela boca, e conte até 4.
5. Suster a respiração durante 4 contagens.
6. Repita este ciclo 4 vezes ou até se sentir mais calmo.

Este exercício pode ajudar a abrandar o ritmo cardíaco e a fazer com que se sinta mais relaxado. Pode ser feito em qualquer lugar, sempre que se sentir stressado.

Lembre-se que a gestão do stress é um processo contínuo. O que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra, por isso experimente diferentes métodos para encontrar o que melhor se adapta a si. Se se sentir sobrecarregado, não hesite em procurar ajuda profissional. Cuidar da sua saúde mental é tão importante como o trabalho que faz para os outros.

Agora, queremos apresentar-lhe uma atividade específica para gerir o stress enquanto animador de juventude.

<p>Atividade de aprendizagem 2</p>	<p><i>O Balde do Stress</i></p>
<p>Resultados de aprendizagem</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoconhecimento: Os participantes adquirem uma compreensão mais profunda dos seus fatores de stress pessoais e dos níveis de stress atuais no seu papel de técnicos de juventude. 2. Visualização do stress: Os alunos serão capazes de representar visualmente a sua capacidade de stress e a sua carga de stress atual, tornando os conceitos abstratos mais tangíveis. 3. Identificação de estratégias de enfrentamento: Os participantes reconhecem e enumeram os seus mecanismos de sobrevivência existentes para gerir o stress relacionado com o trabalho. 4. Desenvolvimento de estratégias: Os formandos irão criar novas estratégias de enfrentamento específicas do trabalho dos jovens para expandir o seu conjunto de ferramentas de gestão do stress. 5. Prática reflexiva: Os participantes farão uma autorreflexão sobre os seus níveis de stress e sobre a eficácia das suas estratégias de sobrevivência. 6. Planeamento de ações: Os formandos criarão um plano de ação personalizado para implementar novas técnicas de gestão do stress no seu trabalho diário. 7. Gestão contínua do stress: Os participantes compreenderão a importância de avaliar e gerir regularmente os seus níveis de stress para evitar o esgotamento. 8. Adaptabilidade: Os aprendentes reconhecerão que a gestão do stress é um processo evolutivo que exige atenção e ajustamentos

	<p>regulares.</p> <p>9. Equilíbrio entre trabalho e vida pessoal: Os participantes terão a oportunidade de aprender a criar melhores fronteiras entre a sua vida profissional e pessoal.</p> <p>10. Priorização do autocuidado: Os formandos reconhecerão a importância do autocuidado para manter a sua eficácia como técnicos de juventude.</p>
--	---

Esta atividade ajudá-lo-á a visualizar os seus níveis de stress e a desenvolver estratégias para evitar o esgotamento. Pode fazer esta atividade sozinho em cerca de 30-45 minutos.

O que é necessário:

- Uma folha de papel
- Canetas ou lápis de cor
- Notas adesivas (se disponíveis, ou pequenos pedaços de papel)

181

Passos a seguir:

1. Compreender o seu balde de stress:

No seu papel, desenhe um balde grande. Este representa a sua capacidade de stress.

2. Identificar os seus fatores de stress:

Reserve um momento para pensar nas coisas que lhe causam stress no seu trabalho com jovens. Escreva cada fator de stress numa nota autocolante separada ou numa pequena folha de papel. Utilize azul ou uma cor escura para estas notas.

3. Encher o balde:

Coloque ou desenhe os seus fatores de stress dentro do balde. Ao fazê-lo, reflecta sobre o impacto de cada um deles no seu trabalho e na sua vida quotidiana.

4. Avaliar o seu nível de stress:

Olha para o teu balde cheio. Parece-lhe cheio? A transbordar? Como é que esta representação visual o faz sentir em relação ao seu atual nível de stress?

5. Criação de "Taps para libertar o stress":

Agora, pense nas formas como lida atualmente com o stress. Estas são as suas "torneiras de libertação do stress". Escreva cada uma das estratégias numa nova nota adesiva ou numa folha de papel, utilizando uma cor diferente (por exemplo, amarelo ou verde).

6. Adicionar as torneiras:

Coloque ou desenhe estas estratégias de sobrevivência à volta do seu balde como "torneiras". Estas representam formas de libertar o stress do seu balde.

7. Brainstorming de novas estratégias:

Consegue pensar em novas estratégias de sobrevivência que possa experimentar? Acrescenta-as ao teu balde como novas "torneiras". Considera estratégias específicas do trabalho com jovens, como:

- Conversar com um colega após uma sessão difícil
- Estabelecer limites claros para o horário de trabalho
- Praticar um exercício rápido de atenção plena entre reuniões

8. Reflexão e plano de ação:

Olhe para o seu balde de stress preenchido e responda a estas perguntas:

- Que fatores de stress podem ser reduzidos ou eliminados?
- Que estratégia (tap) utiliza mais eficazmente?
- Que nova estratégia de sobrevivência gostaria de experimentar esta semana?

9. Gestão em curso:

Mantenha o desenho do seu balde de stress num local visível. Verifique regularmente o seu balde para ver se está cheio e quais as "torneiras" que precisa de utilizar. Actualize-o quando surgirem novos fatores de stress ou quando desenvolver novas estratégias para lidar com o stress.

Lembre-se que a gestão do stress é um processo contínuo. Ao avaliar regularmente os seus níveis de stress e ao utilizar ativamente as suas estratégias de resposta, pode evitar que o seu balde transborde e reduzir o risco de esgotamento. Cuide de si próprio para poder continuar a apoiar eficazmente os jovens com quem trabalha.

Aprendizagem autónoma

Este módulo está a chegar ao fim, mas antes de passarmos ao módulo seguinte, gostaríamos de lhe fornecer mais recursos que pode utilizar para continuar a aprender sobre o burnout e a prevenção e cura do burnout.

Seguem-se algumas atividades de aprendizagem autónoma:

<p>Atividade de aprendizagem</p> <p>1</p>	<p>Tipo: Vídeo</p> <p>Nome: <i>Emily Nagoski e Amelia Nagoski: A cura para o esgotamento (dica: não é autocuidado) TED</i></p> <p>Ligação: https://www.youtube.com/watch?v=PrJAX-iQ-O4</p>
<p>Resultados de aprendizagem</p>	<p>Tema: Trata-se de uma entrevista com Emily e Amelia Nagoski, co-autoras de um livro sobre burnout. A entrevista aprofunda as razões do esgotamento e o que fazer em caso de esgotamento, partindo do testemunho de Amelia Nagoski, que sofreu do mesmo. Os entrevistados também dão uma visão interessante sobre como lidar com o stress e como falar sobre o assunto com os gestores.</p>

	Convidamo-lo a refletir sobre o que ouviu, perguntando a si próprio se concorda ou discorda dos seus pontos de vista e se seguiria os seus conselhos. Em caso negativo, como atuaria?
--	---

Atividade de aprendizagem 2	<p>Tipo: Plataforma de ensino em linha</p> <p>Nome: <i>MOOC Reintegrar o Bem-Estar</i></p> <p>Ligação: https://mooc.reintegratewellbeing.eu/</p>
Resultados de aprendizagem	<p>Tema: Nesta plataforma de educação em linha, pode encontrar material útil e de apoio sobre o burnout: desde a compreensão das suas causas e efeitos, até à aprendizagem de como curá-lo e como preveni-lo. Os autores da plataforma fornecem aos utilizadores teoria sobre o assunto, bem como exercícios para verificar os conhecimentos adquiridos e atividades práticas que podem ser realizadas individualmente e em grupo.</p>

Atividade de aprendizagem 3	<p>Tipo: Série de Webinars</p> <p>Nome: <i>Burn Bright, not Out!</i></p> <p>Ligação:</p> <p>https://www.youtube.com/@ReintegrateWellbeingProject/videos?view=0&sort=dd&shelf_id=3</p>
Resultados de aprendizagem	<p>Tema: Trata-se de uma série de Webinars realizados pelo projeto Reintegrar o Bem-Estar, em que cada vídeo aborda um fator diferente do autocuidado e do burnout.</p>

<p>Atividade de aprendizagem 4</p>	<p>Tipo: Livro</p> <p>Nome e autor: <i>Gestão do trauma: Um guia quotidiano para cuidar de si próprio enquanto cuida dos outros</i>, de Laura van Dernoot Lipsky e Connie Burk</p>
<p>Resultados de aprendizagem</p>	<p>Tema: <i>Trauma Stewardship</i> é um guia prático e compassivo destinado a indivíduos que trabalham em profissões expostas ao trauma, tais como assistentes sociais, prestadores de cuidados de saúde, educadores e socorristas. O livro aborda o impacto emocional, físico e psicológico que os profissionais podem sofrer ao cuidar de outras pessoas que sofreram traumas.</p>

<p>Atividade de aprendizagem 5</p>	<p>Tipo: Livro</p> <p>Nome e autor: <i>Burnout in der Sozialen Arbeit: Grundlagen - Präventionsstrategien - Perspektiven</i> (Burnout in der Sozialen Arbeit: <i>Grundlagen - Präventionsstrategien - Perspektiven</i>) por Christoph Rösing</p>
<p>Resultados de aprendizagem</p>	<p>Tema: Este livro é um recurso abrangente que investiga o fenómeno do burnout no domínio do trabalho social, o que o torna igualmente relevante para os técnicos de juventude. Abrange os conceitos fundamentais, as estratégias de prevenção e as perspectivas de gestão do burnout.</p> <p>Fornece também informações qualitativas através de entrevistas com assistentes sociais, discutindo as suas motivações, desafios e estratégias de resposta.</p>

Avaliação



A avaliação deste módulo consiste nos seguintes testes

Aspetos a considerar	A sua resposta
O que é o burnout e quais são as suas principais causas?	
Quais são os principais sintomas de burnout e a quem é mais provável que ocorra?	
Qual é um bom exercício a fazer regularmente para cuidar do nosso bem-estar que se vê a incrementar na sua rotina?	

Perguntas de avaliação de fim de módulo

Causas do esgotamento

1. Verdadeiro ou falso: A falta de controlo sobre as decisões relacionadas com o trabalho pode ser uma causa de esgotamento.
2. Verdadeiro ou falso: Um ambiente de trabalho favorável é uma causa comum de burnout.
3. Verdadeiro ou falso: O fraco equilíbrio entre a vida profissional e pessoal é frequentemente uma causa de esgotamento.

Sintomas de Burnout

4. Verdadeiro ou falso: Sintomas físicos como dores de cabeça e de estômago podem ser indicadores de burnout.
5. Verdadeiro ou falso: Sentir-se cínico ou desligado do seu trabalho pode ser um sinal de esgotamento.
6. Verdadeiro ou Falso: A melhoria do desempenho profissional é um sintoma típico de burnout.

Definição de Burnout

7. Verdadeiro ou falso: Burnout é um estado de exaustão física, emocional e mental causado por stress prolongado.
8. Verdadeiro ou falso: O burnout só afeta pessoas em profissões de elevado stress.
9. Verdadeiro ou falso: O esgotamento envolve sentimentos de realização reduzida e perda de identidade pessoal.

187

Respostas: 1) T, 2) F, 3) T, 4) T, 5) T, 6) F, 7) T, 8) F, 9) T.

