

Orientação

Agradecimentos

Agradeço ...

A ti Fernando, meu irmão, por seres a minha metade, por todo o amor que me soubeste dar e por cuidares de mim sempre que precisei;

A ti Leandro por me proporcionares esta oportunidade de crescimento e por acreditares que é possível;

A ti Mãe, por teres acreditado em mim e me teres incentivado e apoiado sempre que precisei;

A ti Pai por seres o Homem que és e por me alertares para os desafios do Mundo;

A si D. Fernanda e a ti Cátia, pelas oportunidades de ficar a sós e de me demorar quando mais precisei;

À Ana, ao Mateus, à Miriam e ao Miguel por serem os grandes amigos que sempre foram e me darem o carinho que precisei nos momentos mais difíceis;

À minha Madrinha Paula, pelos seus olhares que transparecem orgulho e encorajamento;

À minha Tia-Madrinha Júlia, pelo carinho constante;

À Nonno, pelos abraços reconfortantes;

À Professora Doutora Ivaneide Mendes, pelo incentivo que me deu, pela disponibilidade, preocupação e pela forma profissional com que me orientou neste processo, mas sobretudo pela “amorosidade educativa” que demonstrou sempre por nós, seus alunos e alunas e pela compreensão que teve comigo;

À Professora Doutora Deolinda Araújo e ao Professor Doutor Hugo Monteiro, por todo o profissionalismo e pelo bom humor com que me orientavam e corrigiam sempre que possível;

À Professora Doutora Ana Bertão pela compreensão, acompanhamento e incentivo;

Às ‘minhas’ Senhoras, pela oportunidade que me proporcionaram de crescimento e amadurecimento;

À Vânia pelo incentivo e pelas palavras que recorro várias vezes, desde ‘aquele’ dia;

À Célia, à Cátia, à Joana e ao André, pela amizade e apoio que me deram neste percurso pelo incerto;

À Câmara Municipal de Gondomar, na pessoa da Dr.^a Joana Costa, pelo profissionalismo, pelo interesse no trabalho que eu poderia desenvolver e pela disponibilidade em me acolher e atender sempre que precisei;

À minha turma de Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos de 2012-2014, pelos momentos em que, em conjunto discutimos e refletimos, sempre em crescimento conjunto;

À Ana Estevão, por ser uma pessoa fantástica e pelo seu trabalho inspirador;

À Mariana, pela excelente pessoa que é e por ser uma lutadora;

À Renata, à Vanessa, à Cristiana, à Elisabete, à Clara e ao António pelos valiosos contributos e opiniões que me deram durante todo este percurso;

À Jacinta e à Filipa, companheiras de viagem;

À Mónica, à Sofia e à Célia, pela maravilhosa surpresa de as conhecer e pela linda amizade que construímos;

Ao Diogo, por se lembrar de mim nas pequenas oportunidades que surgem na vida;

E a toda a minha Família e Amigos/as, pelas vezes que questionaram o meu percurso, pois constituiu num forte impulso nas alturas mais calmas e pelas vezes que tiveram de dispensar a minha presença, não por serem menos importantes mas porque me fizeram ver que em certos momentos, existem certas prioridades.

Dedicatória

Sonhei contigo, um dia, mesmo antes de existires na minha vida. Com o teu cabelo suave como a seda, a tua pele de pêssego, o teu sorriso de sol, com o teu cheiro inebriante...

Pensei em ti diversas vezes, quando era uma adolescente sonhadora e despreocupada, nos momentos felizes que vivi com pessoas especiais e nos momentos difíceis, quando não sabia onde me agarrar para conseguir subir o penhasco.

Pensei em ti e desejei-te ao mesmo tempo. Chamei por ti e tu vieste. Numa manhã fria, rodeada pela confusão e pelo medo, de mãos dadas com a incerteza e com o amor, num momento em que a dor se transformou em satisfação e alegria.

És mais do que desejei. És melhor do que sonhei. És parte de mim e eu sou parte de ti. És o meu ar e a minha luz, és eu e eu sou tu. Somos dor e amor, tranquilidade e ansiedade, somos tudo.

Amar-te é um estado de alma, é sentir-te dentro de mim e saber o que desejas antes de pedires, o que sentes antes de manifestares, o que farás antes de fazeres.

Amar-te foi sonhar-te e desejar-te. É sentir-te e viver-te no abraço que me dás quando chego a casa e no doce beijo que recebo dos teus lábios aveludados, quando chamas por mim enquanto me procuras pela casa ou quando te encostas a mim, no sofá.

Amar tornou-te, meu sonho, em realidade...

Procuro e procurarei ser melhor, porque mereces muito mais do que tenho sido, do que sou e do que qualquer coisa que serei... Porque a minha ambição maior é que, um dia, tenhas orgulho de mim, enquanto tua Mãe e enquanto pessoa...

Para a minha querida Filha, cujo “teu nome” – Melissa – trago gravado no meu corpo e na minha alma.

Resumo

O presente relatório, fundamentado teoricamente, surge do desenvolvimento de um projeto de Educação e Intervenção Social com um grupo de Mulheres, denominado “Mais Valentes”, participantes no Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro, com base na metodologia de investigação-ação participativa, inserida no paradigma socio-crítico.

O Projeto “Viver sem medo” foi desenvolvido a partir da finalidade de capacitar as mulheres do Grupo Mais Valentes para a tomada de decisão sobre os seus percursos de vida, tendo em conta o seu papel nas diferentes esferas da sociedade e, essencialmente, na família.

Neste sentido, recorreram-se a técnicas e métodos de investigação que permitiram a construção do conhecimento sobre o grupo e cada uma das suas participantes, identificando-se problemas, necessidades, potencialidades e objetivos que pudessem responder aos anteriores.

Ao longo do relatório é apresentada a construção do conhecimento sobre a realidade e o desenho e desenvolvimento do projeto concretizado conjuntamente com as participantes e, ainda, com contributos do e das Profissionais do Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro. Neste sentido, foram realizados Encontros semanais com o grupo “Mais Valentes” e, posteriormente, ações com o objetivo de proporcionar a reflexão sobre os papéis sociais e familiares de género, o desenvolvimento de competências de literacia escolar e social e com vista à promoção de um melhor relacionamento interpessoal que permita a partilha e o diálogo.

Por forma a avaliar todo o processo, recorreu-se ao modelo de avaliação CIPP, no sentido de se obter uma visão integral de todo o Projeto “Viver sem medo” e, assim, conseguir concretizar uma avaliação sistemática e contínua do mesmo, com base nas vivências de participação no projeto e opiniões das Mulheres e, assim, se possibilitar as mudanças desejadas, num clima de confiança e apoio mútuo.

Palavras-Chave: Educação e Intervenção Social com Mulheres, Investigação-ação Participativa, Violência Conjugal e Igualdade de Género.

Abstract

This report, theoretically based, arises from the development of an Education and Social Intervention Research project with a group of women, called "Mais Valentes", participants on the EntrEscolhas Project – “Geração D'Ouro”, based on a participatory-action research methodology, inserted into the socio-critical paradigm.

The project "Viver sem medo" was developed from the aim of empowering women of “Grupo Mais Valentes” group about making decisions on their life paths, given its role in different society spheres and essentially, in the family.

In this sense, resorted to techniques and methods of investigation that led to the construction of knowledge about the group and each of its participants, identifying problems, needs, potentials and goals that could respond to previous points.

Throughout the report, shows the construction of knowledge about the reality and design and the development of the project jointly implemented with the participants and also with the contributions and the “EntrEscolhas” Project professionals–“Geração D’ouro”. In this sense, there were held weekly meetings with the group "Mais Valentes" and later, actions in order to provide a reflection on the social gender roles and family, the development of educational and social literacy skills and for the promotion of better interpersonal skills that enables sharing and dialogue.

In order to evaluate the whole process, we used the CIPP evaluation model, in order to get a full view of the entire project "Viver sem medo" and thus, we were able to achieve a systematic and continuous evaluation of it, based in participation in the project and experiences, also, opinions of women to enable the desired changes in a climate of trust and mutual support.

Keywords: Education and Social Intervention with Women, Participatory - Action, Marital Violence and Gender Equality.

Nota Prévia

O caminho percorrido até chegar ao Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro revelou-se um pouco lento e burocrático.

Inicialmente estava prevista a realização do Projeto de Mestrado num outro contexto, coincidentemente também do Programa Escolhas, mas tal não foi possível pelo número de estagiários/as¹ já presentes no local e que, por isso, poderia dificultar o trabalho de todos/as. Após esta informação, estabeleceu-se contato telefónico e por email com a Câmara Municipal de Gondomar² para perceber a possibilidade de realizar o Projeto de Mestrado com adultos de uma das respostas sociais disponíveis no Programa “+ Família”, integrado no Departamento de Desenvolvimento Social da Câmara Municipal de Gondomar (CMG).

Só foi possível agendar a primeira reunião para a primeira semana de janeiro do corrente ano. Durante a reunião expuseram-se os moldes em que iria decorrer o desenvolvimento do projeto. A Chefe do departamento de Desenvolvimento Social explicou que seria difícil realizá-lo num dos projetos a decorrer na CMG, pois existia bastante rotatividade dos seus utilizadores e utilizadoras, o que impediria a continuidade e a regularidade que um projeto deste cariz exige, colocando a possibilidade da realização deste, no Projeto EntrEscolhas, que intervém nos Conjuntos Habitacionais de Carreiros – situado nos limítrofes da freguesia de Rio Tinto – e de Trás-da-Serra na freguesia de Jovim.

Durante a reunião com a Coordenadora do Projeto, colocou-se a hipótese de trabalhar em Jovim e Carreiros, admitindo-se que uma intervenção com a população adulta de Carreiros seria mais pertinente pela necessidade de um trabalho de intervenção com adultos e jovens deste conjunto habitacional,

¹De acordo com a Resolução do Conselho de Ministros nº77/2010, é importante optar pela utilização de uma linguagem neutra ou inclusiva nos documentos redigidos, quanto à igualdade de género/sexo. Sendo o presente relatório resultante de um trabalho no sentido, também, da igualdade de género, entendeu-se como obrigação realizar o esforço de cumprir este pressuposto ao longo de todo o documento, nos momentos em que a referência é realizada ao geral. Quanto às referências ao grupo “Mais Valentas”, pelo facto de no mesmo apenas participarem mulheres, a linguagem é exclusivamente “feminina”.

² Anexo 1: Declaração da Câmara Municipal de Gondomar

ficando assim, ao primeiro dia, decidido que se iria trabalhar com os moradores e moradoras de Carreiros.

A primeira interação no terreno aconteceu no dia 13 de janeiro, para conhecer a equipa técnica que habitualmente se encontra no “Pavilhão” (designação utilizada pela população ao local onde funciona o Projeto EntrEscolhas por este se encontrar na parte de baixo do Pavilhão Desportivo de Carreiros): a Técnica de Serviço Social, o Monitor dos Centros de Inclusão Digital e a Auxiliar de Serviços Gerais e, ainda, duas estagiárias do Projeto – uma Aluna da Licenciatura em Criminologia que se encontrava a desenvolver a Ação “Justiça para Todos”, integrado no funcionamento previsto do Programa Escolhas e uma Aluna do Mestrado Integrado em Ciências da Educação, que se encontrava a reformular e reabilitar a Biblioteca Comunitária do Projeto e a planificar atividades para o funcionamento da mesma.