Como lidar com o stress e a carga emocional

1. Qual é uma prática benéfica para processar a exposição ao trauma no trabalho com jovens?
 - A. Ignorar o trauma
 - B. Concentrar-se apenas nas tarefas administrativas
 - C. Evitar todas as conversas sobre o trauma
 - D. Discutir experiências com um colega ou supervisor de confiança



2. Qual das seguintes é uma estratégia eficaz de regulação emocional quando se lida com casos de violência doméstica?
 - A. Engarrafar as emoções
 - B. Isolamento dos outros
 - C. Praticar técnicas de atenção plena e de ligação à terra
 - D. Aumentar o volume de trabalho para se manter ocupado

3. Quando se sente sobrecarregado por um caso de DV, qual é uma boa ação imediata?
 - A. Abandono do emprego
 - B. Evitar a situação
 - C. Trabalhar mais horas para resolver o problema rapidamente
 - D. Fazer uma pequena pausa e dedicar-se a uma atividade relaxante

4. Porque é que o apoio profissional é crucial para os técnicos de juventude que lidam com casos de violência doméstica?
 - A. Transferir a responsabilidade para outra pessoa
 - B. Receber orientação e validação
 - C. Para evitar lidar com os aspetos emocionais
 - D. Para reduzir a carga de trabalho

5. Qual é um aspeto importante do autocuidado para os técnicos de juventude?
 - A. Ignorar as necessidades pessoais
 - B. Trabalho sem pausas

- C. Dar prioridade ao descanso e a padrões de sono saudáveis
- D. Multitarefa constante

Boas práticas para o bem-estar e o equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada

6. Qual é uma forma eficaz de manter o equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada?

- A. Trazer o trabalho para casa todos os dias
- B. Trabalhar regularmente aos fins-de-semana
- C. Estabelecer limites claros entre o tempo de trabalho e o tempo pessoal
- D. Não tirar férias

7. Que atividade pode ajudar os técnicos de juventude a gerir o stress na sua vida profissional quotidiana?

189

- A. Saltar refeições
- B. Exercício físico regular
- C. Evitar interações sociais
- D. Sobrecarga de tarefas

8. Porque é que aprender a dizer "não" é importante para os técnicos de juventude?

- A. Para evitar quaisquer responsabilidades
- B. Parecer pouco cooperante
- C. Para gerir a carga de trabalho e evitar o esgotamento



- D. Reduzir as oportunidades de desenvolvimento profissional
9. Qual é uma forma prática de procurar o desenvolvimento profissional e evitar o esgotamento?
- A. Evitar todas as oportunidades de formação
 - B. Trabalhar sem procurar novas competências
 - C. Participar regularmente em ações de formação e seminários
 - D. Confiar apenas em conhecimentos anteriores
10. Como é que os técnicos de juventude podem criar uma rede de apoio?
- A. Isolamento dos colegas
 - B. Evitar reuniões profissionais
 - C. Não discutir os desafios do trabalho com ninguém
 - D. Estabelecer contactos com colegas e mentores

Respostas

Como lidar com o stress e a carga emocional

1. D. Discutir experiências com um colega ou supervisor de confiança
2. C. Praticar técnicas de atenção plena e de ligação à terra
3. D. Fazer uma pequena pausa e dedicar-se a uma atividade relaxante
4. B. Receber orientação e validação
5. C. Dar prioridade ao descanso e a padrões de sono saudáveis

Boas práticas para o bem-estar e o equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada



6. C. Estabelecer limites claros entre o tempo de trabalho e o tempo pessoal
7. B. Exercício físico regular
8. C. Para gerir a carga de trabalho e evitar o esgotamento
9. C. Participar regularmente em ações de formação e seminários
10. D. Estabelecer contactos com colegas e mentores

Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada

Vídeo 1

URL/link para o vídeo	https://www.youtube.com/watch?v=5Q1kR7f9oSU
Título de o vídeo	O que é o burnout? A OMS reconhece-o como um "fenómeno profissional"
Descrição do conteúdo do vídeo	Explicação do que é o burnout, de onde vem o termo <i>Burnout</i> , causas e consequências do mesmo. Testemunho de uma vítima de burnout.
Perguntas de reflexão depois/antes de ver o vídeo	<ul style="list-style-type: none"> ● Já se sentiu como as pessoas descritas no vídeo? ● Vê o pedido de ajuda como uma fraqueza? ● Se alguma vez se sentir assim, sente que pode pedir ajuda no trabalho (à sua chefia ou aos seus colegas)? ● Se não, porquê?

Vídeo 2

URL/link para o vídeo	https://www.youtube.com/watch?v=VMbhM59K5FQ
Título de o vídeo	3 sinais de que atingiu o esgotamento clínico e deve procurar ajuda Laurie Santos
Descrição do conteúdo do vídeo	Uma psicóloga fala sobre burnout, centrando-se em 3 sintomas específicos: exaustão emocional, despersonalização e ineficácia pessoal. De seguida, faz perguntas aos espectadores para saber se estão a sofrer de burnout
Perguntas de reflexão depois/antes de ver o vídeo	<ul style="list-style-type: none"> • Já alguma vez se sentiu como o psicólogo descreve no vídeo? • Já tinha ouvido falar destes sintomas relacionados com o esgotamento? • Responda às perguntas que o psicólogo faz no vídeo para perceber se está a sofrer de burnout.

Plano de aula

Plano de aula	
Módulo	<i>6. Autocuidado e prevenção do esgotamento</i>
Duração total	<i>5 horas</i>
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Blocos de notas</i> • <i>Canetas</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Notas adesivas</i> 	
Matriz de resultados de aprendizagem	<i>Conhecimento</i>	<p><i>O que é o burnout</i></p> <p><i>Causas do esgotamento</i></p> <p><i>Sintomas de burnout</i></p> <p><i>Gestão do stress</i></p> <p><i>Lidar com a carga emocional</i></p> <p><i>Equilíbrio entre vida profissional e pessoal</i></p>
	<i>Competências</i>	<p><i>Como lidar com o stress e a carga emocional</i></p> <p><i>Atividades diárias de autocuidado</i></p>
	<i>Atitudes</i>	<p><i>Aprender a importância de cuidar de si próprio para ajudar os outros</i></p> <p><i>Separar a vida profissional da vida pessoal</i></p>
	<i>Objetivos de aprendizagem</i>	<p><i>Saiba o que é o burnout, as suas causas e efeitos.</i></p> <p><i>Aprender a lidar com situações de stress e carga emocional</i></p> <p><i>Aprender atividades para aliviar o stress</i></p> <p><i>Aprender exercícios e rotinas de autocuidado</i></p>
Introdução	<p><i>Neste módulo, aprenderá o que é o burnout (o que é, quais são as suas causas e os seus efeitos) e, em seguida, aprenderá, através de teoria e de exercícios práticos, como lidar com o stress e a carga emocional que pode ter enquanto trabalha como animador de juventude. Estudará também como alcançar o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, também através de atividades e teoria.</i></p>	

<p>Conteúdo teórico</p>	<p><i>O que é o burnout, quais são as suas causas e sintomas. Teoria da gestão do stress e compreensão da carga emocional que os técnicos de juventude podem ter. A importância do equilíbrio entre vida profissional e pessoal.</i></p>
<p>Atividades de aprendizagem</p>	<p>1. Respiração em caixa 2. O Balde do Stress</p>
<p>Avaliação</p>	<p><i>Neste módulo, encontrará exercícios (testes de verdadeiro ou falso, testes de escolha múltipla) e perguntas abertas para o ajudar a refletir.</i></p>
<p>Referências e recursos úteis para uma aprendizagem mais aprofundada</p>	<p>1. <i>Emily Nagoski e Amelia Nagoski: A cura para o esgotamento (dica: não é o autocuidado) TED</i> Ligação: https://www.youtube.com/watch?v=PrJAX-iQ-O4</p> <p>2. <i>MOOC Reintegrar o Bem-Estar</i> Ligação: https://mooc.reintegratewellbeing.eu/</p> <p>3. <i>Queimar Brilhante, não Apagar!</i> Ligação: https://www.youtube.com/@ReintegrateWellbeingProject/videos?view=0&sort=dd&shelf_id=3</p> <p>4. <i>Trauma stewardship: An everyday guide to caring for self while caring for others</i>, de Laura van Dernoot Lipsky e Connie Burk</p> <p>5. <i>Burnout in der Sozialen Arbeit: Grundlagen - Präventionsstrategien - Perspektiven</i> (Burnout no Trabalho Social: Fundamentos - Estratégias de Prevenção - Perspectivas) por Christoph Rösing</p> <p>6. <i>Como podemos apoiar o bem-estar emocional dos professores?</i> Sydney Jensen</p>

	https://www.youtube.com/watch?v=OfCLTQhW9GQ
--	---

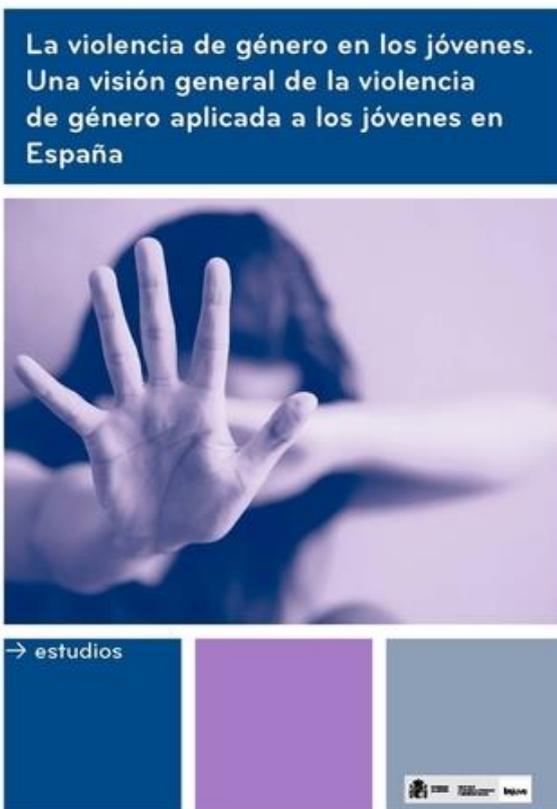


Módulo 7: Estudos de caso e melhores práticas

Estudos de caso e boas práticas em Espanha (*Preparado pela Câmara Municipal de Sedaví*)

Estudos de caso

Uma visão geral da violência de género aplicada aos jovens em Espanha.



A violência contra as mulheres (VCM) é a manifestação mais brutal e extrema da desigualdade entre homens e mulheres que existe na nossa sociedade. Com algumas nuances em termos de significado, a VCM é também conhecida como violência entre parceiros íntimos, violência conjugal ou violência de género (VG), entre muitas outras. O termo "género" refere-se não só às diferenças biológicas entre os sexos, mas também às diferenças sociais e culturais atribuídas às pessoas com base no seu sexo. A intenção do termo é distinguir o sexo anatómico do género social. É uma palavra

herdada do termo gender que, no mundo anglófono, começou a ser utilizado como conceito filosófico por volta da década de 1970. Este estudo tem como objetivo apresentar uma visão geral da perceção e prevalência da violência de género entre os jovens em Espanha. Trata-se de um estudo essencialmente informativo e preventivo.

O objetivo é traçar um panorama da violência de género em Espanha e no mundo e, dentro deste, identificar e quantificar a violência de género entre os jovens espanhóis. Ao contrário de outros estudos anteriores sobre a violência de género em jovens e adolescentes (Fernández-Llebrez, 2012; Valdemoro e Peyró, 2009; Silva, 2007), que

estudam áreas específicas do problema, o presente estudo aborda a violência de género de um ponto de vista global, para ir descendo até chegar aos aspetos importantes da violência de género entre os jovens espanhóis, analisando tanto as suas ideias preconcebidas como a realidade das agressões, o que nos permite mostrar a evolução quantitativa tanto das vítimas como dos agressores.

Ligação

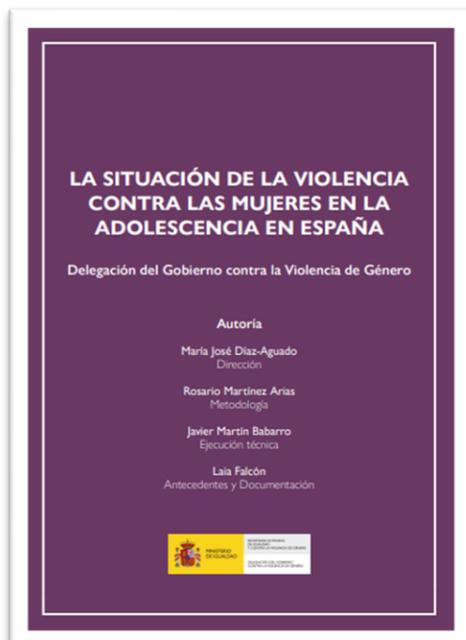
Resumo do estudo: "A violência de género nos jovens":



Ligação

"A situação da violência contra as mulheres na adolescência em Espanha"

197



O estudo intitulado "A situação da violência contra as mulheres na adolescência em Espanha" foi promovido, financiado e coordenado pela Delegação do Governo contra a Violência de Género e realizado pela Unidade de Psicologia Preventiva da Universidade Complutense de Madrid. Participaram também no projeto o Ministério da Educação e Formação Profissional, os Departamentos de Educação das Comunidades Autónomas e as Cidades Autónomas de Ceuta e Melilla. A sua autoria pertence a: María José Díaz- Aguado Jalón (Direção geral), Rosario Martínez Arias (Metodologia), Javier Martín Babarro (Execução técnica) e Laia Falcón (Antecedentes e documentação).