Até chegar à população adulta foi um processo moroso. Os cuidadores e cuidadoras das crianças e jovens que frequentam o espaço só se dirigiam ao mesmo para tratar de assuntos relacionados com estas crianças e jovens, para solicitar apoio na procura de emprego ou, para tratar de algum assunto relacionado com as Entidades reguladoras do Estado. A par disto, os cuidadores e cuidadoras dirigiam-se ao espaço para irem buscar os/as filhos/as, sendo nestas alturas que se procurava estabelecer contato com as pessoas, através de conversas sobre as crianças. A maior parte dos/as jovens que frequentavam o espaço voltavam sozinhos/as para suas casas.

Em fevereiro, a Coordenadora do Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro decidiu realizar uma sessão de Yoga do Riso e, para tal, a Assistente Social contactou as mães das crianças e dos/as jovens que frequentam o espaço, quer telefonicamente quer presencialmente. Procurou-se com os contactos presenciais, essencialmente, estabelecer alguma proximidade e conhecimento com as mães. Foram contactadas cerca de 30 mulheres, no entanto apenas 7 compareceram na atividade, pois algumas mostraram-se indisponíveis e sem interesse relativamente à mesma.

Durante a sessão, na qual toda a equipa técnica participou – incluindo a investigadora deste projeto – em conjunto com as mães, procurou-se, novamente, estabelecer contato e proximidade com as mesmas. No final da sessão, deu-se-lhes a conhecer a oportunidade de participarem no Projeto de Mestrado em Educação e Intervenção social proposto, o interesse em conhecê-

las e contar com a sua participação, no sentido da construção de conhecimento sobre o conjunto habitacional e dos/as seus/suas moradores/as, assim como perceber de que forma se poderia intervir naquele contexto considerando os seus interesses e necessidades.

Algumas participantes mostraram-se de imediato disponíveis, pelo que, em conjunto, se determinou um dia e uma hora para um encontro na semana seguinte, onde seria possível conhecerem-se de forma mais concreta e onde partilhariam interesses e opiniões sobre o Conjunto habitacional de Carreiros.

Decorreram, então, desde o dia 9 de março, 8 sessões com estas senhoras, que, de sessão para sessão, iam deixando de comparecer, algumas vezes ligando a dizer porque não iam, outras sem comunicar à Equipa do Projeto, e sempre que se procurava contactá-las não era possível. Entretanto foi possível falar com algumas delas, procurando saber porque deixaram de comparecer e perceber-se o que não estaria a correr bem ou se o horário as impedia de participar (esta ultima razão uma das que era utilizada várias vezes mas que, quando se questionava qual seria então o melhor dia e hora para se realizarem os encontros, continuavam a apontar como sendo aquele mesmo). No entanto, apenas referiam que a ausência ou desistência se devia à presença de alguém com quem não se identificavam ou, então, porque perderam a motivação inicial.

Em abril, após duas sessões sem nenhuma comparência, sem ser possível contactar, pessoal ou telefonicamente, estas pessoas e sem, também, ter conseguido novas participantes (teriam de ser mulheres, pois a Coordenadora entendia ser mais necessário o trabalho com as mães do que com os pais, criando-se um grupo homogéneo em termos de género), optou-se por conhecer um grupo de mulheres que se reunia em Jovim, o outro local abrangido pelo Projeto EntrEscolhas – Geração D'Ouro.

No dia 02 de Abril reuniu-se o grupo Mais Valentes com quem a Técnica de Ciências da Educação responsável pelo Centro Jovem de Trás-da-Serra, trabalhava às terças-feiras de manhã, no âmbito da Mini-incubadora com vista à criação do próprio emprego) com a investigadora, no sentido de perceber o interesse do mesmo em participar no Projeto de Mestrado proposto, mostrando-se estas curiosas e com interesse em explorar esta oportunidade conjunta. Foi com agrado e entusiasmo que as Senhoras propuseram a data e hora para o primeiro encontro, que seria na semana seguinte, ficando definido

os dias para esses encontros as terças-feiras das 14h às 16h. Um mês depois solicitaram que o grupo reunisse dois dias por semana e, aos poucos, o grupo foi ficando sem limite de hora, terminando os encontros mediante a vontade e necessidade das participantes.

Durante algum tempo manteve-se o trabalho no Multivalências em Carreiros, juntamente com a Assistente Social, tentando recuperar o grupo que não se havia formado e realizando visitas domiciliárias a idoso/as residentes no Conjunto Habitacional para perceber a realidade de cada um/a. Por motivos pessoais e familiares, não foi possível à investigadora dar continuidade a este trabalho em Carreiros. Contudo, durante o mês de junho, foi possível a participação da investigadora no Programa de Educação Parental realizado com mães e cuidadoras das crianças e jovens em Carreiros, que, na primeira sessão contou com a participação de cerca de 20 pessoas e terminou já, com apenas 5. Mesmo nesse caso, as participantes afirmavam ter interesse em participar nas sessões, mas aos poucos foram desistindo sem permitirem à equipa perceber o porquê da desistência, pois quando questionadas apenas diziam que não podiam.

Relativamente ao percurso de investigação no Multivalências de Carreiros, foi frustrante nunca se ter conseguido perceber, junto das pessoas esta sua resistência à participação, já que apontavam diversas necessidades quanto ao conjunto habitacional em si. Na sua ótica, entendiam que “não vale a pena fazer nada”, “as pessoas fazem para os outros estragarem”, sendo que não se consideravam igualmente responsáveis pelo espaço nem responsáveis pelos problemas que identificavam, nem procuravam perceber como se poderia alterar a realidade. Quando confrontadas com algumas propostas, reforçavam que ali “tudo é tempo perdido e não interessa a ninguém porque ninguém quer saber”.

Após tanto tempo em contacto com a realidade no Conjunto Habitacional de Carreiros, surgia a questão se teria sido pertinente a alteração de contexto numa altura em que seria previsto o desenvolvimento de um Projeto de intervenção com um grupo e não um novo começo, a criação de novos laços e novos relacionamentos e, conseqüentemente, uma nova construção da realidade.

Foi um desafio que em pouco tempo se percebeu ter sido uma boa opção, um risco que valia a pena correr pois a interação e a relação entre todas nós,

enquanto participantes e construtoras do presente Projeto, prometia ser positiva e proveitosa. Inicialmente, prevalecia um sentimento de insegurança pela experiência que já havia sido vivenciada em Carreiros, mas, com o passar dos encontros e devido ao facto de serem sempre as participantes a propor alargar os momentos de encontro do grupo para mais um dia e mais horas, o sentimento de insegurança deu lugar à tranquilidade, ao interesse e empenho na construção de conhecimento sobre o grupo e em percebermos de que forma se poderia intervir e agir de acordo com o que era partilhado.

O processo de conhecimento da realidade foi sendo construído em conjunto, numa lógica de partilha de vivências, sentimentos, opiniões, num espírito de entreatajuda e apoio.

Durante a participação no Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro, surgiram algumas dificuldades no posicionamento quanto ao trabalho que estava previsto realizar-se, nomeadamente no trabalho desenvolvido em Carreiros e nas reuniões de equipa, alturas em que se discutia as necessidades que a própria equipa de trabalho identificava nesse contexto, pois esperava-se que a intervenção do Projeto de Mestrado proposto tivesse um impacto demasiado abrangente e profundo nas dinâmicas das famílias das crianças e jovens que frequentavam o espaço, o que não foi a necessidade emergente dos contactos estabelecidos naquele contexto.

Em Jovim, o trabalho com o grupo correu bem, existindo apoio e disponibilidade por parte da Equipa Técnica para o necessário. A flexibilidade proporcionada, gerou um ambiente de confidencialidade e de coesão grupal pois as participantes referiram várias vezes que “eu confio – e acho que todas confiamos – tanto em si que já contei coisas aqui consigo e com elas que não contei a mais ninguém, nem à Dr.^a C. nem à J” (Senhora P) e que “aqui podemos desabafar, dizer o que quisermos, sem receio, pois não somos condenadas, não somos julgadas e ainda nos ajuda e tentamos ajudar-nos” (Senhora C).

Todos os diferentes contextos, diferentes grupos, diferentes pessoas, permitem-nos momentos importantes de aprendizagem e crescimento enquanto profissionais na área da Educação Social e enquanto pessoas e trabalhar com o Grupo Mais Valentes foi, sem dúvida, uma oportunidade bastante enriquecedora pelos desafios encontrados e pelas pessoas que participaram direta ou indiretamente neste projeto.

Índice

Agradecimentos	i
Dedicatória	iii
Resumo	iv
Abstract	v
Nota Prévia	vi
Índice	xi
Índice de Quadros	xv
Introdução	1
Parte 1 – Enquadramento Teórico-metodológico	4
1. O papel social da mulher no seio familiar: uma questão de género.....	4
1.1 A Família: relações e ruturas	8
1.1.1 Comunicação em contexto Familiar	10
1.1.2 Conflito e Crise na Família	13
1.2 As Mulheres e vulnerabilidade social: causas e consequências.....	16
1.2.1 Desemprego e a necessidade de beneficiar de apoios sociais: (re)definir-se e (re)adaptar-se.....	18
1.3 Violência de Género no universo feminino.....	20
1.3.1 A vítima e o agressor.....	21
1.3.2 Tipos de violência doméstica e conjugal	23
1.3.3 A Mulher numa relação conjugal violenta.....	24
1.4 Educação e intervenção social emancipadora com Mulheres	28
2. Enquadramento Metodológico.....	33
2.1 Análise documental.....	36
2.2 Encontros de Grupo	36
2.3 Observação participante e Conversas intencionais	37

2.4	Avaliação	38
Parte 2 - O Projeto.....		41
1.	Análise da Realidade	41
1.1	A Freguesia de Jovim, vila de Gondomar	41
1.2	Programa Escolhas 5 ^a Geração	42
1.2.1	EntrEscolhas – Geração D’Ouro	43
1.2.2	O Grupo Mais Valentes	47
2.	Desenho e Desenvolvimento do Projeto.....	60
2.1.	Avaliação do Contexto.....	60
2.2.	Desenho do projeto	63
2.2.1	Finalidade do Projeto	63
2.2.2	Objetivos gerais e específicos	63
2.2.3	Ações do Projeto	64
2.3.	Avaliação de Entrada	66
2.4.	Desenvolvimento do Projeto e Avaliação do Processo	68
2.5.	Avaliação do Produto	77
Conclusão.....		84
Bibliografia.....		86
Anexos.....		91
	Anexo 1: Declaração da Câmara Municipal de Gondomar	92
	Anexo 2: Desenhos e frases que caracterizam as participantes	93
	Anexo 3: Cartas e dedicatórias das participantes	96
	Anexo 4: Exercício de dinâmica de grupo - Como somos.....	98
	Anexo 5: Exercício de dinâmica de grupo – Batata quente.	99
	Anexo 6: Textos livres da Senhora Cl sobre a Mulher	105
	Anexo 7: ‘Quadro’ realizado em grupo sobre os temas de vida eleitos pelas participantes.	106

Anexo 8: 1º Momento de avaliação, realizado por escrito, de forma individual pelas participantes no final de maio.....	107
Anexo 9: Produções escritas das mulheres com base nos assuntos debatidos durante os encontros e cuja origem dos mesmos se baseia no quadro dos temas de vida	111
Anexo 10: Textos livres realizados pelas mulheres, sobre três assuntos debatidos em Encontro	122
Anexo 11: Fotografias tiradas aos momentos de construção de palavras com a Senhora P.	128
Anexo 12: Rascunhos da história de vida da Senhora P	130
Anexo 13: Exemplos de palavras construídas pela Senhora P com sílabas	134
Anexo 14: Reflexões e pesquisas realizadas pelas mulheres do grupo “Mais Valentes”	135
Anexo 15: oferta aos e às participantes na festa do dia da Família, realizado pelo grupo “Mais Valentes”	143
Anexo 16: Mapa de redes de Sluzki.....	144
Anexo 17: Brainstorming sobre qualidade de vida	145
Anexo 18: Histórias de vida	147
Anexo 19: História de vida da Senhora P escrita à mão	166
Anexo 20: Avaliação final do Projeto, escrita pelo Grupo	168
Anexo 21: Avaliação escrita da Senhora R, por decisão da própria.....	170
Apêndices.....	171
Apêndice 1: Caracterização do Concelho de Gondomar – informação completa.....	172
Apêndice 2: Tabelas de problemas, necessidades, objetivos, ações, estratégias, constrangimentos	174
Apêndice 3: planificação do primeiro encontro do grupo	178
Apêndice 4: planificação do terceiro encontro do grupo.....	181
Apêndice 5: Apontamentos do 3º,4º e 5º encontro do Grupo	183

Apêndice 6: Apontamentos dos 7 ^a e 8 ^a encontros	186
Apêndice 7:Apontamentos do 9 ^o encontro.....	188
Apêndice 8: Apontamentos do encontro 10 ^o encontro	190
Apêndice 9: Apontamentos do 11 ^o encontro	192
Apêndice 10: apontamentos do 13 ^o encontro.....	194
Apêndice 11: Apontamentos do 14 ^o encontro	196
Apêndice 12: apontamentos do 15 ^o encontro	198
Apêndice 13: Apontamentos do 17 ^o encontro.....	200
Apêndice 14: Segundo momento de Avaliação do Projeto	202
Apêndice 15: apontamentos do 18 ^o encontro	205
Apêndice 16: apontamentos da sessão 24.....	207
Apêndice 17: Apontamentos da Sessão 25 – última	213

Índice de Quadros

Quadro 1- Tipos de violência.....	24
-----------------------------------	----

Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Projeto, do 2º ano do Mestrado em Educação e Intervenção Social, especialização em Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos.

O projeto de intervenção “Viver sem Medo” foi realizado e desenvolvido com o grupo “Mais Valentes” composto por mulheres participantes do Centro Jovem de Trás-da-Serra, no Conjunto Habitacional de Trás-da-Serra em Jovim, espaço de intervenção do Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro.

A história de vida de cada uma das mulheres participantes do grupo “Mais Valentes”, tem passado por momentos de violência, insegurança e anseio na forma como viveram as suas relações conjugais e familiares, marcadas pelas representações sociais do papel da mulher que a colocam numa posição de submissão, de obrigação e responsabilidades acrescidas.

Durante o ano de 2014, a APAV registou 12379 processos de apoio a Vitimas de Violência, sendo que os Gabinetes de Apoio de Lisboa e Porto registaram o maior número de processos registados (4129 e 1886 processos, respetivamente) (APAV, 2014). Em 2014, foram Vitimas de Violência 852 pessoas idosas, 992 crianças e jovens, 6774 mulheres e 1074 homens (APAV, 2014).

No mesmo ano, foram registados 17786 crimes de Violência Doméstica (VD) em sentido estrito (ou seja, situações consideradas no art.º 152º do Código do Processo Penal) e em sentido lato (considerados estes casos pela APAV pelo contacto doméstico, sendo seus exemplos, violação de domicílio ou perturbação da vida privada, violação de correspondência ou de telecomunicações, furto, entre outros), sendo que do total de casos de VD, os Maus tratos físicos e psíquicos, bem como a Ameaça/Coação, são os que sobressaem em relação aos restantes tipos de caso (APAV, 2014).

Em 2013 acorreram aos serviços da APAV 7265 mulheres vítimas de violência doméstica, com idades variáveis (sendo de maior relevância mulheres com idades entre os 35 e os 40 anos e, ainda, dos 45 aos 50 anos). No que diz respeito ao grau de escolaridade, são pessoas essencialmente com baixa escolaridade ou sem saber ler e escrever, mas também pessoas com o 12º ano de escolaridade e ensino superior. Existe, essencialmente, uma relação

familiar entre a vítima e o agressor, sendo as relações de conjugalidade de maior relevo de entre os casos de VD.

A violência sobre as mulheres tem sido uma das formas de violência mais estudada, muitos investigadores ainda se questionam sobre as razões que levam a mulher a permanecer numa relação conjugal violenta. Sendo uma situação que as coloca numa posição humilhante e de sofrimento, não só pelas sequelas causadas por agressões físicas, mas também (e existem relatos que o consideram pior do que a agressão física) pela agressão verbal e psicológica, existem muitas mulheres que desconhecem as alternativas e recursos que a Sociedade proporciona para que possam realizar opções mais saudáveis para si. Contudo, outras conhecerão já esta possibilidade optando por permanecer com o cônjuge/companheiro que a maltrata, pela dificuldade em tomar a decisão de sair da relação ou por não se conseguir posicionar perante a situação, pelas desigualdades existentes na relação. Isto porque a agressão continua por parte do companheiro/cônjuge e os papéis sociais aprendidos, desmotivam-na continuamente para agir. No entanto, apesar de se encontrarem vulneráveis a sentimentos diversos e estados de depressão e ansiedade, procuram alternativas e estratégias para lidar com a sua realidade, diariamente, junto de amigos/as ou familiares, ou ainda junto de redes formais de apoio (Dias, 2004).

Assim e de acordo com a ideia de co-construção implícita na metodologia de investigação-ação participativa, foi possível realizar a construção do conhecimento a partir das experiências, das vivências e interesses de todos/as os/as intervenientes – quer se tratasse da equipa de trabalho do EntrEscolhas, quer se tratasse do grupo Mais Valentes e, ainda, de mim mesma enquanto investigadora e interventora social no processo, tendo por base uma relação de confiança, proximidade e partilha, fosse através do diálogo fosse através da escrita, resultando no Projeto que este Relatório apresenta.

Com as ações realizadas, procurou-se trabalhar dois grandes temas resultantes das realidades partilhadas pelas mulheres do grupo: a Violência Conjugal e a Igualdade de Género.

O presente relatório está estruturado em duas partes: a primeira, constituída pelo enquadramento teórico e metodológico, onde se procura apresentar e refletir sobre os aspetos teóricos que se constituíram no suporte para o trabalho desenvolvido em conjunto com o grupo de Mulheres, as “Mais

Valentes” e, sobre os aspetos metodológicos com base na Investigação-ação participativa, que orientaram a construção do trabalho desenvolvido e, aqui, descrito.

No que diz respeito ao enquadramento teórico, exploram-se conceitos e abordagens teóricas no âmbito da vulnerabilidade social, da violência doméstica e conjugal, de família e crise familiar, da Educação Social em contextos não formais com mulheres. No enquadramento metodológico aborda-se a Metodologia de Investigação-Ação Participativa como parte da Metodologia de Investigação-Ação, enquadrando-se a dimensão participativa de todas as pessoas envolvidas num Projeto.

Na segunda parte, é exposta uma breve análise da Freguesia de Jovim, seguindo-se do enquadramento do Programa Escolhas e, conseqüentemente, do Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro. De seguida, apresenta-se de forma mais pormenorizada a Avaliação do Contexto, isto é, o conhecimento construído sobre o Grupo Mais Valentes e de cada uma das suas participantes, durante os Encontros realizados.

É, ainda, abordado o Desenho do Projeto, desde a sua finalidade, aos objetivos propostos e às ações previstas e o seu Desenvolvimento, refletindo-se sobre o mesmo de acordo com a avaliação do processo e a avaliação do produto, ou seja, da adequação de todo o processo e dos resultados conseguidos com o trabalho realizado.

Por fim, é apresentada a conclusão onde se procura abordar de forma reflexiva o caminho realizado e as mudanças conseguidas durante o mesmo, bem como as experiências vivenciadas e uma breve visão sobre o início e o decurso do Projeto.

Parte 1 – Enquadramento Teórico-metodológico

1. O papel social da mulher no seio familiar: uma questão de género

Ao olharmos para a História universal percebemos o árduo trabalho realizado pelas mulheres no sentido de conquistarem o reconhecimento dos seus direitos, já que os mesmos não eram tidos em conta nas sucessivas redações e adoções de declarações como a Declaração dos direitos do Homem (o nome, já de si, aniquilador da existência feminina). Contudo, apesar de um caminho traçado e vitorioso em termos de conquistas (como o direito de voto, um passo tão importante e marcante nos direitos das mulheres) ainda hoje

“a situação socioeconómica e política das mulheres manifesta um contraste com a dos homens. A maior parte das mulheres ainda estão num estado de sujeição social e cultural, embora, em alguns aspetos, muitas delas pareçam livres e emancipadas. (...) As mulheres estão geralmente carregadas de deveres, particularmente no domínio familiar, privadas dos direitos elementares, enquanto que os homens se atribuem muitos direitos e falta de deveres e as mulheres por falta de direitos e excesso de deveres” (Dumais, 1992, p.16-17).

A família é um lugar onde o sujeito pode, à partida, refugiar-se e encontrar conforto e apoio no seu percurso pessoal e social (Saraceno, 1997) pois, como refere Silva (2001, p.22) *“... a família é, na nossa sociedade, a primeira e a mais envolvente instituição com essa função [transmissão de ideias, valores e conceitos fundamentais da sociedade].* No entanto, as perspetivas feministas consideraram sempre a família como um meio opressor do próprio sujeito, sobretudo da mulher, limitando as suas potencialidades e onde as divisões de trabalho e poder são, de forma evidente, desiguais e colocando o homem num patamar de superioridade e poder (Dias, 2004).

Na convivência com o pai e com a mãe, a criança aprende como se deve comportar, o que lhe é permitido e o que é proibido, partilha dos valores da sua época (...) os papéis sociais sejam os familiares de pai, mãe, filho e filha, ou os outros papéis dos homens e das mulheres (os

homens trabalham fora de casa, as mulheres fazem o trabalho do lar, etc.) são também aprendidos ao longo do processo de socialização que se realiza através da própria experiência de vida em família” (Silva, 2001, p.22).

A Família é, por isso, um dos meios privilegiados para a assimilação e percepção das questões de igualdade ou desigualdade entre géneros. Neste ambiente de socialização as crianças começam a perceber valores sociais esperados de cada elemento da família, e, numa visão tradicional, entende-se que, por exemplo, ao homem cabe a gestão económica do agregado familiar, é esperado dele que trabalhe muito para isso, que seja ousado e criativo, na conquista de uma condição de vida agradável, confortável e de prazer. Por seu turno, da mulher espera-se e esta, conseqüentemente, faz por saber gerir o contexto doméstico, ao nível da educação dos/as filhos/as, da limpeza e organização do lar, procura gerir e resolver conflitos relacionais no seio familiar, ser tolerante, amorosa, valorizando a harmonia do lar e de um mundo livre de guerras (Vieira, 2006).