Babarro (Execução técnica) e Laia Falcón (Antecedentes e documentação).

O seu principal objetivo é conhecer a situação atual da violência contra as mulheres na adolescência em Espanha, bem como as condições de risco e proteção contra essa violência e a evolução detetada ao comparar os resultados obtidos em 2020 com os de estudos anteriores, cujos dados foram recolhidos em 2010 e 2013. O estudo sobre a situação atual dos adolescentes em Espanha, bem como sobre as suas condições de risco e proteção, baseia-se numa amostra representativa de 13.267 adolescentes de 336 escolas, distribuídas por 16 Comunidades Autónomas, para além das cidades autónomas de Ceuta e Melilla. [Ligação](#)

Perceção da violência de género na adolescência e juventude



Esta publicação reúne os resultados da análise do Inquérito à Perceção Social da Violência de Género na Adolescência e na Juventude, realizado numa amostra de 2.457 pessoas de ambos os sexos, representativas da população residente em Espanha entre os 15 e os 29 anos.

O estudo analisa a perceção da igualdade de género entre adolescentes e jovens na Espanha de hoje, a rejeição ou tolerância da violência de género nas suas diferentes manifestações e a sobrevivência de diferentes estereótipos

sobre vítimas e agressores. Além disso, é estudado o alcance da violência de género no ambiente das pessoas entrevistadas, bem como o conhecimento e a avaliação dos diferentes recursos existentes para combater a violência de género, o conhecimento do local a que se devem dirigir se quiserem apresentar uma queixa de abuso e as razões atribuídas às vítimas para não denunciarem o seu agressor.

Por fim, as perceções dos jovens e adolescentes são comparadas com as da população em geral. Com este estudo, a Delegação do Governo para a Violência de Género procura aprofundar o conhecimento sobre a violência de género, neste caso na perceção que existe entre a população jovem e adolescente, como forma de melhorar as políticas públicas. ações centradas na população mais jovem, e a sensibilização dos cidadãos

através de dados e estudos com informação objetiva e fiável, que reflitam a realidade da violência de género. [Link](#)

Melhores práticas

Banco de Boas Práticas para a prevenção da violência de género.



Este sítio Web é uma compilação numa Base de Dados, que pretende ser um instrumento de consulta e apoio para todas as pessoas que trabalham diariamente na prevenção da violência de género. Este site compila legislação, propostas de coordenação, ações de prevenção, programas e serviços, que têm elementos interessantes para serem observados, tanto dentro como fora das nossas fronteiras.

199

Através deste espaço, é possível fazer um percurso pelas diferentes modalidades de intervenção, desde a prevenção e sensibilização até à coordenação e avaliação dos serviços, passando pela atenção direta às vítimas nas suas diferentes modalidades.

Trata-se de uma base de dados viva na qual pode participar, fornecendo informações sobre as iniciativas de intervenção que obtiveram bons resultados no seu domínio de ação.

[Ligação](#)

Centro de Estudos da Condição Masculina

O Centro de Estudos da Condição Masculina é uma instituição privada e independente que se dedica a promover mudanças na saúde, no comportamento e no estilo de vida

dos homens. Criado em Madrid, em 1993, por profissionais da saúde e da educação, com a intenção de promover projetos de vida masculinos saudáveis e solidários, democratizando a vida quotidiana, a partir de uma perspetiva autocrítica do modelo masculino tradicional e de uma ética de solidariedade e respeito pelo género.



É um centro pioneiro que oferece uma intervenção abrangente para trabalhar com homens. Trata-se de uma intervenção alargada em que, por um lado, se realizam espaços de formação e reflexão sobre masculinidades para qualquer pessoa. Por outro lado, temos uma unidade abrangente especializada na intervenção psicossocial com homens que cometem

violência contra as mulheres. Contém elementos inovadores em termos da abordagem e dos recursos que propõe.

200

"Rebeldes do género": Grupo terapêutico com adolescentes vítimas de violência de género

A missão de "Gender Rebels" é trabalhar num contexto de grupo com raparigas adolescentes que foram ou são vítimas de violência de género por parte dos seus parceiros e que vieram pedir ajuda ou foram encaminhadas para outros recursos, como tribunais ou institutos. Por conseguinte, o objetivo geral do projeto lançado pela Câmara Municipal de Málaga é criar um recurso adaptado às necessidades desta população.



Esta prática combina elementos muito positivos durante o desenvolvimento das suas sessões: a expressão franca de sentimentos e perceções em relação a si próprio, a

formação e a informação oferecidas, a dinâmica de aprendizagem e de autoconhecimento, a interação com outros colegas e com o terapeuta, o apoio mútuo ou o feedback que pode ser recebido dos outros.

Neste sentido, não só recebem ajuda ao participarem no grupo, como também a prestam, o que promove a sua autoestima, capacitação e perceção de autoeficácia.

Outro elemento a considerar é o facto de os materiais terem sido criados originalmente para os participantes, adaptando-os às suas necessidades e circunstâncias.

Por último, o projeto foi selecionado para participar no Congresso Nacional sobre Violência de Género e recebeu o Prémio de Qualidade para a inovação da Câmara Municipal de Málaga.

Aplicação móvel "gratuita" para detetar a violência sexista nos jovens



A aplicação é um recurso disponível para as mulheres vítimas de violência e para todos aqueles que detetam este tipo de situações no seu ambiente, com o objetivo de oferecer todas as informações que possam ser úteis e servir de orientação aos utilizadores.

Trata-se de uma ferramenta de gestão muito simples e acessível para pessoas com deficiência.

Para além de ser gratuita, esta ferramenta distingue-se pela sua confidencialidade, uma vez que foi concebida para permanecer oculta no menu do telefone, de modo que ninguém, exceto ela própria, saiba que tem uma aplicação sobre violência de género.

A iniciativa tem o potencial das novas tecnologias, especialmente entre um dos grupos populacionais a que se destina: os jovens e os adolescentes.

Estudos de caso e melhores práticas em Chipre (*Preparado pela CARDET*)

Estudos de caso

Reagir à violência doméstica - Construir um sistema de apoio às vítimas de violência doméstica - Estudo de mapeamento de Chipre: Aplicação da legislação sobre violência doméstica, políticas e o atual sistema de apoio às vítimas (dezembro de 2010)

Este relatório é o resultado de um projeto de investigação conduzido pelo Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS) no âmbito do projeto REACT to Domestic Violence: Building a Support System for Victims of Domestic Violence, financiado pelo Programa Daphne III da Comissão Europeia, e coordenado pelo Legal Informational Centre for NGOs Slovenia (PIC). O principal objetivo do projeto era aumentar a sensibilização, o conhecimento e a sensibilidade dos profissionais do direito, juízes e procuradores envolvidos na violência doméstica, bem como aumentar a capacidade do sistema de apoio das ONG para responder eficazmente às necessidades das vítimas.

202

Este estudo de mapeamento tem como objetivo obter e partilhar conhecimentos e compreensão sobre a violência doméstica em Chipre, bem como avaliar todos os aspetos da aplicação da legislação e das políticas relevantes em matéria de violência doméstica, com especial incidência no sistema de apoio às vítimas. A investigação foi conduzida numa perspetiva de género. A análise qualitativa baseia-se em oito entrevistas semiestruturadas aprofundadas realizadas com decisores políticos e funcionários públicos de todos os ministérios e departamentos governamentais relevantes, bem como com prestadores de serviços de primeira linha, incluindo a polícia, os serviços de assistência social e as organizações não governamentais.

Os temas abordados neste relatório incluem a análise das políticas existentes e planeadas para combater a violência doméstica; desafios relacionados com a implementação da legislação e medidas políticas relevantes; opiniões e atitudes



relativamente à situação da violência doméstica no Chipre; bem como recomendações para a melhoria do sistema de apoio às vítimas existente. A informação foi também recolhida através do Plano de Ação Nacional existente para a Prevenção e Combate à Violência na Família (2010-2015) que foi recentemente adotado pelo Conselho de Ministros.

Além disso, para efeitos do presente relatório, foram também utilizadas estatísticas criminais da polícia, estatísticas da Associação para a Prevenção e Tratamento da Violência Familiar e outros estudos, tais como os realizados pelo Instituto Mediterrânico de Estudos de Género (MIGS) e outros centros de investigação.

Residência urbana e rural e o seu significado nos serviços prestados às vítimas de violência doméstica em Chipre

Foram utilizados dados de uma organização não governamental (ONG) de combate à violência doméstica no Chipre para determinar se existem diferenças entre habitantes de zonas urbanas e rurais. A literatura anterior indicava inconsistências nas ações dos prestadores de serviços em contextos rurais e urbanos, bem como um vasto leque de fatores (por exemplo, vergonha, religião) que podem justificar eventuais diferenças entre habitantes de zonas rurais e urbanas na utilização de serviços de violência doméstica.

Com base na literatura existente, esperávamos que os habitantes das zonas rurais recebessem menos chamadas, que não houvesse diferenças entre as duas amostras quanto aos serviços que solicitariam e receberiam da ONG e, por último, que os habitantes das zonas rurais tivessem menos acesso aos serviços do que os habitantes das zonas urbanas. Os dados foram obtidos junto da SPAVO, a única ONG que se ocupa da violência doméstica em Chipre. Estes dados abrangem um período de dois anos (2011-2012) e são recolhidos pelo centro de atendimento telefónico da SPAVO junto de pessoas que telefonam para pedir informações ou comunicar um incidente de abuso.

Os resultados não indicaram diferenças nos serviços que as vítimas de ambas as zonas receberam antes de contactarem a ONG, solicitaram à ONG e foram subsequentemente recomendadas. Uma descoberta significativa foi o facto de tanto os habitantes das zonas

rurais como os das zonas urbanas terem relatado baixos níveis de solicitação de serviços relacionados com a violência doméstica antes de contactarem a ONG. A discussão centra-se nas possíveis razões para esta conclusão e nas implicações para a investigação futura.

Prevalência da violência por parceiro íntimo entre as mulheres no Norte de Chipre e fatores de risco e sintomas psicológicos conexos

A violência por parceiro íntimo (VPI) é o tipo mais comum de violência exercida sobre as mulheres e causa problemas de saúde significativos. O objetivo deste estudo é mostrar a prevalência da VPI contra as mulheres no Norte de Chipre (NC) e investigar os fatores de risco e os sintomas psicológicos relacionados, com o objetivo final de obter dados para futuros estudos preventivos. O presente estudo incluiu 497 participantes do sexo feminino do Norte de Chipre, todas com mais de 18 anos de idade.

O instrumento Women Abuse Screening Tool (WAST) foi utilizado para avaliar a violência por parceiro íntimo contra as mulheres e a Symptom Checklist Revised form (SCL-90-R) foi utilizada para avaliar os sintomas psicológicos. A prevalência da VPI foi de 14,3%. As mulheres com menos de 35 anos, separadas ou divorciadas, com o ensino secundário ou alfabetizadas e empregadas estavam mais frequentemente expostas à VPI. No entanto, a idade e o nível educacional dos parceiros não demonstraram associações significativas com as pontuações de VPI das mulheres. As mulheres expostas a VPI apresentaram pontuações significativamente mais elevadas em todas as subescalas do SCL-90-R, exceto na somatização.

Fatores de risco para a prevalência da violência doméstica contra as mulheres em Chipre

Este documento, que se baseia no primeiro inquérito nacional sobre a violência doméstica contra as mulheres em Chipre, apresenta os fatores de risco associados à prevalência da violência doméstica. A amostra do inquérito é constituída por 1107 mulheres de língua grega que vivem na zona controlada pela República de Chipre. Globalmente, 28% das mulheres que participaram no inquérito afirmam ter sido vítimas de violência doméstica por parte do seu companheiro ou marido pelo menos uma vez na

vida. A regressão logística múltipla mostra que a idade, o estado civil, o local de residência e o orçamento familiar são fatores de risco significativos para a prevalência da violência doméstica contra as mulheres em Chipre.

A relação entre a violência entre parceiros íntimos, o stress percebido e a qualidade de vida durante e após o primeiro confinamento relacionado com a COVID-19 em Chipre

Este estudo investiga as relações entre a violência por parceiro íntimo (VPI), a perceção de stress e a qualidade de vida em Chipre durante e após o primeiro confinamento em consequência da pandemia de COVID-19. Métodos: Os dados foram recolhidos junto dos mesmos participantes durante o período de confinamento e após o levantamento das restrições. Um total de 381 participantes da população geral de Chipre (alegadas vítimas, perpetradores e nenhum dos dois) participaram durante o período de confinamento, enquanto 117 desses participantes completaram as medidas após o período de confinamento.

Resultados: Os resultados indicaram que os maus-tratos psicológicos sofridos pelas alegadas vítimas e praticados pelos alegados agressores foram maiores durante o período de confinamento do que após esse período. Em ambos os momentos, a vitimização e a perpetração de abuso psicológico e físico foram previstas apenas por uma maior perceção de stress, e apenas uma saúde psicológica mais positiva previu a qualidade de vida global.

Conclusões: A discussão dos resultados centra-se no apoio que encontramos para o aumento das denúncias de VPI durante as medidas de confinamento. Por último, discutimos também as razões metodológicas e de amostragem que explicam o facto de alguns resultados não terem seguido a direção esperada.

Cumprimento por Chipre da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres: Violência de género contra as mulheres

O presente relatório aborda a legislação e as políticas de Chipre no que diz respeito ao combate à violência de género contra as mulheres, incluindo o tráfico, à não discriminação das mulheres e das raparigas e à participação das mulheres na vida política, bem como à proteção dos direitos das mulheres migrantes e requerentes de asilo. Embora Chipre tenha registado progressos na promoção dos direitos humanos das mulheres, as instituições responsáveis carecem de capacidades adequadas, de transparência e de coordenação. As leis sobre a violência doméstica carecem de harmonização e não protegem suficientemente as vítimas.

O Chipre não apoia eficazmente todas as vítimas de violência baseada no género, uma vez que não criou centros de crise de violação, centros de referência para a violência sexual ou um número adequado de abrigos. Além disso, o Chipre não conseguiu fornecer dados coerentes, transparentes e desagregados sobre a implementação e a eficácia dos seus programas e sobre a amplitude dos crimes de violência contra as mulheres.

Briefs políticos sobre a prevenção do feminicídio: Chipre

206

O projeto FEM-UnitED visa melhorar as respostas à violência por parceiro íntimo (VPI) e à violência doméstica (VD), a fim de reduzir os danos causados às mulheres e às crianças e prevenir o feminicídio. O projeto visa desenvolver respostas à VPI que abranjam todo o sistema, criando uma base de provas para sensibilizar o público e promover a cooperação multidisciplinar e o reforço das capacidades, adotando uma abordagem centrada na vítima e específica para cada género. Por outras palavras, o FEM-UnitED visa criar provas para uma mudança política colaborativa.

Melhores práticas

SPAVO

- A Helpline 1440 é composta por psicólogos e assistentes sociais, com formação em técnicas de comunicação telefónica [Gratuita, 24 horas por dia e 365 dias por ano].
- SMS-99 98 4042 [Gratuito].



- [Conversa em direto](#)

Linhas de apoio europeias

- A linha telefónica de apoio europeia 116 000 dirige-se exclusivamente aos casos de crianças desaparecidas. [Gratuita, 24 horas por dia e 365 dias por ano]
- A linha europeia de apoio à criança e ao adolescente 116 111 destina-se exclusivamente a crianças e adolescentes até aos 18 anos de idade. [de segunda a sexta-feira entre as 12:00 e as 20:00 e aos sábados entre as 09:30 e as 14:00].

Abrigo

Os abrigos foram criados com o objetivo de servir como um local de acolhimento temporário seguro para mulheres e seus filhos que se encontram em perigo físico e emocional devido a pessoas do seu ambiente familiar. Os abrigos são mais do que um simples abrigo de necessidades.

Projetos e iniciativas

207

Proteínas

Programa de intervenção de autocontrolo - O uso da violência é uma questão de escolha. Assuma a responsabilidade e escolha mudar para a segurança da família. A duração do programa é de dois anos.

Casa de mulher

Por decisão governamental, a Casa da Mulher funciona como um centro multidisciplinar, amigo das vítimas, onde profissionais de várias disciplinas e funcionários públicos trabalham sob o mesmo teto para proporcionar proteção, segurança e apoio especializado às vítimas de violência. A Casa da Mulher presta serviços a mulheres e raparigas (com menos de 18 anos) vítimas de violência, bem como aos filhos a seu cargo, sem discriminação.

Unidos para acabar com a MGF (UEFGM)



United to END FGM (UEFGM) é uma ferramenta de e-learning gratuita, que oferece informação prática e apoio a profissionais de saúde e de asilo em toda a Europa sobre a mutilação genital feminina (MGF), com o objetivo de prestar um apoio e proteção mais eficazes às vítimas de mulheres e raparigas que vivem com, ou em risco de, MGF. O UEFGM, que foi coordenado pelo Instituto Mediterrânico de Estudos de Género (MIGS) no âmbito da Campanha Europeia END FGM, está agora a ser desenvolvido pela Universidade de Tecnologia do Chipre com o apoio da União Europeia. O novo projeto visa criar uma plataforma de conhecimento à escala europeia sobre a MGF que servirá de centro de recursos e de educação, oferecendo informação facilmente acessível (e culturalmente adequada) e apoio aos profissionais (18).

Casos de Estudo e Boas Práticas em Portugal (Preparado pela RightChallenge)

Estudos de caso

Os filhos do silêncio: crianças e jovens expostos à violência conjugal - um estudo de caso

208

Este estudo incide sobre a problemática da violência doméstica na vertente da infância, ou seja, compreender o impacto/consequências e perceções das crianças e jovens expostos à vitimação indireta. A família é o primeiro local de aprendizagem e formação social das pessoas, sendo responsável por experiências que são determinantes no percurso de vida. As crianças/jovens expostas a vários tipos de violência no seio familiar trazem consequências negativas para o seu desenvolvimento. É relevante referir que apesar do impacto que a exposição pode ter nas crianças/jovens, existem algumas variáveis mediadoras para avaliar os efeitos dessa exposição.

A investigação, que utilizou uma metodologia qualitativa, caracterizou-se pela realização de estudos de caso múltiplos (quatro), permitindo compreender a experiência de crianças/jovens com história de exposição à violência entre os seus cuidadores. A investigação decorreu na Comissão de Proteção de Crianças e Jovens em Risco de Cascais



(CPCJ). Os resultados indicam que a exposição à violência tem efeitos negativos a vários níveis da vida destas crianças/jovens, sendo que estes são mais prejudiciais a nível psicológico e emocional. Ainda assim, os resultados sugerem que, por vezes, são também alvos diretos de comportamentos abusivos no seio da família.

Táticas de Resolução de Conflitos no Namoro e Exposição à Violência Familiar: Experiências de estudantes universitários

A prevalência crescente de dinâmicas abusivas nas relações de intimidade entre os jovens tem sido registada em dados recentes. Os objetivos deste estudo são delinear as estratégias de resolução de conflitos utilizadas nas relações de namoro, descrever a exposição a dinâmicas violentas na família de origem e analisar a correlação entre as táticas de resolução de conflitos no namoro e a exposição à violência familiar. Este estudo quantitativo/transversal, com recurso a instrumentos de autorrelato (questionário sociodemográfico; escalas de táticas de conflito revistas; escala de sinalização do ambiente familiar natural das crianças), envolveu 247 estudantes universitários (idade média = 21,07; DP = 2,07). Os resultados revelaram uma elevada prevalência de utilização de táticas abusivas de resolução de conflitos e de exposição à violência familiar.

209

Foram também encontradas correlações positivas e significativas entre estas duas variáveis. Estes resultados levantam a possibilidade de transmissão transgeracional de dinâmicas abusivas e de vitimação múltipla e sinalizam a necessidade de atuação (prevenção e intervenção) sobre as crenças e expectativas que os jovens têm sobre as relações conjugais.

Intervenção do Serviço Social junto de Crianças e Jovens vítimas de violência doméstica, através de um estudo de caso na CPCJ (Comissão de Proteção de Crianças e Jovens em Risco), na Região Autónoma dos Açores

O presente estudo resulta de uma investigação realizada no âmbito da intervenção social com crianças e jovens vítimas de violência doméstica, tendo pretendido, genericamente, compreender a intervenção do Serviço Social face à problemática da violência doméstica

sinalizada à Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) e analisar os constrangimentos e desafios que se colocam ao Assistente Social.

Assim, a investigação, que assumiu uma abordagem qualitativa baseada na tipologia do estudo de caso múltiplo, fez uma incursão nas CPCJ da Região Autónoma dos Açores, procurando "dar voz" aos profissionais - seis técnicos das CPCJ - através de entrevistas semiestruturadas. Paralelamente e inserido na estratégia de recolha de dados, o estudo beneficiou também da pesquisa documental. Os resultados, de uma forma geral, explicitam os contornos da intervenção desenvolvida (e.g., tipo de intervenção, metodologia), as dificuldades encontradas pelos profissionais na sua prática, bem como a forma como as tentam resolver ou atenuar.

Em termos conclusivos, é de referir que a avaliação diagnóstica, as visitas domiciliárias, a elaboração de relatórios e o acompanhamento são práticas da maior importância no contexto da promoção dos direitos e da proteção das crianças e jovens em perigo, entre outras. Por outro lado, o reduzido número de técnicos face ao volume de processos, a importância da formação especializada na área, os constrangimentos no trabalho em rede e o baixo nível de prevenção, são alguns dos aspetos que carecem de melhor atenção por parte dos interlocutores e instâncias associadas ao sistema em geral, para a promoção e proteção das crianças e jovens.

Melhores práticas

Guia de Intervenção Integrada com Crianças e Jovens Vítimas de Violência Doméstica

Foi criado um Guia de Intervenção Integrada com Crianças e Jovens Vítimas de VD, no âmbito do Plano de Ação para a prevenção e combate à violência contra as mulheres e à violência doméstica 2018-2021, integrado na Estratégia Nacional para a Igualdade e a



Não Discriminação 2018-2030 - Portugal + Igual, aprovado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 61/2018, de 21.05.2018, sob coordenação da CIG.

O Guia de Intervenção Integrada com Crianças ou Jovens Vítimas de VD pretende ainda dar resposta às recomendações do relatório do Grupo de Peritos para o Combate à Violência contra as Mulheres e à Violência Doméstica - GREVIO, dirigido a Portugal no âmbito do artigo 13.º da Convenção de Istambul, publicado pelo Conselho da Europa em 21.01.2019, nomeadamente a recomendação do ponto

86 relativa ao desenvolvimento de esforços para apoiar uma mensagem geral anti violência, desafiando as atitudes patriarcais e os estereótipos que contribuem para a aceitação da violência e sensibilizando para os danos causados às crianças ou jovens que sofrem violência doméstica - tanto a nível nacional como local e com o envolvimento de todas as partes interessadas, incluindo, em particular, as escolas.

A abordagem definida neste guia está centrada na criança ou jovem, como forma de garantir o respeito pela sua dignidade, vida, sobrevivência, bem-estar, saúde, desenvolvimento, participação e não discriminação, nomeadamente em função do género, enquanto pessoa com direitos individuais, incluindo, de acordo com o artigo 19.º da Convenção sobre os Direitos da Criança, o combate a todas as formas de violência física ou psicológica, lesão ou abuso, negligência ou tratamento negligente, maus tratos ou exploração, incluindo o abuso sexual.

Numa segunda fase, serão elaboradas orientações técnicas sectoriais para os profissionais envolvidos na implementação do guia, nomeadamente do Sistema Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens, do RNAVVD e da educação.



Numa terceira fase, será também elaborado um referencial de formação sobre estes instrumentos, a incluir no Plano Anual Conjunto de Formação sobre prevenção e combate à VMVD, medida também prevista na Resolução do Conselho de Ministros n.º 139/2019, de 19 de agosto de 2019.