Não será, no entanto, apenas na família que ocorrem situações opressivas sobre a mulher. As desigualdades no mercado de trabalho são, também, uma forma de opressão sobre as mulheres já que são elas quem *“auferem salários mais baixos, com maior precariedade e com menores expectativas de progressão na carreira”* (Veiga, in Múrias, C. &Koning, M. 2012, p.256). Como referenciado anteriormente, são ainda as mulheres as mais afetadas pela realidade do desemprego que coloca em causa o atual modelo familiar em que, tanto o homem como a mulher, procuram criar condições económicas favoráveis para a família, bem como manter a independência financeira da pessoa adulta, nomeadamente da mulher que, ao longo de décadas, dependeu do homem economicamente para a satisfação das suas necessidades pessoais.

As questões de diferenciação entre homem e mulher poderão ter estado ligadas, ao longo dos tempos, com a forma como se encarava e realizava a divisão do trabalho e, conseqüentemente, a influência que isso gerava na forma como a sociedade percecionava o papel de homens e mulheres, chegando-se a entender esta divisão como algo determinado divinamente. Assim, a mulher estaria mais predestinada à gestão dos laços e harmonia familiar, dado que a mesma possui características afetivas e emocionais que o permitem, como a sua capacidade altruísta, a sua empatia e a sua tendência

para os relacionamentos interpessoais. Ao mesmo tempo, o homem teria como função social estabelecer ligações do sistema familiar com sistemas exteriores e atingir progressivamente metas no mundo e no trabalho, dadas as suas características pessoais de dominação, competitividade e independência (Vieira, 2006).

Gupta (2005, p.32) refere que igualdade de género é uma construção social tal como raça e etnicidade o são, que

“define e diferencia papéis, direitos, responsabilidades e obrigações, das mulheres e homens. As diferenças biológicas inatas entre fêmeas e machos formam a base das normas sociais que definem comportamentos apropriados para mulheres e homens e determina a diferenciação social, económica e poder político entre sexos”.

Sendo uma questão de *“respeito pelos direitos humanos e uma condição de justiça social”*, a igualdade entre homens e mulheres permite que ambos gozem de iguais oportunidades, direitos e obrigações em todas as áreas, nomeadamente no acesso à educação, nas oportunidades no trabalho e na carreira profissional, no acesso à saúde e no acesso ao poder e influência ³.

Citando a CIDM – Comissão para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres (2005), a Associação para o Planeamento da Família, menciona os seguintes factos como evidências da desigualdade entre homens e mulheres:

- O apoio social atribuído às mulheres é, muitas vezes insuficiente, já que a esperança média de vida das mesmas é superior à dos homens;
- É sobre elas que recaem os cuidados de crianças, doentes e velhos;
- As mulheres e crianças são as grandes vítimas de violência e exploração doméstica e sexual;
- O desemprego afeta mais mulheres que homens;
- Graças à sobrecarga de tarefas domésticas, cuidados a terceiros a par da sua atividade profissional, as mulheres possuem escassez de tempo para cuidar delas próprias;

³ Consultado e retirado de <http://www.apf.pt/violencia-sexual-e-de-genero/igualdade-de-genero>, a 1 de setembro de 2015.

- As políticas sociais e educativas bem como os serviços de saúde não estão ainda adaptados às necessidades das mulheres e à sua indisponibilidade de tempo;
- De acordo com a Organização Mundial de Saúde, devido às exigências do dia-a-dia das mulheres, estas manifestam maiores níveis de ansiedade e de depressão;
- Em muitas profissões, ainda é evidente a diferenciação de salários entre homens e mulheres, apesar das funções serem as mesmas;
- As tarefas domésticas, a cargo das mulheres que as conciliam com trabalho remunerado fora de casa, são simbolicamente desvalorizadas;
- As mulheres e raparigas estão sujeitas a estereótipos sociais mais prejudiciais face àqueles que se associam aos homens (nomeadamente nas relações de amizade, relações amorosas, papéis sociais atribuídos, ...);
- A obsessão com o corpo, fruto da pressão realizada pelos média e o contexto social e relacional, afeta muito mais raparigas/mulheres do que rapazes/homens;
- A pobreza é feminina, já que a nível mundial afeta mais mulheres e crianças que se encontram mais vulneráveis a nível de saúde, alimentação e, muitas das vezes é-lhes negado a educação e direitos sociais.

No sentido de resolver esta diferenciação, tem sido realizados esforços a nível de políticas do país, através da criação trianual de planos com vista a uma efetiva igualdade de género, já que *“A igualdade entre mulheres e homens é um objetivo social em si mesmo, essencial a uma vivência plena da cidadania, constituindo um pré -requisito para se alcançar uma sociedade mais moderna, justa e equitativa”* (V Plano Nacional para a Igualdade de Género, Cidadania e Não-Discriminação, 2014-2017).

A resolução política, no sentido de conquistar esta igualdade, passa por criar condições a nível da verdadeira conciliação da vida profissional, familiar e pessoal, repensando a distribuição de poderes na sociedade e reconhecendo potencialidades e saberes em cada um e cada uma, que possibilitem a conciliação de obrigações com prazeres no fazer e estar, sendo necessário criar condições que visem um verdadeiro empoderamento das mulheres e jovens mulheres.

1.1 A Família: relações e ruturas

Ainda que seja composta por cada um dos seus membros, a Família é mais do que a soma dos seus indivíduos, é uma rede de relações e emoções onde se desenvolvem sentimentos e comportamentos e que permite ao indivíduo crescer, adaptar-se e preparar-se para lidar com os outros sistemas onde, por norma, se irá inserir – escola, relacionamentos de amizade, mercado de trabalho e, futuramente, a construção de uma nova Família. É o meio privilegiado onde o indivíduo começa por construir sentido de pertença e de identidade, que lhe permite evoluir e construir-se enquanto pessoa.

A Família deve ser vista como um todo, única na sua essência. Assim, torna-se necessário e importante conhecê-la pela sua estrutura e pelo seu desenvolvimento para a compreendermos como *“um sistema, um conjunto de elementos ligados por um conjunto de relações, em contínua relação com o exterior, que mantém o seu equilíbrio ao longo de um processo de desenvolvimento percorrido através de estádios de evolução diversificados”* (Sampaio & Gameiro, 1985 citado por Alarcão, 2002, p.39).

De acordo com a Teoria dos Sistemas, desenvolvida por Bertalanffy, o primeiro axioma sistémico é a ideia de que *“o todo é mais do que a soma das partes”* (Alarcão, 2002, p.15). Isto permitiu começar a dar mais ênfase à vida da pessoa inserida no seu contexto familiar e ao contexto em si do que, apenas àquela isoladamente. Assim, qualquer modificação que ocorresse com uma das pessoas que compõem o sistema familiar, afeta todo o sistema em si, pois a família possui uma estrutura própria, onde ocorrem trocas de informação e que se autorregula, estando em constante mutação e não em constante estabilidade, como se acreditava inicialmente (Silva, 2001; Alarcão, 2002).

Mas, o facto de a Família ser um sistema em constante mudança não implica que se altere profundamente, pois mantém a sua identidade própria, a forma como cada família se relaciona e organiza internamente é única, o que a difere dos restantes sistemas familiares e sociais, alterando a sua estrutura mas mantendo a sua organização natural. Estando as pessoas que compõem o sistema familiar em constante relação, numa troca comunicacional através de ações e diálogo entre si, a organização mantém a consistência e duração dessas relações, proporcionando ordem e a possibilidade de o sistema se reorganizar

a partir do seu interior sempre que necessário, pois enfrenta crises e situações que proporcionam *stress* e que podem provocar desorganização (Silva, 2001).

A Família sendo um sistema é, então, composta por diferentes subsistemas. O subsistema individual composto pelo indivíduo isoladamente, que possui papéis e funções dentro do sistema familiar e em outros sistemas nos quais se integra.

O subsistema conjugal, do qual fazem parte duas pessoas enquanto casal, em constante reciprocidade, procuram funcionar de forma complementar e simétrica, respeitando e proporcionando a individualidade de cada um, estabelecendo limites à invasão de outros sistemas e subsistemas, no sentido de promoverem a satisfação das suas necessidades que lhes permita lidar com fatores de *stress* (Alarcão, 2002).

O subsistema parental poderá ser constituído pelos mesmos elementos do anterior subsistema, como pode ser constituído, ainda por outro elemento familiar ou, ainda, sem um elemento. É um subsistema que visa a proteção e educação dos/as filhos/as, proporcionando-lhes um ambiente securizante e de construção do seu sentido de pertença, transmitindo-lhes noções como autoridade, gestão e negociação de conflitos em relações verticais (Alarcão, 2002).

O subsistema fraternal, constituído pelos irmãos e irmãs é o meio de socialização do indivíduo, que lhe permite experimentar formas de relacionamento que depois irá desenvolver com o exterior – na escola, grupo de pares e, até, no mundo do trabalho – com base no apoio mútuo, lidando com momentos de competição, aprendendo a gerir conflitos e negociando (Alarcão, 2002).

Os subsistemas relacionam-se, pois, entre si, no seio do sistema familiar e, conseqüentemente, com outros sistemas externos, o que permite aos indivíduos desenvolverem estratégias e competências na forma como se relacionam e desempenham os seus papéis dentro e fora da Família. Os diferentes subsistemas estabelecem limites e fronteiras que proporcionam a sua autonomia e protegem de influências excessivas do exterior. Assim, família orienta-se de acordo com objetivos internos, possuindo também ela, fronteiras que delimitam o sistema familiar dos restantes sistemas externos a si e que serve como filtro para as trocas de informação com o exterior, ao mesmo tempo que permite definir as diferenças relativamente às relações e

acontecimentos que ocorrem dentro do sistema familiar e fora dele. Possui, ainda, um modelo próprio de comunicação interna, que influencia a relação de cada um dos seus membros entre si, entre cada indivíduo com o sistema familiar e do sistema familiar, bem com cada um dos indivíduos que o compõem, com os restantes sistemas externos (Dias, 2004).

“Minuchin (1979) distingue três tipos de limites: os claros (que delimitam o espaço e as funções de cada membro ou subsistema, permitindo, contudo, a troca de influências entre os mesmos), os difusos (marcados por uma enorme permeabilidade que faz perigar a diferenciação de subsistemas) e os rígidos (que dificultam a comunicação e a compreensão recíprocas)” (Alarcão, 2002, p.56).

Estes limites irão diferenciar as fronteiras que se estabelecem entre os diferentes subsistemas e que podem ser quer difusas - característica das famílias emaranhadas – quer rígidas – característico de uma família desmembrada (Alarcão, 2002).

No seio das Famílias emaranhadas, existe uma confusão entre os diferentes subsistemas, levando o fechamento da família em si mesma o que restringe consideravelmente as trocas com o exterior, ou seja, com outros sistemas, diminuindo conseqüentemente a sua capacidade de adaptação e aumentando os níveis de *stress*, o que dificulta o processamento da separação-indivuação dos seus membros. Contrariamente a isto, as Famílias desmembradas, possuem fronteiras muito rígidas entre os seus subsistemas, dificultando as trocas entre eles e a criação do sentimento de pertença e proteção do indivíduo, o que leva a que este se expresse de forma mais conflituosa com os restantes sistemas nos quais se integra (Alarcão, 2002).