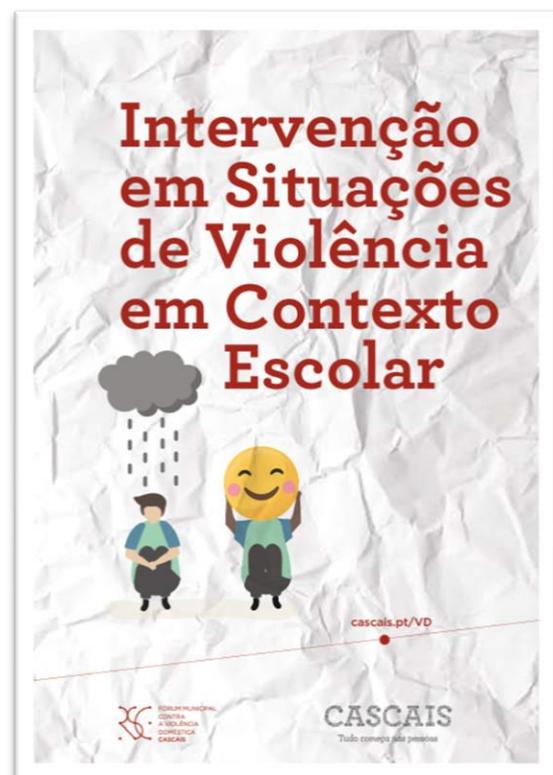
O Guia de Intervenção Integrada com Crianças ou Jovens Vítimas de VD tem como objetivo melhorar a intervenção com crianças ou jovens vítimas de maus-tratos no contexto da VD, estabelecendo, pela primeira vez, um quadro nacional comum de intervenção integrada contra a VD com crianças ou jovens, com base nos recursos sectoriais existentes.

Intervenção em Situações de Violência em Contexto Escolar

A Câmara Municipal de Cascais (CMC) e as organizações locais estão a promover uma plataforma temática - o Fórum Municipal de Cascais contra a Violência Doméstica (FMCVD) - que conta hoje com a participação de cerca de 40 organizações locais, com o objetivo de prevenir e combater a violência doméstica.

A violência entre os jovens, em particular a violência no namoro, tem uma dimensão considerável ou, pelo menos, uma visibilidade crescente, com uma presença clara no contexto escolar e, como tal, tem sido um dos focos de intervenção deste Fórum, cujo mérito é reconhecido localmente pelo envolvimento e empenho das várias entidades que o integram, em particular as da área da educação.

A comunidade escolar encontra-se numa posição privilegiada no que diz respeito à proteção das crianças e dos jovens e o



contexto escolar deve favorecer a identificação de situações de risco, a intervenção precoce e adequada, bem como a promoção de relações saudáveis entre os alunos.

Conscientes deste facto, foi publicado o Manual para Professores, com o objetivo de sensibilizar para a problemática das crianças e jovens expostos a situações de violência doméstica, bem como conhecer e qualificar recursos. Posteriormente, produzimos o Kit Pedagógico: Prevenção da violência nas relações de intimidade entre jovens, composto por um DVD com um filme e três contos que abordam a problemática da violência no namoro e as questões de género, e um Guia para Professores. Destina-se a professores e outros agentes educativos que pretendam abordar estas questões com os jovens e é uma ferramenta para trabalhar a problemática da violência no namoro.

No ano letivo 2017/2018 iniciou-se um projeto-piloto de prevenção (e intervenção) da violência em contexto escolar, que decorre ao longo do presente ano letivo no Agrupamento de Escolas da Parede. Visa, através do trabalho em rede, não só sensibilizar a comunidade educativa para a necessidade de investir continuamente na prevenção da violência em contexto escolar, mas também dotar os seus membros de competências básicas de intervenção. Este documento de referência, produzido pelo Grupo de Educação e Violência da FMCVD, é mais um contributo para a cultura de respeito e tolerância que queremos alcançar, e que só será possível através do envolvimento, reforço de conhecimentos e sensibilização de toda a comunidade educativa, desde os profissionais de educação às famílias e, naturalmente, aos próprios alunos.

O referencial de Intervenção em Situações de Violência em Contexto Escolar insere-se no trabalho que tem vindo a ser desenvolvido pelo Fórum Municipal de Cascais contra a Violência Doméstica (FMCVD), mais concretamente pelo Grupo de Trabalho Educação e Violência. Surge da necessidade identificada por este grupo de ajudar a lidar melhor com as situações de violência que podem ocorrer em meio escolar ou ser aí detetadas, envolvendo crianças e jovens. Destina-se a todos aqueles que, diariamente, nas escolas públicas e solidárias, nos diferentes níveis de ensino, têm, entre outras, a grande responsabilidade de contribuir para o bem-estar e desenvolvimento integral das crianças e jovens.

A escola, enquanto local onde se desenvolvem atividades curriculares e não curriculares e onde as crianças e jovens passam a maior parte do seu dia, é um espaço privilegiado para detetar formas de violência a que possam estar sujeitos. É também um espaço privilegiado para a prevenção ou resolução de qualquer tipo de violência que aí possa ocorrer.

Manual para a Educação de Infância Crianças expostas à violência doméstica. Conhecer e qualificar as respostas da comunidade

O V Plano Nacional de Prevenção e Combate à Violência Doméstica e de Género 2014-2017 (V PNPCVDG) é um instrumento de política pública que se estrutura em torno de cinco áreas estratégicas, sendo que o manual que agora se publica, manual para a educação de infância - crianças expostas a violência doméstica: conhecer e qualificar respostas na comunidade, se insere na área estratégica I, relativa à prevenção, sensibilização e educação. A informação, a sensibilização e a educação são fundamentais para prevenir e combater a violência doméstica na sua origem e em todas as suas dimensões, com o objetivo de implementar estratégias que conduzam a uma sociedade baseada na igualdade e livre de discriminação e violência.



A medida 5 do Plano prevê a elaboração e divulgação de guias e outras informações, bem como de materiais pedagógicos destinados à comunidade educativa, com o objetivo de a informar e orientar para a problemática da violência doméstica e de género.

A génese desta publicação é o manual canadiano Children exposed to domestic violence: an early childhood educator's handbook to increase understanding and improve community responses, da autoria da

London Family Court Clinic. Este manual foi inicialmente adaptado à realidade do concelho de Cascais pelo Fórum Municipal de Cascais contra a Violência Doméstica e publicado pela autarquia em março de 2007. Recuperando esta publicação, a CIG atualizou-a, adaptando-a à realidade nacional, no âmbito do V PNPCVDG e no quadro da Lei 112/2009, de 16 de setembro, republicada pela Lei 129/2015, de 3 de setembro, que estabelece o regime jurídico aplicável à prevenção da violência doméstica, à proteção e à assistência das suas vítimas.

Ao centrar-se na questão da violência doméstica, esta publicação centra-se nos problemas que lhe estão associados e na forma como podem ser detetados e tratados no contexto escolar. O ambiente familiar pode, por vezes, ser um local de perigo. É na escola que podem surgir comportamentos e/ou atitudes que indiciam maus comportamentos noutras esferas, nomeadamente na família. Como profissional da educação pré-escolar (docente ou não), é fundamental conhecer as expressões do problema, os procedimentos e os recursos que lhe permitem cuidar e promover o bem-estar, a qualidade de vida e a segurança das crianças expostas ao crime de violência doméstica.

Este manual contém orientações para a intervenção em contexto escolar com crianças expostas à violência doméstica. A CIG, enquanto entidade coordenadora do 5º PNPCVDG, procura dar a conhecer a toda a comunidade educativa os conceitos inerentes à temática da violência doméstica, os sinais de alerta, as estratégias e os procedimentos nesta área.

Projetos e iniciativas

Projeto By Your Side

Este é um projeto promovido pela Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (CNPDPJ). A Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (CNPDPJ), enquanto entidade de referência para a efetiva realização dos Direitos Humanos de todas e de cada uma das crianças em Portugal, contribui para o planeamento da intervenção do Estado e para a coordenação,



acompanhamento e avaliação da ação dos organismos públicos e da comunidade, na promoção dos direitos e na proteção das crianças e jovens.



Neste contexto, nasceu o By Your Side, um projeto-piloto, promovido pela CNPDPCJ, com financiamento do EEAGrants e com a participação da

Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género como operador do programa, que implementou e testou ações no âmbito do sistema de proteção nos territórios da Amadora, Loures, Seixal, Faro e Loulé.

Os seus principais objetivos são:

- Apoiar e responder às crianças, no(s) dia(s) seguinte(s) ao episódio de violência doméstica registado pela polícia ou por outra entidade, em conjunto com os seus familiares, tendo em conta que o agressor faz normalmente parte deste núcleo familiar.
- Desenvolver ações preventivas contra a normalização da violência baseada no género e quebrar os ciclos de vitimização e agressão.
- Criar cuidados especializados para crianças que perdem os pais ou tutores legais em resultado de homicídio no contexto de violência doméstica.
- Desenvolver uma intervenção coordenada entre o sistema nacional de proteção de crianças e jovens e a rede nacional de apoio às vítimas de violência doméstica, no âmbito das respetivas competências.

O Centro "P'RA TI Crianças e Jovens

O "Centro Infantil e Juvenil P'RA TI" presta apoio psicológico especializado a crianças e jovens vítimas de violência doméstica, através de intervenção psicoterapêutica individual e em grupo.

Espaço Lara



O Espaço Lara - Apoio Psicológico Especializado a Crianças e Jovens Vítimas de Violência Doméstica tem como objetivo prestar apoio psicológico especializado através da intervenção psicoterapêutica individual e em grupo. Este centro centrar-

se-á no apoio a crianças e jovens vítimas de violência doméstica nas cidades do Porto, Matosinhos, Vila Nova de Gaia, Maia e Gondomar.

O objetivo será auxiliar as equipas das estruturas da Rede Nacional de Apoio às Vítimas de Violência Doméstica (RNAVVD) na gestão dos casos que envolvem crianças e jovens, reforçando a formação dos técnicos para uma atuação empírica e cientificamente validada, e promovendo um ambiente de partilha e reflexão que contribua para a estabilidade pessoal e profissional. Este trabalho será também alargado às organizações que não integram o RNAVVD mas que trabalham com estas crianças e jovens, tais como CPCJs, escolas, estruturas de saúde e educação, tribunais, órgãos de polícia criminal, entre outros.

217

Este projeto é cofinanciado pelo Portugal 2030, através do Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão - Pessoas 2030.

Área de Crianças e Jovens



Este espaço foi criado pela Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens (CNPDPJ) a pensar nas crianças e jovens. Aqui, as crianças e os jovens podem encontrar informação sobre temas que lhes dizem respeito, como os direitos das crianças e dos jovens, as emoções, o bullying, o cyberbullying, o acolhimento e a adoção, entre outros.

A informação está organizada por idades, sendo possível encontrar vídeos, pequenos livros e referências a diversos materiais que podem ajudar a esclarecer dúvidas sobre estes temas e orientar sobre outros que também são interessantes para a sua formação e conhecimento. Existem ainda sítios Web divertidos e lúdicos, vários livros e outros textos que podem ser do interesse das crianças e jovens.

Também no site, pode encontrar outras informações importantes sobre, por exemplo, o Conselho Nacional da Criança e do Jovem, o que é uma CPCJ ou quais as linhas de apoio a que pode recorrer se precisar de ajuda.

Fichas de informação

A APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima desenvolveu uma coleção de fichas informativas sobre os principais temas de apoio à vítima: tipos de crime e formas de violência; prevenção do crime e da violência; vítimas mais vulneráveis e voluntariado.

- **Ficha informativa sobre a violência contra as crianças**

https://vm.apav.pt/apav_v3/images/pdf/FI_Violencia_contra_crianças_2021.pdf

- **Ficha informativa sobre violência doméstica**

https://vm.apav.pt/apav_v3/images/pdf/FI_VDomestica_2020.pdf

- **Ficha informativa sobre violência escolar**

https://vm.apav.pt/apav_v3/images/pdf/FI_APAV_Violencia_Contexto_Escolar.pdf

Estudos de casos e melhores práticas em Itália (Preparado por EXEO Lab)

Estudos de casos

Os estudos de caso de Itália sublinham o profundo impacto que a violência doméstica tem nas crianças e nos jovens. Para além dos danos físicos imediatos, as crianças

expostas à violência doméstica enfrentam desafios psicológicos e emocionais a longo prazo, que podem prejudicar o seu desenvolvimento. Os estudos sublinham a importância da intervenção precoce, de programas de apoio estruturados e a necessidade de reformas legislativas para melhor proteger as crianças e quebrar o ciclo da violência.

1) "D.i.Re" (*Donne in Rete Contro la Violenza*)

A D.i.Re é uma rede de mais de 80 abrigos para mulheres e centros anti-violência em toda a Itália. Esta organização tem sido fundamental na recolha de dados sobre a prevalência da violência doméstica e os seus efeitos nas crianças. A associação D.i.Re reúne mais de **88 organizações de mulheres** que abordam a questão da violência masculina contra as mulheres na perspetiva da diferença de género. Os Centros Anti Violência são **locais de acolhimento de mulheres vítimas de violência**. Graças à receção telefónica, às entrevistas pessoais, ao acolhimento em casas-abrigo e a numerosos outros serviços oferecidos, as mulheres são ajudadas a sair da violência.

219

Os centros anti violência efetuam **aconselhamento psicológico, aconselhamento jurídico, grupos de apoio, formação, promoção, sensibilização e prevenção, recolha e tratamento de dados, orientação e acompanhamento no trabalho, recolha de material bibliográfico e documental sobre os temas da violência**. o **Casas de refúgio**, muitas vezes com endereço secreto, acolhe mulheres e seus filhos menores por um período de emergência. Os dados da rede evidenciam que as crianças expostas à violência doméstica sofrem frequentemente de problemas emocionais e psicológicos, incluindo ansiedade, depressão e dificuldades em estabelecer relações de confiança. Em muitos casos, as crianças tornam-se vítimas secundárias, sofrendo de negligência ou abuso direto.

Verificou-se que as crianças expostas à violência doméstica correm um maior risco de perpetuar ou sofrer violência nas suas relações futuras. Este ciclo de violência sublinha a necessidade de programas de intervenção precoce. A D.i.Re desenvolveu intervenções terapêuticas e de aconselhamento específicas para apoiar tanto as mães como as



crianças afetadas pela violência doméstica. Os seus programas enfatizam a quebra do ciclo de violência através da educação, capacitação e terapia.

2) Iniciativas Telefono Azzurro e SOS e Telefono Rosa

Estas duas organizações centram-se no bem-estar e na proteção das crianças em Itália, com especial ênfase nas crianças vítimas de violência doméstica. A Fondazione S.O.S Il Telefono Azzurro ETS foi fundada em 1987 em Bolonha: o promotor da iniciativa foi Ernesto Caffo, na altura professor associado de Neuropsiquiatria Infantil na Universidade de Modena. A associação foi criada para ouvir os pedidos de ajuda das crianças, uma resposta concreta ao "direito de ouvir" reconhecido às crianças pela Convenção Internacional sobre os Direitos da Criança assinada pelas Nações Unidas.

Hoje, o Telefono Azzurro é uma linha de escuta e intervenção, por telefone e online (telemóvel, web, chat, aplicação, rede social), intervenção de emergência em caso de catástrofes e calamidades, projetos para crianças filhas de reclusos, projetos no território e prevenção através da educação e sensibilização nas escolas, junto dos adultos e dos decisores.

Promove o respeito total pelos direitos das crianças e dos adolescentes. Com as suas atividades diárias, apoia o seu potencial de crescimento e protege-os dos abusos e da violência que podem pôr em causa o seu bem-estar e o seu percurso de crescimento. Escuta as crianças e os adolescentes todos os dias e oferece respostas concretas aos seus pedidos de ajuda, também através da colaboração com instituições, associações e outras realidades territoriais. Atua num contexto internacional para promover uma cultura de direitos. Procura o bem-estar de cada criança e o seu direito a crescer num ambiente seguro e numa rede de relações que assegure o seu desenvolvimento e evite abusos e angústias.

A Associazione Nazionale Volontarie del Telefono Rosa APS foi fundada em Roma, em fevereiro de 1988, quando três mulheres, Giuliana Dal Pozzo, Maria Gabriella Carnieri Moscatelli e Emma Capocasa, decidiram trazer à superfície o fenómeno da violência submersa, escondida entre as paredes domésticas.

A Associação, que deveria ser uma experiência para dar voz às mulheres, graças à determinação das fundadoras e das voluntárias, tornou-se, com o tempo, um instrumento indispensável de defesa e de denúncia das mulheres e dos menores. A mudança foi longa, mais de trinta anos de lutas, de sucessos e derrotas, de leis e direitos conquistados. O objetivo, no entanto, nunca mudou: apoiar as mulheres e acompanhá-las no seu caminho para sair da violência e recuperar a sua autonomia. O Telefone Rosa educa e forma jovens homens e mulheres no respeito e na igualdade de género, acreditando que é necessário começar com as novas gerações para combater a violência de género, os estereótipos e qualquer forma de discriminação.

Com efeito, desde 2003, a associação desenvolve atividades de prevenção, informação e sensibilização sobre as questões da violência de género, através do projeto "Mulheres, um fio que une mundos e culturas diferentes", que envolve mais de quarenta escolas secundárias. Desde 1988, a Associação sempre lutou pela defesa dos direitos de todas as mulheres. As voluntárias e os profissionais assumem o seu compromisso com paixão e força, acompanhando as mulheres ao longo de todo o seu percurso. Isto permitiu ao Telefone Rosa ser, ao longo dos anos, um promotor e colaborador de várias propostas legislativas, entre as quais o Stalking, o Código Vermelho e a Lei Saman. Atualmente, o "Telefone Rosa" gere: seis Centros Anti Violência, duas Casas de Acolhimento e duas Casas de Semi-Autonomia.

Ao longo dos anos, setecentas e quinze mil mulheres recorreram ao "Telefone Rosa". Concretamente, muitas mulheres recorreram ao serviço para receber aconselhamento jurídico civil e penal e apoio psicológico. A escuta ativa e empática e a informação sobre os seus direitos permitiram às utentes iniciar um percurso de saída da violência, recuperando a capacidade de tomar decisões sobre a sua própria vida e a dos seus filhos. Um percurso que, na maioria dos casos, as conduziu à autonomia. As mulheres acolhidas nos lares são seguidas não só durante a sua estadia, mas também após a sua saída do centro. Isto permite à associação avaliar a evolução do percurso individual da mulher ao longo do tempo.

3) Violência doméstica e testemunho de violência: SCUDO

Num grande número de casos, os menores são testemunhas de violência doméstica ou intrafamiliar contra as mulheres. Noutros casos, são vítimas diretas de violência. É o que resulta do tratamento efetuado pelo inedita, no âmbito de uma colaboração experimental com o Serviço de Análise Criminal, um gabinete inter-forças do Departamento de Segurança Pública, sobre os dados introduzidos na aplicação SCUDO, relativos aos pedidos de ajuda e intervenção recebidos pelas Forças Policiais.

O tratamento de dados realizado em conjunto com o Serviço de Análise Criminal traça um perfil sem precedentes da violência doméstica contra as mulheres e do testemunho de violência. Em 2023, mais de 5.000 menores em coabitação estiveram diretas ou indiretamente envolvidos em incidentes de violência contra as mulheres e contabilizados em intervenções da polícia especificamente por "alegada violência doméstica/de género". Entre os pedidos de intervenção recebidos pela polícia, mais de 2.100 dizem respeito a episódios de alegada violência sofrida diretamente por menores. O medo constante, a sensação de impotência e a incapacidade de reagir são consequências que marcam o crescimento de raparigas e rapazes expostos à violência.

222

Os números dão conta de um fenómeno, o da violência sofrida por menores dentro de casa, cada vez mais relevante em termos de número de ocorrências e potencialmente grave em termos de consequências no desenvolvimento psicofísico dos menores, que correm o risco de sofrer o seu impacto ao longo da vida, mesmo quando adultos. O impacto psicológico nas raparigas, crianças e adolescentes envolvidos nestes episódios graves de violência é ainda mais devastador nos casos de mulheres que morrem em resultado da violência, devido às consequências profundas em toda a sua esfera de vida. Eis os principais dados que resultaram da elaboração.

Em 2023, em Itália, houve 13.793 pedidos de ajuda e intervenção para episódios de "violência doméstica ou de género" sofridos por mulheres. Entre as intervenções classificadas como "alegada violência doméstica/de género" em que a alegada vítima é do sexo feminino, apenas em 1,5% dos casos o agressor é desconhecido da vítima. Em 61,5% dos casos, o agressor está relacionado com a vítima por uma relação romântica



atual ou anterior: em particular: em 43,2% dos casos o cônjuge/parceiro de coabitação ou ex, em 18,3% dos casos o parceiro ou ex.

No contexto desta violência exercida contra as mulheres por agressores que mantêm uma relação sentimental, atual ou passada, em dois de cada cinco casos (42%) havia menores a coabitar. Existem também numerosos casos, ou seja, 2.124 casos de violência em que as alegadas vítimas são menores, repartidos de forma bastante equitativa entre os dois sexos (51,1% mulheres e 48,7% homens). Mais de metade dos casos (52%) são de rapazes e raparigas com idade igual ou inferior a 10 anos. Estamos empenhados em Itália em projetos de intervenção para a prevenção, emergência e proteção das mulheres vítimas de violência, dos seus filhos e filhas vítimas de violência testemunhada e dos menores órfãos de feminicídio.

Raffaella Milano, Diretora de Investigação e Formação da Save the Children Itália, sublinhou a importância de reforçar as medidas de prevenção e deteção precoce da violência: "Os dados disponibilizados pelo Serviço de Análise Criminal são particularmente significativos para explorar um fenómeno que ainda está muito submerso. Trata-se de uma violência que tem consequências muito graves não só para as crianças que são vítimas diretas, mas também para aquelas que testemunham os comportamentos violentos perpetrados contra as suas mães. Mesmo a violência "testemunhada" deixa feridas profundas que são difíceis de ultrapassar".

Melhores práticas

Pequenos Espíritos

Piccoli Ospiti (Pequenos hóspedes) é um projeto da Fundação Pangea criado para fazer face à emergência das crianças testemunhas de violência e para reconstruir o vínculo entre mãe e filhos que a própria violência rompeu. Há vários anos que a Pangea se empenha também em Itália no apoio às mulheres vítimas de violência e lançou um programa específico para acolher e restaurar a relação parental entre mulheres e crianças que testemunharam os abusos perpetrados contra as suas mães. Um fenómeno



que expõe as próprias crianças a traumas comparáveis aos relatados em casos de violência direta.

O projeto Piccoli Ospiti prevê ações que asseguram o acolhimento de menores e mães em locais seguros e que garantem percursos de recuperação de traumas para as crianças e de parentalidade positiva para as mães através de várias atividades, por exemplo: oficinas lúdicas e educativas, apoio psicológico, etc.

O projeto visa apoiar as vítimas através da Rede de realidades que colaboram com Pangea, estruturando um percurso de apoio para superar experiências traumáticas e recuperar a relação das crianças com as suas mães, uma relação fortemente prejudicada pelos abusos sofridos e testemunhados, que podem levar a comportamentos violentos e desviantes na idade adulta.

Com o apoio dos psicólogos e dos operadores, as crianças e as mães são ajudadas a restabelecer uma interação e uma relação positivas, baseadas na confiança mútua e na serenidade, e a reencontrar a figura materna perdida devido à violência.

224

O projeto assegurou, em primeiro lugar, a proteção de 12 núcleos familiares compostos por 12 mães e 15 menores - heterogêneos em termos de idade e de origem social, cultural e geográfica; depois, ao mesmo tempo, pôs em marcha caminhos de recuperação dos traumas sofridos para as crianças e de parentalidade positiva para as mães, através de diversas atividades como ateliers lúdico-pedagógicos e apoio psicológico constante.

"Ri-uscire": uma nova casa de acolhimento de emergência para mulheres e menores que fogem da violência baseada no género

Em Bolonha, aumenta a oferta de hospitalidade nas casas de abrigo para mulheres vítimas de violência de género. Graças ao cofinanciamento da Região Emilia-Romagna, o projeto "Ri-Uscire", apresentado pelo Município de Bolonha em parceria com a Casa delle Donne per non subire violenza e a Cidade Metropolitana de Bolonha, será lançado para



expandir a oferta de acolhimento de emergência para mulheres solteiras ou mulheres com filhos que sofrem violência e necessitam de acolhimento imediato.