1.1.1 Comunicação em contexto Familiar

A comunicação define a produção e reprodução dos sistemas sociais e estes, por sua vez, definem a forma como comunicamos. Ou seja, o papel social de cada pessoa é definido através da socialização nos diferentes sistemas, nomeadamente, no sistema familiar. O processo comunicacional possibilita a especificação de cada papel social e de normas necessárias nos relacionamentos interpessoais, permitindo que pessoas que se relacionam frequentemente tendam a comportar-se de forma semelhante entre si e a

atribuírem o mesmo significado a determinados comportamentos, palavras, atitudes e, até mesmo, silêncios⁴ (Fachada, 2010).

Assim, e voltando à Comunicação no seio familiar, é importante referir que comunicar vai para além da troca de palavras, pois comunica-se com o corpo, com o rosto, com gestos, até mesmo pela forma de vestir e pelos nossos ideais, pois a comunicação é também cultural. Watzlawick, Beavin e Jackson (1967), defendem que, assim como não é possível ao indivíduo não se comportar, também não lhe é possível não comunicar, pois tudo o que é inerente ao indivíduo na relação com os outros e com o meio, existindo palavras verbalizadas ou não, existindo gestos ou não, é comunicação. É através do *“diálogo que ocorre a integração dos indivíduos de forma coerente e harmoniosa numa simbiose da valorização dos conhecimentos”* (Mendes, 2007, p.63) de ambos os/as comunicantes, sendo que o sucesso da comunicação depende da relação empática entre sujeitos. Assim, o sucesso da comunicação depende em larga medida da forma como determinada pessoa se relaciona com a outra que recebe a informação, pois se existe uma relação saudável e de proximidade entre os comunicantes, a informação tende a ser melhor compreendida. Por outro lado, uma relação conflituosa pode levar a conflitos derivados da má compreensão daquilo que é comunicado (Watzlawick, Beavin e Jackson, 1967).

Comunicar é a forma do indivíduo dar-se a conhecer e dar a conhecer sentimentos, afetos e ideias. É mesmo participar, já que nos processos de socialização cada um e cada uma têm a oportunidade de se relacionar, opinar e intervir junto dos grupos em que se encontram envolvidos/as (Mendes, 2007).

Voltando ao contexto de socialização e participação privilegiado de cada um/a de nós – a Família – falemos de discussão como algo natural. É necessário dar atenção e observar com mais cuidado a forma como as discussões ocorrem e como os indivíduos interagem entre si nestas alturas. Existem, regras dentro da Família cuja criação é da responsabilidade do subsistema parental e que regulará todo o sistema e, influenciará os restantes subsistemas, que surgem, também, da discussão e negociação no sistema,

⁴ *“Os silêncios são elementos fundamentais do processo de comunicação e da relação interpessoal”* pois permitem troca de emoções e sentimentos, possibilitam a escuta do outro, podem até ser embaraçosos e criar um vazio na relação entre comunicantes (Fachada, 2010, p.40)

gerados pelas necessidades que o sistema identifica e, também, pelas diferenças dos indivíduos que integram a Família (Silva, 2001; Alarcão, 2002).

Segundo Watzlawick, Beavin e Jackson (1967), numa interação entre dois sujeitos com base na igualdade, onde ambos refletem sobre os padrões comunicativos do outro, a comunicação tende a ser simétrica, ou seja, ambos os parceiros da comunicação estão no mesmo patamar desfavorecendo a diferença. No entanto, quando a diferença na comunicação é evidente, isto é, quando um parceiro possui uma posição de superioridade na interação estabelecida em relação ao parceiro que ocupa uma posição inferior, a comunicação tende a ser complementar. Assim, numa relação em díade (como a de casal), normalmente definida pelo contexto social e cultural dos comunicantes, existem comportamentos diferentes que, por essa mesma razão, preveem e/ou provocam o comportamento do outro (comportamento gera comportamento).

Da mesma forma que a comunicação é uma forma de interação entre sistemas, a interação circular é igualmente uma característica dos mesmos, já que comportamento leva a comportamento e o feedback que se estabelece entre comunicantes é significativo, atuando também de forma circular. Ou seja, um feedback positivo gera comportamentos de reciprocidade e troca, ao passo que um feedback negativo gera menos comportamentos desses (Jones, 1999).

“A ideia de feedback na interação circular oferece, então uma explicação para a maneira como os sistemas humanos permanecem estáveis ou mudam” (Jones, 1999, p.33), o que exige ter em conta estas trocas para que se possa compreender determinado acontecimento ou crise dentro do sistema familiar. De acordo com Fachada (2010) é com o feedback obtido na relação comunicativa com o outro, que a pessoa define a forma como irá agir e que palavras utilizará futuramente.

Existem barreiras à comunicação – internas e externas – que provocam interferências no sucesso da mesma. Numa abordagem geral, podemos entender como barreiras externas a distância entre comunicantes, barreiras físicas (como balcões, vidros, mesas), ruídos e outras condicionantes do bem-estar de cada pessoa envolvida no processo comunicativo (como a temperatura e iluminação de um espaço físico). Como barreiras internas podemos considerar o tipo de linguagem e palavras utilizadas, que poderão não ser

entendidas pelo/a interlocutor/a, sentimentos de medo e insegurança do/a emissor/a relativamente ao/à interlocutor/a ou ao assunto em questão (Fachada, 2010).

Compreender a comunicação entre pessoas e entre sistemas, permitirá, assim, compreender a forma como se relacionam e os aspetos positivos e/ou negativos na relação em causa.

1.1.2 Conflito e Crise na Família

Como já foi referenciado, a família está em constante troca de informações entre os diferentes sistemas e subsistemas. Assim, também a família está sujeita a situações de pressão interna – que diz respeito às dinâmicas inerentes aos indivíduos e subsistemas que dela fazem parte – e situações de pressão externa – que, como o próprio nome indica, advém das dinâmicas relacionais da família com outras instituições externas a si e que sobre ela exercem algum tipo de influência – levando a que a mesma se reorganize e mude de acordo com as suas necessidades (Alarcão, 2002).

Pittman (1994) recorre à definição de crise utilizada por Langsley que considera a mesma como “*o estado de um sistema no momento em que está iminente a mudança*” (Ausloos, 2003, p.78). Assim, estar em crise não significa que o sistema se encontre em situação de mal-estar mas sim de abertura à mudança, que poderá ser positiva ou negativa. As transformações no sistema familiar são tão possíveis como a resistência a essas transformações, fruto dos hábitos mantidos ao longo do tempo.

Minuchin (1979) considera que existem tipos de crise que provocam mudanças no sistema familiar, sendo eles: as crises de desenvolvimento esperadas no decorrer do ciclo de vida individual e/ou familiar, crises geradas por influências externas sobre um dos elementos da família, sendo o papel da família o de apoiar esse elemento e, por isso, tendem a sofrer as consequências de tal situação de stress e crises oriundas de problemas particulares inesperados e que afetam bastante a estrutura do sistema, como a saída de um elemento familiar para estudar ou trabalhar fora e que obriga à reorganização da família (Alarcão, 2002). Podem, ainda, surgir crises de origem natural e que, por isso, são esperadas pelo sistema familiar pelo facto de estarem ligadas

ao seu ciclo vital e as crises acidentais, que são o oposto das anteriores e que podem afetar de forma dramática o sistema (Alarcão, 2002).

Silva (2001), refere-se a fatores de risco que podem levar ao surgimento de situações de crise, ligados a uma pessoa do sistema familiar, à família em si ou à sociedade. Assim, podemos considerar fatores de risco individuais o abandono na infância, os maus tratos físicos ou psicológicos, a separação mãe/filho durante a infância, entre outros. Os fatores de risco familiares passam por situações como a separação ou conflitos graves dos cônjuges, a presença de alcoolismo ou drogas no sistema, dificuldades económicas graves. Os fatores de risco ligados à sociedade englobam a precariedade laboral e económica, delinquência e marginalidade na vizinhança, problemas habitacionais, ausência de infraestruturas e, consideraremos ainda as dificuldades profundas de adaptação das crianças à escola, o desinvestimento escolar e as dificuldades nas relações entre professores/as e alunos/as e, até, entre os/as próprios/as alunos/as.

As crises surgem quando o sistema se sente ameaçado pela imprevisibilidade da mudança, podendo o mesmo optar por fugir dela e, conseqüentemente ameaçar a evolução natural do sistema familiar já que a mudança pode assustar os seus elementos que tentarão por isso impedi-la ou, então arrisca na transformação ainda que envolta em incerteza.

As crises que proporcionam ou obrigam a mudanças dentro dos sistemas podem surgir do conflito. Este possibilita a partilha de sentimentos, opiniões, novas ideias e, conseqüentemente, tomar decisões mais acertadas e adequadas pois, *“o conflito faz parte da relação”* e (...) *“o facto de fazerem parte da vida, não significa necessariamente que sejam destrutivos”* reconhecendo-se até a sua utilidade *“para as relações interpessoais”* (Fachada, 2010, p.220). Cerclé e Somat (1999, p.64) referem-se ao conflito como *“regulador de tensões, produtor contínuo do equilíbrio”* dentro ou entre grupos, *“promotor de novidades, invenções ou gerador de identidade”*.

O conflito surgirá precisamente da forma diferente como cada pessoa percebe o mundo, de acordo com os valores que desenvolveu e das normas que vivencia. Assim, a personalidade terá uma grande influência quer no surgimento quer na resolução de conflito. Utilizando como exemplo a relação entre pai/mãe e filho/a, em que a figura parental exerce um controlo excessivo e uma disciplina severa sobre o/a filho/a, este/a poderá desenvolver

tendências comportamentais mais agressivas e menos pacientes para com a diferença e com figuras representativas da autoridade, da mesma forma que se pode tomar uma postura de passividade perante as mesmas (Monteiro, 2004).

Fachada (2010) entende que o conflito surge das diferenças individuais de cada pessoa (idade, sexo, atitudes, crenças, valores, ...), das limitações de recursos (nenhum sistema possui todos os recursos que entende necessários ao seu funcionamento e bem-estar coletivo, pelo que a partilha e distribuição dos mesmos pode gerar divergência) e da diferenciação de papéis (quando o papel de autoridade ou as regras definidas não são aceites por todo/as surgem as discordâncias).

Ora, retomando o exemplo do conflito entre elementos do sistema familiar, é comum surgirem conflitos nos momentos de crise do mesmo. Isto porque as crises no sistema, exigem um esforço da parte dos membros que o compõem, colocando em contraponto a forma como cada um e cada uma vê, sente, experimenta e reage nesses momentos e que pode gerar, ou não, conflitos (Ausloss, 2003). Um filho adolescente tenderá a não aceitar determinadas regras definidas pelo pai e/ou mãe, tão bem como na infância, já que os interesses, vontades, valores são diferentes dessa altura.

É necessário entender qual a origem do conflito, de que forma o mesmo afeta cada parte envolvida e procurar a negociação como forma de resolver o conflito (Cercle & Somat, 1999). Perceber os interesses, os sentimentos e as necessidades de cada um e cada uma (Monteiro, 2004), através da escuta ativa que permita compreender tudo isto e que favoreça a existência de um clima de empatia, onde cada ponto de vista é tido em conta, partilhado e discutido (Fachada, 2010).

Assim, os momentos de crise no sistema familiar – que não existem somente nos momentos de evolução do ciclo vital – exigem a resolução dos conflitos que deles emergem, possibilitando-se a transformação e adaptação do sistema à mudança através do ajustamento das realidades de cada elemento da família e da família em si, podendo ser evitadas situações de rutura (Relvas, 2004).

1.2 As Mulheres e vulnerabilidade social: causas e consequências

O rápido desenvolvimento económico que se fez sentir um pouco por todo o mundo a partir da década de 60 provocou grande influência na esfera familiar, nomeadamente ao nível do modelo de família alargada, muito comum até então. Com efeito, ocorreram várias mudanças que influenciaram e deram origem a novos modelos de família em consequência da

“mobilidade geográfica, social e profissional das pessoas, a elevação do nível de instrução através da democratização e o alongamento da escolaridade, a generalização do salário e a nova divisão do trabalho entre homens e mulheres, tornada possível pela aquisição de uma qualificação e de um emprego que asseguravam a independência material de cada um” (Clavel, 2004, p.117).

Em tempos, a família foi entendida como uma estrutura bastante ampla constituída por grupos geracionais, conceito que caiu em desuso, pelo aparecimento e o progresso tecnológico, que provocou uma dispersão dos postos de trabalho, por si só propícia à desintegração do modelo de família alargada (Saraceno, 1997).

As alterações ao nível da economia permitiram, ainda, às pessoas adquirir poder financeiro que não possuíam e que lhes possibilitou, entre outras coisas, ter casa própria, ou seja, as pessoas deixaram de ser quase obrigadas a morar, mesmo depois de casar, sob o mesmo teto que os avós, pais, tios, primos e irmãos. Também o aumento do tempo e de investimento na escolaridade, a coabitação livre e à diminuição das taxas de natalidade e fecundidade, bem como o aumento de divórcios e separações no seio familiar, contribuíram em larga medida para a constituição de outros dois tipos de modelos de família, a par do tipo nuclear: o modelo de família monoparental e o de família recomposta (Clavel, 2004).

Assim, as mudanças ao nível económico e laboral, aliadas ao surgimento de novos modelos de familiares fomentaram reformas ao nível do direito da família, nomeadamente, no reconhecimento à igualdade entre cônjuges no seio matrimonial, do divórcio e das responsabilidades parentais, bem como alterações no que diz respeito a hábitos e costumes adquiridos culturalmente (por exemplo, a negociação no seio do casal).

Contudo, são estas mudanças que se conferem como indicadores de progresso, são ao mesmo tempo potenciadoras da fragilidade humana. “O trabalho, ou mais precisamente, o emprego assalariado, confere um estatuto profissional e vantagens sociais” (Paugam, 2003, p.150) que em situação de perda do mesmo e a ausência de novas perspectivas de emprego poderá causar um sentimento de impotência na pessoa e a sua consequente rutura com a sociedade, pois “se o trabalho dá recursos (salário) a perda do mesmo acarreta um empobrecimento das pessoas ou das famílias” (Clavel, 2004, p.72).

Hespanha et al (2002) afirmam que a precariedade laboral coloca as pessoas em situação de vulnerabilidade social em várias medidas, atingindo-as ao nível da sua integração social e, por conseguinte, colocando-as em risco de exclusão. No que diz respeito ao desemprego e precariedade laboral, as mulheres são mais fácil e comumente atingidas por esta situação, o que se torna ainda mais problemático quando se tratam de famílias monoparentais.

O desemprego prolongado leva a que as mulheres vitimas do mesmo acabem por adotar o estatuto de ‘doméstica’ e ‘mãe a tempo inteiro’, recorrendo aos apoios sociais como forma de compensar a sua inatividade laboral e como uma forma de ‘pagamento’ pelos papéis entretanto assumidos (Hespanha et al, 2002; Paugam, 2003).

Com efeito, aqueles que experimentam a situação de dependência dos apoios sociais, “*procuram compensações para os seus fracassos, fazendo valer a sua identidade parental, a sua capacidade para gerir o lar, para exercer diversas atividades junto da sua vizinhança (entreatajuda, pequenos trabalhos de solidariedade, etc.)*” mantendo relações cordiais e de cooperação com os/as profissionais do trabalho social, apesar de muitas vezes os rendimentos daí provenientes, serem insuficientes face às despesas com alojamento, alimentação e educação de crianças e jovens (Paugam, 2003, p.18).

Assim, a precariedade que resulta da incerteza e irregularidade de recursos económicos bem como da fragilidade social em que a pessoa se encontra – fruto da insegurança sentida no dia-a-dia a nível familiar e social – aumenta o risco de vulnerabilidade a que as pessoas estão sujeitas (Clavel, 2004).

A condição vulnerável da pessoa pela falta de um emprego, que se constitui no meio de relacionamento com outras pessoas e de obtenção de recursos

económicos, coloca não só em causa o estilo de vida que deseja para si, como até mesmo a sua própria sobrevivência.

A pobreza é, então, mais que a privação económica ou a falta de bens materiais. É *“um estatuto social específico, inferior e desvalorizado que marca profundamente a identidade dos que a experimentam (...), o símbolo do fracasso social (...) e da degradação humana”* (Paugam, 2004, p.24-25). É, por isso, necessário ter em conta não só a condição económica da pessoa, mas também a forma como ela se vê a si mesma e as relações sociais que mantém, o que lhe confere a sua identidade pessoal e social.

1.2.1 Desemprego e a necessidade de beneficiar de apoios sociais: (re)definir-se e (re)adaptar-se

As crises de identidade pessoal, social e cultural, das relações interpessoais, de classes sociais e do trabalho, colocam a pessoa numa posição precária, que desprovida da identidade cuja classe social e o seu emprego lhe conferia, obriga-a a redefinir e reconstruir o seu papel e a sua identidade. A ausência de emprego e, por conseguinte, de um salário constituem-se nos principais fatores de exclusão, pois será através dos mesmos que a pessoa conquista a sua independência económica, obtém os bens de primeira necessidade e consegue a sua afirmação social (Carvalho e Baptista, 2004).

De facto, uma das dimensões que coloca a pessoa humana em situação de exclusão será precisamente, a privação de emprego, de rendimentos e conseqüentemente, o confinamento daí derivado ao espaço doméstico bem como a necessidade de procura de algum tipo de ajuda ou apoio humanitário. Isto irá contribuir em larga medida para a quebra de laços sociais pela perda do estatuto de trabalhador/a assalariado/a e a redefinição desse estatuto que passará ao de assistido/a, provocando a “desinserção” da pessoa e a expõe a uma situação de desqualificação social (Clavel, 2004).

A fragilidade aprendida através da vivência de uma situação de desqualificação provoca na pessoa uma sensação de humilhação que percebe as diferenças entre si – desempregado – e entre a restante população que mantém uma vida profissional ativa. Vêem-se forçados a recorrer a apoios sociais como o Rendimento Social de inserção (RSI) pois esta constitui-se numa medida que visa *“cobrir as necessidades essenciais dos indivíduos e das*

famílias em situação de extrema privação e constitui, assim, uma última rede de segurança contra a miséria e a destituição” (Hespanha et al, 2002, p.44). Mas esta medida é vista pelas pessoas mais jovens e que, inicialmente, dela beneficiam como um apoio transitório visto que ainda carregam em si a esperança de encontrar um novo emprego e recuperar a vida que tinham até à perda do anterior (Paugam, 2004).

Efetivamente, como nos refere Hespanha et al (2002) o RSI constitui-se num apoio que procura fazer frente às consequências advindas do desemprego e da situação de precariedade financeira das pessoas, que têm direito não só a uma prestação económica isenta de contribuições mas ainda a celebrar um contrato com a Segurança Social que visa a inserção social do/a beneficiário/a. A intervenção social junto das pessoas em situação de dependência é esperada.

Paugam (2004) refere-se a três tipologias de intervenção social diferentes, de acordo com a situação das pessoas que beneficiam de apoios sociais: os/as frágeis, que beneficiam de uma intervenção pontual, os/as assistidos/as de intervenção regular e os/as marginais de infra-intervenção. Interessam-nos, para o caso, os/as frágeis e os/as assistidos/as.

Ainda de acordo com o mesmo autor, a intervenção pontual com os/as frágeis, prende-se com as situações de incerteza que vivenciam diretamente ligadas não só ao desemprego como às oscilações na entrada de recursos (derivadas de pequenos biscates, formações profissionais, trabalhos temporários, ...) e que provoca a diminuição da sua participação económico-social. Os/as assistidos/as beneficiam de um apoio prolongado e que requer a contratualização do mesmo, derivado das dificuldades em garantir o bem-estar e a educação das suas crianças e jovens e/ou da sua saúde.

Vivem as mulheres mais a situação de vulnerabilidade social e conseqüente fragilidade, pois enfrentam grandes dificuldades no acesso ao mercado de trabalho, vivenciam mais a precariedade laboral e são as que mais sofrem com o desemprego (Veiga, in Múrias, C. & Koning, M. ,2012). Por conseguinte, são as mulheres que beneficiam mais de apoio proveniente do RSI⁵ e que mais “lutam” na definição da sua identidade. Justificam e “racionalizam” a sua necessidade de assistência pelo seu papel de mães e cuidadoras, procurando a

⁵ Em 2014, cerca de 163 mil mulheres beneficiaram da medida, contra 157 mil homens, num total de 320 554 beneficiários/as. Dados consultados e obtidos em <http://www.pordata.pt/>, a 12 de novembro de 2015

sua realização pessoal pelo aumento da família em contraponto com as mulheres que, mantendo um trabalho assalariado e aspirando à progressão no mesmo, possuem um número reduzido de filhos/as e conseqüentemente asseguram-lhes melhores condições de vida e de educação (Paugam, 2004).

Podemos afirmar que a mulher é constantemente desafiada no seu dia-a-dia, no desenvolvimento dos diferentes papéis que vai assumindo – de mulher, mãe, esposa, trabalhadora ou (na ausência) de desempregada, beneficiária, “chefe” de família, amiga, vizinha – e, por isso, é importante percebermos as políticas sociais no sentido de alcançarmos uma melhor qualidade de vida e igualdade de oportunidades, quer para a mulher quer para o homem e suas famílias (Múrias & Koning, 2012).

1.3 Violência de Género no universo feminino

O fenómeno de violência doméstica e conjugal possuem, atualmente, maior visibilidade do que tinha acontecido até há décadas atrás, pois se antes se normalizavam certos atos no seio familiar e que deveriam ser mantidos “dentro de portas”, com o passar do tempo e da evolução das sociedades, “*as portas foram-se movendo pouco a pouco, dando a conhecer a família como um espaço de dualidades e contradições afetivas*” (Matos, 2003, p.87).