A cidade de Bolonha tem estado concretamente empenhada na questão da violência contra as mulheres desde os anos 90, apoiando a criação de um dos primeiros centros italianos anti violência, a Casa da Mulher, que na altura tinha apenas uma casa de abrigo com um total de 7 camas. Desde então, também graças a um quadro jurídico alterado e à assinatura de um acordo metropolitano para a realização de atividades e intervenções de acolhimento, escuta e hospitalidade para mulheres que sofreram violência, a capacidade de responder às necessidades de hospitalidade das mulheres tem aumentado de forma constante.

Até à data, existiam quatro centros de acolhimento: A Casa Save, com 9 camas para acolhimento de emergência, e três abrigos com 21 camas para acolhimento a médio prazo, que durante 2017 acolheram um total de 56 mulheres e 48 menores. Infelizmente, 48 pedidos de acolhimento tiveram de ser recusados devido à falta de lugares nos centros de acolhimento.

225

Agora, através do projeto Ri-Uscire, e graças a Giovanna Foglia - uma empresária que disponibilizou um edifício à Casa das Mulheres a título de empréstimo gratuito - será aberto um novo abrigo com 10 camas de emergência. A Casa para Mulheres Maltratadas de Milão está atualmente a abrir outro edifício, também cedido gratuitamente por Giovanna Foglia, para o alojamento de mulheres que saem da violência.

A colaboração eficaz entre os sectores público e privado em Bolonha permite agora alargar o sistema de acolhimento de emergência para mulheres solteiras ou com filhos vítimas de violência e reforçar os instrumentos à disposição do Acordo Metropolitano e da Mesa Interinstitucional para melhorar a proteção das mulheres vítimas de violência nas relações de intimidade.

O Município de Bolonha, juntamente com a Cidade Metropolitana de Bolonha, construirá em 2018 as ligações do novo serviço com o sistema de acolhimento e hospitalidade da área alargada de Bolonha.



A "Mala de Salvamento" em Basilicata

Os relatos dos meios de comunicação social são bastante impiedosos quando nos dizem diariamente que muitas mulheres são infelizmente obrigadas a afastar-se das suas famílias e até dos seus locais de origem devido à violência e aos abusos.

Felizmente, no entanto, há também cada vez mais iniciativas que visam combater a violência de género, proporcionando ajuda para retomar o caminho certo, e "A Mala de Resgate" é um projeto específico e inovador destinado àquelas que querem sair do circuito dessa violência. Ou seja, mulheres em situação de angústia e vulnerabilidade, mas determinadas ou "a partir", a sair de contextos domésticos caracterizados por maus-tratos e abusos.

Aquelas que, acompanhadas pelos serviços sociais de base, pelo serviço de proteção e salvaguarda de menores ou por um centro anti violência, amadureceram, com os operadores de referência, caminhos de autonomia para uma nova vida, serão as destinatárias do projeto "A mala de salvamento", preenchido graças a fundos doados por instituições públicas e privadas. A mala será equipada com quatro compartimentos, identificados com base nas necessidades relatadas pelas próprias mulheres em dificuldade.

A mala conterá peças de vestuário de primeira necessidade, roupa interior, produtos de cuidado e higiene feminina e, no caso de menores, também produtos para bebés. Juntamente com a mala, será ativado um cartão SIM de telefone para uso pessoal da vítima, a fim de evitar situações de maior stress emocional. Na escolha muito difícil de embarcar numa viagem para uma vida livre de abusos, "A Mala de Salvamento", uma mala carregada com as ferramentas necessárias para sair de casa, encontrar um emprego, ter boa saúde e garantir um ambiente tranquilo para os seus filhos, pode apoiá-los.

Este projeto visa estabelecer uma colaboração estável entre diferentes sujeitos e atores, a fim de construir e consolidar uma rede de relações capaz de abordar os fenómenos de

violência doméstica contra as mulheres, apoiando a mulher no seu caminho para sair da violência.

Estudos de casos e melhores práticas na Alemanha (Preparado por Berlink)

Estudos de caso

O problema da sub-representação académica sobre o tema da violência doméstica nos adolescentes

Como referem Otto e Frieler na sua publicação "Junge Menschen und Häusliche Gewalt" (Jovens e violência doméstica), a situação das crianças e dos jovens vítimas de violência doméstica na Alemanha é pouco estudada, havendo poucos dados disponíveis: "A situação das crianças e dos jovens vítimas de violência doméstica na Alemanha é muito limitada. A situação das crianças e adolescentes vítimas de violência doméstica na Alemanha é pouco estudada e os dados disponíveis são limitados: "Existem poucos dados sobre a situação de crianças, adolescentes e jovens adultos como (co-)vítimas de violência doméstica na Alemanha" (Otto & Frieler, 2022, p.89). De acordo com as estatísticas criminais de 2022, houve 240.547 vítimas de violência doméstica na Alemanha, sendo 71,1% do sexo feminino (BKA 2023, p. 5). Pela primeira vez, as estatísticas incluíram também crianças e adolescentes como vítimas de violência doméstica ou intrafamiliar. Concretamente, foram registados 73.396 casos de violência intrafamiliar, sendo que 35,5% das vítimas eram crianças, 16,9% irmãos e 1,3% netos dos agressores (BKA 2023, p. 42).

Os jovens são afetados tanto pela violência intrafamiliar como pela violência entre parceiros, mesmo que não figurem diretamente como vítimas nas estatísticas criminais; podem ser testemunhas ou estar indiretamente envolvidos. Os dados actuais apenas apresentam uma parte do quadro, uma vez que estudos de números negros sugerem que uma em cada quatro mulheres na Alemanha é vítima de violência física e/ou sexual por parte de um parceiro pelo menos uma vez na vida (Müller/Schröttle 2004, p. 29; FRA

2015, p. 28). Em 65% dos casos de violência doméstica em que estavam presentes crianças e adolescentes, estes jovens testemunharam a violência ou envolveram-se eles próprios (Müller/Schröttle 2004, p. 277). Esta estimativa, baseada nas avaliações das mães, provavelmente sub-representa a verdadeira dimensão da sua exposição.

Em 2020, três quartos das mulheres acolhidas tinham filhos até aos 18 anos de idade, sendo que 10% destas crianças tinham 12 anos ou mais. Cerca de 22% das mulheres tinham entre 18 e 25 anos de idade (FHK e.V. 2020, p. 17). Apesar da crescente consciencialização, continua a haver uma lacuna significativa na investigação e no apoio a adolescentes vítimas de violência doméstica.

Apesar da sub-representação da violência doméstica no contexto de adolescentes e jovens adultos no panorama académico alemão, nos parágrafos seguintes serão considerados dois casos específicos, tal como descritos pela psicóloga que os acompanhou.

Trabalho terapêutico com crianças e jovens vítimas de violência doméstica - Estudo de caso 1

228

O primeiro estudo de caso que relatamos provém de um relato direto da psicóloga alemã Marion Wurdak, que conta a história de um dos seus antigos pacientes.

O caso gira em torno de uma mulher de 18 anos que cresceu a testemunhar violência doméstica, especificamente o seu pai a abusar da sua mãe. Apesar de nunca ter sido maltratada fisicamente pelo pai, estava emocionalmente envolvida, confortando-o frequentemente após as suas explosões violentas. Em criança, viu o irmão mais velho tentar intervir e pôr termo à violência, mas ela própria assumiu o papel de consolar o pai quando este se mostrava arrependido, muitas vezes bêbado e a chorar.

Como resultado, viveu um profundo conflito interno em relação ao pai, dividido entre o ódio, a vergonha, a pena e o sentido de responsabilidade. Esta perturbação interior persistiu na adolescência, levando a desafios emocionais e a dificuldades em estabelecer relações de confiança. e dificuldades em estabelecer relações de confiança. Oscilava



entre identificar-se como vítima e, por vezes, alinhar-se com o papel de agressor, o que dificultava a gestão das suas próprias emoções e ações. As suas experiências deixaram-na vulnerável a repetir a dinâmica da relação abusiva dos pais nos seus próprios relacionamentos românticos.

Durante a psicoterapia, que iniciou aos 17 anos, debateu-se com depressão e sentimentos de desespero, agravados por memórias traumáticas da sua infância. Os maus-tratos do pai não só moldaram o seu mundo emocional, como também influenciaram a sua autoimagem física. Desenvolveu uma obsessão por querer mudar o seu nariz, pois este fazia-lhe lembrar o do pai. Estas feridas emocionais não resolvidas levaram a períodos de depressão, memórias fragmentadas e pesadelos.

O seu caso reflete o de muitas crianças e adolescentes que procuram terapia ou são trazidos pelas mães devido aos impactos psicológicos da violência doméstica, manifestando-se como sintomas comportamentais ou emocionais que afetam significativamente a sua vida quotidiana, as suas relações e a sua autopercepção.

Trabalho terapêutico com crianças e jovens vítimas de violência doméstica - Estudo de caso 2

Este segundo estudo de caso é mais um relato direto da psicóloga do desenvolvimento alemã Marion Wurdak, que conta a história de uma mãe e de uma filha que conheceu através do seu trabalho num abrigo para mulheres.

Marie e a sua mãe, Frau B., fugiram para um abrigo de mulheres depois de terem sido vítimas de maus-tratos psicológicos e físicos por parte do pai de Marie. Marie testemunhou e ouviu muitas situações de violência entre os pais, o que a afetou profundamente. Depois de se mudar para a casa de abrigo, Marie começou a ter pesadelos frequentes, ansiedade e uma ansiedade e uma forte relutância em separar-se da mãe, sobretudo quando vai para a escola. Também tem dificuldade em concentrar-se nas aulas e o seu estado emocional é marcado pelo medo e pela insegurança.

Frau B., sem saber como ajudar Marie, consulta uma conselheira do centro de acolhimento de mulheres. O conselheiro sugere que os sintomas de Marie são reações típicas à crise e recomenda apoio terapêutico. As alterações comportamentais de Marie, incluindo pesadelos e apego, resultam provavelmente do seu receio pela segurança da mãe e da recente instabilidade nas suas vidas.

Através de discussões com profissionais, é sugerido que Marie poderia beneficiar de uma terapia comportamental, que se centraria em mecanismos para lidar com os seus medos imediatos, ou de uma terapia psicodinâmica, que se debruçaria sobre os conflitos mais profundos resultantes da violência que testemunhou. Em última análise, é implementado um plano de terapia a curto prazo, que oferece a Marie 25 sessões, centradas na estabilização da sua situação atual e não na abordagem de traumas mais profundos, que poderiam exigir uma terapia a longo prazo.

Após dez sessões, Maria e a sua mãe deixam o abrigo e mudam-se para um novo apartamento. Embora a sua ansiedade tenha diminuído um pouco, Marie ainda enfrenta os desafios de se adaptar à sua nova vida, o que indica a necessidade contínua de apoio para processar as suas experiências traumáticas.

230

Psicoterapia da Dança e do Movimento no Projeto de Investigação "KUKT: Rede de Terapia e Aconselhamento para Mulheres e Crianças Afetadas pela Violência Doméstica"

O projeto "KUKT", que significa "Therapie- und Beratungsnetzwerk für von häuslicher Gewalt betroffener Frauen und Kinder" (Rede de terapia e aconselhamento para mulheres e crianças afetadas pela violência doméstica), é uma iniciativa de investigação que visa melhorar os sistemas de apoio a pessoas afetadas pela violência doméstica.

No contexto do Projeto KUKT, foi realizado um estudo com o objetivo de avaliar a validade da Psicoterapia da Dança e do Movimento (PMD) na abordagem dos efeitos psicológicos da violência doméstica em mulheres e crianças. A psicoterapia da dança e do movimento integra o movimento físico com a terapia psicológica, ajudando os indivíduos a processar traumas, a expressar emoções e a melhorar a saúde mental



através de experiências corporais. Esta abordagem pode ser particularmente benéfica para os sobreviventes de violência doméstica, uma vez que oferece uma forma não verbal de explorar e curar as suas experiências.

A hipótese central deste estudo era que o DMP poderia efetivamente ajudar na recuperação e reabilitação emocional destes indivíduos, facilitando a expressão não-verbal e a consciência corporal.