Em Portugal, as alterações sucessivas após a Revolução de 1975 e conseqüentemente com a entrada em vigor da Constituição da República Portuguesa, onde se considerou a igualdade entre homens e mulheres nos diversos domínios onde estes participam, com a emancipação das mulheres na esfera económica e no exercício dos direitos individuais, o aumento das discussões na esfera pública sobre os direitos da mulher e a redefinição do seu papel na família e na sociedade, foram dissolvendo – embora muito lentamente – o conceito do homem como chefe de família, e conseqüentemente o seu poder sobre a mulher e os filhos e filhas.

Assim, “da proteção das vítimas, passou-se à defesa dos seus direitos na esfera jurídica e, aí, criminalizando as condutas que os violam, convertendo-as em crimes públicos” (Antunes, p.54). Desta forma, o Código Penal Português regulamenta a Violência Doméstica enquanto Crime, nomeadamente através do artº152 do referido documento, procurando-se,

proteger a saúde física e emocional da própria pessoa e, ainda, a sua dignidade e o seu desenvolvimento saudável, mas, também, a dignidade humana.

Não falamos apenas de violência doméstica, mas também, da violência contra mulheres (que não acontece apenas no seio doméstico nem entre casais) e de violência nas relações de intimidade.

A violência doméstica é um comportamento continuado que visa o uso intencional da força física, domínio ou intimidação sobre os elementos que compõem ou tenho pertencido ao agregado familiar - seja o/a cônjuge, companheiro/a, filho/a, pai/mãe, mas mais frequente sobre mulher e filho/a(s) – resultando em danos físicos, emocionais, psicológicos, isolamento social da vítima e dependência económica (Manita et al, 2009).

A violência conjugal, por sua vez, refere-se ao exercício da violência entre os cônjuges, mais comum do homem sobre a mulher sendo, por isso, uma dimensão da violência doméstica (Almeida, 2001; Manita et al, 2009). Walker (1994) entende a violência conjugal como o “*controlo coercivo, envolvendo o exercício de poder e domínio, num relacionamento íntimo (...) fazê-lo sentir-se subordinado, incompetente, sem valor e com medo*” (Matos, 2003, p.84).

A violência conjugal prende-se com a história do papel da mulher na sociedade até aos dias de hoje, sendo presentemente debatida a par das questões de igualdade de género que iremos, também, abordar mais à frente.

1.3.1 A vítima e o agressor

Não existe um perfil típico quer da vítima quer do agressor. A violência doméstica existe em qualquer extrato social, não sendo suas determinantes as condições económicas, nem as opções religiosas e os contextos culturais das famílias. Sabe-se, no entanto, que os grupos mais vulneráveis à violência são os constituídos por mulheres, crianças, idosos e pessoas dependentes.

De acordo com dados fornecidos pela APAV (2014) e de uma forma geral, as vítimas são sobretudo mulheres, com idades entre os 25 e os 54 anos, em situação de conjugalidade com o agressor. Pertenciam, sobretudo, a famílias nucleares com filhos/as. Possuem essencialmente, baixa escolaridade, havendo no entanto, um número considerável de mulheres detentoras do ensino superior. A maior parte das mulheres vítimas de violência, encontra-se a desenvolver uma atividade profissional ou em situação de desemprego.

De acordo com o mesmo relatório, o agressor é majoritariamente do sexo masculino, nas mesmas faixas etárias que as mulheres vítimas de violência, isto é, com idades compreendidas entre os 25 e os 54 anos e, também, em situação de conjugalidade com a vítima. Encontram-se, grande parte, a exercer atividade profissional.

A maioria dos casos referenciados à APAV ocorre em contexto domiciliário comum à mulher e ao homem.

De acordo com o Observatório de crimes de homicídio, em 2014 ocorreram 127 crimes de homicídio, sendo que 48 destes crimes aconteceram em contexto de violência doméstica e 23 dos casos advinham de um relacionamento conjugal e 8 de um relacionamento ex conjugal. As vítimas (22 no total) possuíam majoritariamente idades entre os 36 e os 45 anos, sendo que metade era do sexo feminino.

Os homicidas foram na sua grande maioria homens, com idades variáveis.

Antunes (2003) corrobora estes dados ao clarificar-nos que embora não exista um perfil específico que caracterize as vítimas de violência doméstica, sabe-se que as mesmas são majoritariamente mulheres sendo que as crianças são, também elas, vítimas de violência pois, ainda que não sofram violência física diretamente, sofrem bastante emocionalmente por vivenciarem e assimilarem a violência como uma forma de ser e estar na idade adulta.

Da mesma forma, o autor refere que o agressor é, geralmente, o homem que vivem a experimentar um papel de disfarce perante a sociedade, que o vê, geralmente, como um responsável, dedicados, alguém que se pode dizer ser exemplar. A verdade é que, majoritariamente possuem uma baixa autoestima que obtém a sua sensação de poder nos momentos de violência, podendo estar nessas alturas sob o efeito do álcool ou de drogas o que chegam a utilizar como desculpa para os seus atos agressivos, desresponsabilizando-se dos mesmos, constantemente. Por conseguinte, o ciclo de violência repete-se continuamente, variando no tempo e na forma, num processo de desculpabilização perante a vítima e de atribuição de culpa à mesma ou a outros fatores sob os quais o agressor, na sua ideia, não controla.

1.3.2 Tipos de violência doméstica e conjugal

Existem diferentes tipos de violência doméstica e conjugal, que vão aumentando de frequência e intensidade e, conseqüentemente no seu grau de gravidade e risco para a vítima.

Falamos, então – e pela ordem que, habitualmente surgem – de violência emocional e psicológica, violência através da intimidação, coação e ameaça, violência física, isolamento social, violência econômica e violência sexual (Manita et al, 2009). O quadro que se segue resume os tipos de violência abordados, de acordo com as ações e conseqüências dos mesmos.

Violência emocional e psicológica	Consiste em ações e/ou palavras, nomeadamente insultos, que visem humilhar a vítima; fazê-la sentir-se mal, culpabilizando-a; destruir objetos de valor emocional para ela; persegui-la nos espaços que frequenta.
Intimidação, coação ou ameaça	Visa manter a vítima em constante ansiedade e medo do que o agressor lhe fará a si ou a pessoas que lhe são significativas, controlando-a e ameaçando contra a vítima, familiares, amigos, filhos e até a própria vida, levando a que a vítima se sinta culpada; coagir a vítima a praticar atos contra a própria vontade e que a coloquem em perigo, nomeadamente roubar; privar a vítima das suas necessidades biológicas básicas; manusear armas (como facas, espingardas, etc.)
Violência física	Uso da força pelo agressor para ferir ou causar dano físico na vítima, podendo deixar ou não marcas evidentes e variando na sua severidade (empurrões, apertões, bofetadas, murros, pontapés); certas situações podem resultar em lesões graves, incapacidade permanente e, até mesmo, a morte
Isolamento social	Resulta das estratégias usadas pelo agressor para afastar a vítima das pessoas com quem se relaciona nas diferentes esferas em que esta interage, o que facilita a sua manipulação e controlo por parte do agressor (proibição de se ausentar de casa sem o agressor, afastamento dos familiares e amigos, proibição do exercício profissional); a vítima pode também afastar-se por vergonha e em conseqüência das perturbações

	emocionais e psicossociais sofridas
Abuso económico	Poderá surgir associado ao isolamento social, já que o agressor nega o acesso da vítima a bens e serviços, por vezes de necessidade básica; gestão da economia caseira; ainda que a vítima mantenha o seu emprego, apodera-se do seu vencimento; controlo da alimentação e higiene pessoal, (armários da casa trancados, determinando horas para o uso de esquentadores ou cilindros, etc)
Violência sexual	É toda a prática de cariz sexual imposta à vítima, contra a sua vontade, usando da ameaça e, até da força física. A violação e coação sexual são um dos crimes mais frequentes na violência doméstica, perpetrados por ideias erróneas como “entre casal não existe violação”, “são deveres conjugais”, entre outras crenças enraizadas na nossa sociedade
Outras formas de violência	Desvalorizar as preocupações da vítima relativamente às situações de violência; negar as mesmas ou atribuir a culpa à vítima; utilizar os/as filhos/as como mensageiros entre o casal; transpor as culpas relativamente às crianças para a mulher; ameaça-la de lhos tirar; tratar a mulher como criada; tomar decisões sem o aval ou opinião da mulher.

Quadro 1- Tipos de violência (Adaptado de Manita et al, 2009; Antunes, 2003; Silva, 2001)

1.3.3 A Mulher numa relação conjugal violenta

Sendo a mulher a vítima mais comum da violência doméstica e, sobretudo, de violência no seio de uma relação conjugal, as ações de violência sobre a mesma poderão ocorrer de forma isolada ou em associação, num contexto de vitimação múltipla e continuada, podendo qualquer facto conduzir à agressão, possuindo um caráter cíclico e de crescente intensidade.

Assim, como nos refere Alarcão (2002) o ciclo de violência possui três fases: fase do aumento de tensão, fase de violência e fase de lua-de-mel. A fase de aumento de tensão comporta momentos de confronto entre vítima e agressor, facilitados pelas situações de stress profissional, problemas pessoais ou

familiares, embriaguez ou consumo de drogas, o que provoca uma acumulação da ansiedade e da hostilidade entre ambos. Esta situação culmina em violência física repentinamente, podendo variar entre um empurrão e um ato de homicídio, sendo uma fase que tende a tornar-se cada vez mais intensa com a repetição dos ciclos de violência. Depois da crise, surge o arrependimento por parte do agressor, que se desculpa perante a vítima, diminuindo a sua postura de agressividade e hostilidade perante a mesma, prometendo que a situação não se irá repetir e que serão felizes daí em diante, o que leva a mulher a acreditar no “ressurgimento do amor” e a viver uma nova fase de enamoramento pelo agressor.

Com o passar do tempo, as fases do ciclo de violência diminuem na sua duração (passando de dias a horas) e os períodos de reconciliação e de acalmia desaparecem, extinguindo-se a fase de lua-de-mel e aumentando a situação de perigo eminente para a vítima. Quantas mais vezes se repetir o ciclo de violência mais a mulher se desvalorizará, sentindo-se incompetente e responsabilizando-se e sentindo-se merecedora da violência provocada pelo marido ou companheiro. Os mitos e crenças alimentados pela sociedade vão desculpando e tolerando a violência conjugal, ao mesmo tempo, que levam a que a vítima se sinta inferior e incapaz de reagir e pedir ajuda. A prevalência de discursos como “entre marido e mulher não se mete a colher”, trata a violência conjugal como algo que não diz respeito à sociedade em geral, ao mesmo tempo que atribuem a responsabilidade à mulher que é vítima de um crime, alimentando o sofrimento a que vítima direta (a mulher, normalmente) e as vítimas indiretas (como os filhos, que sofrem por verem a mãe ser maltratada) vão vivenciando (Silva, 2001).

De acordo com Dias (2004, p.194), a violência “*é um produto do sistema*”, resultante do tipo de feedback que se gera no contexto familiar. A mesma autora (p.196-199, citando Gils-Sims, 1983) defende que uma vida familiar (da família de origem de um/a sujeito/a que constitui nova família) marcada por histórias de violência e conflito trazem para este novo sistema marcas dessas vivências. O facto de uma mulher relativizar ou tentar adaptar-se à história de violência de um parceiro, corroborando tal comportamento, as diferenças de poder que já existem na relação entre homem e mulher antes do casamento, poderá também ser fruto da história de vida familiar da mesma, onde a mulher ocupava um lugar de submissão e aceitação de certos comportamentos.