O estudo envolveu um desenho controlado em que os participantes, principalmente mulheres e crianças que tinham sofrido violência doméstica, foram submetidos a uma série de sessões de DMP. Estas sessões centraram-se no reforço da consciência corporal e da expressão não-verbal dos participantes como intervenções terapêuticas.

Os resultados indicaram melhorias significativas nos estados emocionais dos participantes e nos mecanismos de controlo. As medições incluíram alterações nas avaliações psicológicas padrão antes e depois da intervenção. Os principais resultados do estudo consistem no feedback qualitativo dos participantes, que relataram uma redução dos sentimentos de ansiedade e um aumento dos sentimentos de autonomia.

Melhores práticas

BIG e.V. (Berliner Interventionszentrale bei häuslicher Gewalt) - Tratamento de jovens



A BIG e.V. é uma organização sediada em Berlim que trabalha em vários aspetos da intervenção e prevenção da violência doméstica. Prestam serviços especializados de aconselhamento a jovens, respondendo às necessidades de adolescentes e jovens adultos que sofreram violência doméstica, quer como vítimas quer como testemunhas. Os seus programas para jovens centram-se na oferta de apoio psicológico,

aconselhamento jurídico e estratégias para a resolução de conflitos e para lidar com a situação.

Zartbitter e.V. - Prevenção da violência sexual



A Zartbitter e.V. tem sede em Colónia e trabalha na prevenção da violência sexual e doméstica, centrando-se nos jovens. Embora o seu foco seja o abuso sexual, os seus programas sobrepõem-se frequentemente à violência doméstica, particularmente em contextos familiares. Oferecem workshops de prevenção e aconselhamento a adolescentes que testemunharam ou sofreram violência doméstica, disponibilizando recursos terapêuticos e educativos para apoiar a cura e a capacitação.

232

Heroes - Gegen Unterdrückung im Namen der Ehre

Heroes é um projeto alemão centrado na promoção da igualdade entre homens e mulheres e no combate à violência, em particular a violência decorrente de tradições culturais baseadas na honra. O programa destina-se principalmente a homens jovens de origem imigrante, oferecendo workshops e educação entre pares para desafiar as normas patriarcais, os papéis de género e a violência baseada na honra. O Heroes visa capacitar os jovens para rejeitarem comportamentos opressivos e tornarem-se modelos positivos nas suas comunidades, defendendo o respeito, a igualdade de género e a não-violência. Através do diálogo e da formação, fomentam o pensamento crítico em torno de questões como a violência doméstica, a discriminação baseada no género e as expectativas culturais.

Referências

"A relação entre violência por parceiro íntimo, estresse percebido e qualidade de vida durante e após o primeiro bloqueio relacionado ao COVID-19 em Chipre". 2024. Revisão de Chipre 35 (2): 29-58. <https://cyprusreview.org/index.php/cr/article/view/978>.

Construir um sistema de apoio às vítimas de violência doméstica. (n.d.). Recuperado em 17 de setembro de 2024, de https://medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/REACT_ENG.pdf

Chester, A. (2021, 23 de setembro). Quais são os 5 estágios do Burnout? Grandes mentes no trabalho. <https://greatmindsatwork.com/what-are-the-five-stages-of-burnout/>

Espaço Criança e Jovem - Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens. (n.d.). CNPDPCJ. <https://www.cnpdpcj.gov.pt/espaco-criancas-e-jovens>

233

Cumprimento por Chipre da Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres: Violência de género contra as mulheres: Lista sugerida de questões prévias à apresentação de relatórios (LOIPR). (2024). https://www.theadvocatesforhumanrights.org/Res/AHR%20MIGS%20Cyprus%20CE DAW_FV%202.pdf

Da Luz, M. H. G. D. R. A. (2022, dezembro 20). *Intervenção Social com Crianças/Jovens Vítimas de Violência Doméstica: Um Estudo de Caso na CPCJ da Região Autónoma dos Açores*. Estudo Geral. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/104229>

De Sousa, T. (2013). *Os filhos do silêncio: crianças e jovens expostos à violência conjugal - um estudo de caso*. In <https://recil.ulusofona.pt>. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias - Faculdade de Ciências Sociais e Humanas. <https://recil.ulusofona.pt/server/api/core/bitstreams/93e9407e-cbfb-40ed-a1c3-10b3317ed547/content>



Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, (2015), *Percepción de la Violencia de Género en la adolescencia y la juventud*. Link: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/Libro20_Percepcion_Social_VG_-1.pdf

Grupo de Trabalho Educação e Violência, Agrupamento De Escolas Da Cidadela, & Agrupamento De Escolas Da Parede. (2019). *Intervenção em Situações de Violência em Contexto Escolar*. In Fórum Municipal de Cascais contra a Violência Doméstica. Câmara Municipal de Cascais. <https://vida.cascais.pt/sites/default/files/2022-12/guiao-intervencao-escolas-pdf.pdf>

Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *Revista internacional de investigação ambiental e saúde pública*, 19(3), 1780.

Epstein, E. G., Haizlip, J., Liaschenko, J., Zhao, D., Bennett, R., & Marshall, M. F. (2020). Sofrimento moral, importância e estresse traumático secundário no burnout do provedor: Um apelo à comunidade moral. *Cuidados críticos avançados da AACN*, 31 (2), 146-157.

Espaço Lara - (2024, 26 de agosto). Associação Plano I. <https://www.associacaoplanoi.org/espaco-lara/>

Frieler, Friederike & Otto, Sarah. (2024). *Junge Menschen und häusliche Gewalt*.

Grow, H. M., McPhillips, H. A., & Batra, M. (2019). Compreendendo o esgotamento médico. *Problemas atuais em cuidados de saúde pediátricos e adolescentes*, 49(11), 100656.

Guia para a intervenção integrada com crianças ou jovens vítimas de violência doméstica (2020b). Editorial do Ministério da Educação e Ciência. <https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2021/06/Guia-de-Intervencao-integrada-junto-de-criancas-ou-jovens-vitimas-de-violencia-domestica.pdf>

Han, S., Shanafelt, T. D., Sinsky, C. A., Awad, K. M., Dyrbye, L. N., Fiscus, L. C., ... & Goh, J. (2019). Estimando o custo atribuível do esgotamento médico nos Estados Unidos. *Anais de medicina interna*, 170(11), 784-790.2.

<https://azzurro.it/>

<https://pangeaonlus.org/progetto-piccoli-ospiti/>

<https://papyrus-project.org/the-well-being-of-the-workers-and-activities-for-youth-workers/>

<https://www.azzurrososa.it/chi-siamo/la-nostra-storia/>

<https://www.casadonne.it/apre-bologna-la-casa-rifugio-ri-uscire/>

<https://www.consiglio.basilicata.it/consiglio-api//file/1092/252580>

<https://www.direcontrolaviolenza.it/en/i-centri-antiviolenza/>

<https://www.salto-youth.net/tools/european-training-calendar/training/empowering-youth-wor>

<https://www.savethechildren.it/blog-notizie/violenza-domestica-e-violenza-assistita-nuovi-dati>

<https://www.youngminds.org.uk/professional/resources/stress-bucket-activity/>

<https://www.youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/>

<https://youthnetworks.net/stress-management-and-emotional-intelligence-training-course/>

Integris Health. (2021, 5 de novembro). Quais são os 5 estágios do Burnout?
<https://integrisok.com/resources/on-your-health/2021/november/what-are-the-5-stages-of-burnout>

Karaaziz, M., Tansel, E. (2022). A Prevalência de Violência por Parceiro Íntimo entre Mulheres no Norte de Chipre e Fatores de Risco Relacionados e Sintomas Psicológicos. *Revista de Ciências Médicas do Chipre*, 7(1), 26-33. doi:10.4274/cjms.2020.1437.

kers-building-resilience-and-managing-stress.11863/

Kindler, H. (2023). Kinder und Jugendliche im Kontext häuslicher Gewalt - Risiken und Folgen. In: Fegert, J.M., Meysen, T., Kindler, H., Chauviré-Geib, K., Hoffmann, U., Schumann, E. (eds) *Gute Kinderschutzverfahren*. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-66900-6_22

Clínica do Tribunal de Família de Londres, Batista, I., & Pereira, F. (2007). *Manual para a Educação de Infância - crianças expostas à violência doméstica: conhecer e qualificar respostas na comunidade*. Câmara Municipal de Cascais. https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2017/09/Manual-para-a-educa%C3%A7%C3%A3o-de-infancia_crian%C3%A7as-expostas-a-violencia-domestica.pdf

236

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. Stress: concepts, cognition, emotion, and behavior. Academic Press Cambridge, 351-357.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). Inventário de burnout de Maslach. Scarecrow Education.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.

Ministério da Igualdade, Subdireção Geral de Sensibilização, Prevenção e Estudos sobre a Violência de Género,(2022) - *Resumo executivo do estudo A situação da violência contra as mulheres na adolescência em Espanha*. Ligação: [https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/EN Resumen ejecutivo Estudio adolescentes.pdf](https://violenciagenero.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/EN_Resumen_ejecutivo_Estudio_adolescentes.pdf)



Observatorio de la violencia de género en España (2024), *Banco de buenas prácticas para la preparación de la violencia de género*. Ligação: <http://bbpp.observatorioviolencia.org/>

Pavlou, S. e Shakou, A. (2022). Policy Brief on Femicide Prevention: CYPRUS. Instituto Mediterrâneo de Estudos de Género. Nicósia, Chipre.

Pérez Camarero, S. (2019) *La violencia de género en los jóvenes, Una visión general de la violencia de género aplicada a los jóvenes en España*. Ligação: https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/07/estudio_violencia_web_injuve.pdf

Petroula M. Mavrikiou, Martha Apostolidou, Stavros K. Parlalis, Risk factors for the prevalence of domestic violence against women in Cyprus, *The Social Science Journal*, Volume 51, Issue 2, 2014, Pages 295-301, ISSN 0362-3319, <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2014.02.002>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0362331914000056>)

237

Portugal, A., Caridade, S., Santos, A. S., Spínola, J., & Sani, A. (2023). Tácticas de Resolução de Conflitos no Namoro e Exposição à Violência Familiar: Experiências de Estudantes Universitários. *Ciências Sociais*, 12(4), 209. <https://doi.org/10.3390/socsci12040209>

Projeto Ao Teu Lado - Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens. (n.d.). CNPDPCJ. <https://www.cnpdpcj.gov.pt/project-by-your-side>

Salanova, M., Schaufeli, W. B., Llorens Gumbau, S., Silla, P., & Grau Gumbau, R. M. (2000). Desde el burnout al engagement: ¿ una nueva perspectiva?. *Journal of work and organisational psychology*, 16(2), 117-134.

Saunders, E.G. (2019) "6 Causes of Burnout, and How to Avoid Them", *Harvard Business Review*, 5 de julho. Disponível em: <https://hbr.org/2019/07/6-causes-of-burnout-and-how-to-avoid-them> (Recuperado: 8 de dezembro de 2023).



Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., Van der Heijden, F. M., & Prins, J. T. (2009). Workaholism, burnout and well-being among junior doctors: The mediating role of role conflict. *Work & Stress*, 23(2), 155-172.

Simionato, G., Simpson, S., & Reid, C. (2019). Burnout como uma questão ética em psicoterapia. *Psicoterapia*, 56(4), 470.

Fonte Moore, C. (2007). A psicoterapia psicodinâmica da dança e do movimento como método de tratamento para mulheres, adolescentes e crianças no contexto da violência doméstica [Tese de doutoramento, Universidade Carl von Ossietzky de Oldenburg].

SPAVO, <https://domviolence.org.cy/en/>

OMS (2023) Burn-out, um "fenómeno ocupacional": Classificação Internacional de Doenças, Organização Mundial de Saúde. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (Acedido: 29 de novembro de 2023).

238

Wurdak, M. (2006). Therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die häusliche Gewalt erlebt haben. In: Kavemann, B., Kreyssig, U. (eds) *Handbuch Kinder und häusliche Gewalt*. VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-90142-8_18

Zalaf, Alexia & Kyriakidou, Marilena & Sotos, Maria. (2015). Residência urbana e rural e o seu significado nos serviços para vítimas de violência doméstica em Chipre. *Prevenção do crime e segurança comunitária*. 17. 10.1057/cpcs.2015.4.