É importante compreender a influência dos diversos sistemas externos à família no fenómeno tendo em conta influências ao nível macro sistémico, de crenças e valores culturais que fundamentam atos de violência. A um nível mais micro sistémico, diretamente relacionado com o sistema familiar, deve-se ter em conta fatores de risco como o desemprego, dificuldades económicas, isolamento ou exclusão social dos e das intervenientes no fenómeno de violência, assim como o abuso de dependências como drogas e álcool (Alarcão, 2002). Isto permitirá perceber a situação de violência no seio familiar e como será possível criar condições, em conjunto com as pessoas, para alterar a sua realidade.

Ainda que existam mulheres vitimas que desconhecem que determinados atos violentos cometidos contra si constituem crime não se considerando como vitimas e desconhecendo os seus direitos, certo é que as mesmas, por vezes despertadas pelos meios de comunicação social ou acabando por se ‘cansar’ da situação em que se encontram há tanto tempo e que acaba por envolver os/as filhos/as, decidem tomar a decisão de romper o ciclo de violência que vivem (Manita et al, 2009).

No entanto, ainda existem muitas mulheres que optam pelo silêncio pois, como refere Molina 1994, citado por Costa, 2005, p.101) *“são muitos os fatores que contribuem para a decisão da vítima em não denunciar os crimes (...) o impacto psicológico que o delito causa na vítima (temor, abatimento, depressão); mecanismos de atribuição interna ou auto-culpabilização como respostas a um acontecimento que a vítima não percebe; o sentimento de impotência ou falta de defesa pessoal; crença na inutilidade e ineficácia do sistema legal; evitamento racional de prejuízos adicionais para quem denúncia (vitimação secundária e encargos, como a perda de tempo ou custos materiais, dinheiro, prejuízos profissionais, familiares e outros); evitamento de incómodos que a investigação criminal comporta, incluindo as frustrações da vitima-denunciante; a incompreensão pelos agentes do sistema em determinados momentos do processo, nomeadamente, no confronto publico cm o agressor aquando da defesa do mesmo, na tentativa de culpabilizar a vítima para defesa do agressor; outros fatores, onde inclui medo de possíveis represálias por parte do agressor e a relação pessoal entre a vítima e o agressor”*.

Outro aspeto que pode levar a vítima a não apresentar denúncia quanto à situação de violência é precisamente a sua recusa em aceitar o seu papel enquanto tal. Espera-se da vítima determinadas comportamentos e atitudes, criam-se expectativas de relacionamento e normas sociais, pois assumir-se como vítima permite a outras pessoas tratá-la como tal, condicionando a pessoa a agir em conformidade com outros papéis sociais que desempenha ou, até, a assumir um papel social diferente com novas características e atributos (Costa, 2005). As mulheres vão pedindo ajuda por tentativas, fruto de sentimentos de vergonha e culpa, preocupadas com a exposição do problema que é seu e da sua família. Procuram familiares e amigos/as próximos/as para obterem aconselhamento e apoio na compreensão das razões para o insucesso da relação. Por vezes saem da relação, embora por curtos períodos de tempo, tomando uma decisão ativa no sentido de demonstrar ao agressor descontentamento com a situação, na esperança de que isto contribua para o restabelecimento de um relacionamento sem violência. Neste processo, as redes de suporte da vítima desempenham um papel muito importante quer sejam familiares e amigos, quer sejam instituições de apoio e intervenção com vítimas (Costa, 2005).

Quando a mulher vítima de violência toma uma posição quanto à situação em que se encontra e recorre a apoio e orientação de instituições, os/as profissionais têm obrigação de agir de forma adequada no sentido de evitar situações de vitimação secundária⁶. Para as mulheres nem sempre se lhes afigura como solução a separação do agressor, podendo ser sua intenção procurar apoio no sentido de modificar comportamentos do mesmo ou estando à procura de apoio emocional ou psicológico para si mesma. É dever do/a profissional de apoiar e orientar a vítima devidamente, seja qual for a sua decisão, estando disponível para a mesma, prestando informações de forma clara e objetiva relativamente aos seus direitos e dos procedimentos que poderão ser tomados (Manita et al, 2009).

⁶ Machado & Gonçalves (2003), falam do impacto da vitimação, que se reparte em três grandes campos: a vitimação direta, a vitimação secundária (decorrente das respostas prestadas por outros, nomeadamente o aparelho de justiça, ao pedido de ajuda da vítima) e a vitimação vicariante ou indireta (consequências do crime sofridas por outros que não a vítima direta, nomeadamente familiares).

1.4 Educação e intervenção social emancipadora com Mulheres

Olhar a educação de adultos/as como um meio de intervir com pessoas e com grupos, dando respostas aos desafios do mundo complexo em que nos encontramos, permite tornar as pessoas mais humanas, mais capazes, pois a educação não se restringe à infância e à adolescência. O seu grande desafio passa por possibilitar às pessoas refletir, tomar consciência de si e do mundo que a rodeia, alterar comportamentos, atitudes, forma de ver o mundo (Barros, 2013).

Serrano e Guya (2005) tendo por base ideias defendidas por diversos autores que entendem a pessoa adulta a partir do final da adolescência até à velhice, que possui características próprias de acordo com a maturidade decorrente da sua história de vida, dos papéis e das responsabilidades assumidas nas diferentes esferas da vida. É, também, alguém capaz de definir e traçar caminhos na sua vida assim como percorrê-los, de acordo com os seus valores e objetivos de vida e que possui competências variadas, ao nível do saber-fazer, saber-ser, saber-estar que lhe permitem participar ativamente.

Embora a Educação de Adultos/as tenha vindo a ser associada aos processos de alfabetização pela necessidade de combater as taxas de analfabetismo e dar resposta às necessidades formativas de trabalhadores/as (Fernandes, 1998), a mesma vai para além do espaço escolar ou da escolarização. Acontece nos diversos contextos de socialização da pessoa, onde se processam trocas de informação, de experiências, onde se discutem vivências, onde se ensina e aprende (Mendes, 2007, p.27), pois tudo na humanidade é foi construído na ação, numa troca recíproca entre as pessoas, na língua, na cultura, no saber, necessários à mudança (Freire, 1997). Assim, a Educação em contextos não formais constitui-se numa possibilidade de libertação, que implica a pessoa, que lhe permite refletir sobre o mundo e agir sobre ele (Freire, 2005).

O exercício de uma “pedagogia emancipatória”, onde ação e reflexão se juntam e sucedem entre si, como defendido por Freire em todo o seu trabalho, permitirá pensar, discutir e criar condições para a tomada de consciência e libertação dos/as sujeitos/as, que potenciem a emergência do “sujeito-mulher”

enquanto seres que desejam fazer a diferença, serem reconhecidas, transformar o mundo em que as mesmas estão envolvidas ativamente (Koning & Helena, 2006).

A ação educativa terá, necessariamente de estabelecer uma possibilidade de partilha, onde educador/a e educando/a trazem para a relação educativa situações vividas e significativas, através da conversa e da realização de atividades que permita dar-lhes um significado e significando o mundo envolvente (Capul & Lemay, 2003).

Ao falar de Educação de Adultos, Fernandes (1998) associa a mesma ao conceito de literacia, que mais do que ler e escrever será a capacidade da pessoa processar o que lê, isto é, a sua capacidade *“de processamento de informação escrita na vida quotidiana, nas dimensões profissionais e culturais, cívicas e sociais”* (p.117). Mas não só. A literacia será, ainda, segundo o mesmo autor, a capacidade da pessoa ler criticamente a realidade.

Esta noção liga-se com a noção de Freire (1997) de alfabetização que é mais do que aprender a ler e escrever palavras,

“devia ser encarada como uma construção social que está sempre implícita na organização da visão de história do indivíduo, o presente e o futuro (...) que dignificasse e ampliasse as possibilidades de vida e de liberdade humanas (...) que permita às pessoas participarem da compreensão da transformação da sua sociedade”, tornando-se numa *“precondição da emancipação social e cultural”* (p.34).

Freire (1979) traz-nos a noção de alfabetização como um processo de conscientização através da sua capacidade de observar a realidade que a envolve, refletindo e agindo sobre ela. É no processo de reconhecimento e de diálogo sobre o mundo manifesto através das suas ações que a pessoa ‘ganha’ o seu significado no mesmo. O método de alfabetização de Freire permite ao/a educando/a que se identifique com o processo em si, que permite ‘trazer’ a história de vida da pessoa para a ação educativa e que se constitui como um meio de transformação (Freire, 1997).

Na ação educativa, é importante que o/a educador/a apoie o/a educando/a na busca das dimensões da sua realidade e que o/a signifiquem e é pelo meio do processo de conscientização que o conseguem.

No processo de conscientização a pessoa dá-se conta de temas da sua vida que lhe são mais significativos, que refletem a sua relação com a realidade e

que só nessa relação podem, ainda, ser compreendidos. E quanto mais se assume como autora da sua história mais se sente capaz de agir sobre ela, de a escrever (Freire, 2005).

Esta concepção é explícita pelas ideias-força defendidas por Paulo Freire (1979) que nos demonstra que a ação educativa deve possibilitar e incentivar à pessoa a refletir sobre a sua realidade, a sua vida pois é um ser que vive em determinado tempo e em determinado espaço. É uma educação que liberta a pessoa que lhe permite refletir e tomar posição na sua realidade, comprometendo-se com ela e assim se constrói enquanto pessoa, enquanto ‘sujeito’ e enquanto alguém capaz de se relacionar, de construir algo e de construir, numa relação recíproca com o mundo. É, por isso, alguém capaz de criar cultura e ‘fazer’ história fruto das épocas que se vão sucedendo e se vão caracterizando pelos produtos culturais da humanidade.

Voltando ao método de alfabetização que Freire (1979, p.23-26) nos traz, este ocorre em cinco fases. A primeira implica a descoberta do “universo vocabular” da pessoa ou dos grupos com quem se irá trabalhar, através das partilhas do dia-a-dia e que possibilita uma boa relação entre educador/a-educando/a. Na segunda fase, selecionam-se palavras dentro desse “universo vocabular” de acordo com a sua riqueza silábica, que sejam de maior dificuldade fonética e de acordo com o seu impacto e prática no dia-a-dia dos/as educandos/as. A terceira fase prende-se com a criação de situações-desafio para a pessoa, carregadas de significado para a mesma e que, na relação de diálogo entre educador/a e educandos/as, lhes permita “conscientizar-se e alfabetizar-se”. A quarta fase é a de construção de “fichas indicadoras” para apoio do/a educador/a. A quinta fase é a de construção de fichas compostas pelas famílias fonéticas. É então que se inicia o processo de alfabetização, explorando-se as famílias fonéticas decorrentes de uma palavra, oralmente. Após esta construção oral, onde se possibilitou a construção oral de palavras e o seu reconhecimento procedem à sua escrita.

Este processo de alfabetização permite, assim, à pessoa, a sua participação no mundo e que pode construir comunicando. Mais do que ler e escrever, a alfabetização é a capacidade de todos/as – independentemente da classe social – lerem o seu mundo e a sua realidade.

A Educação Social *“estabelece a relação entre o saber próprio do universo da pedagogia e a experiência de ação no terreno do trabalho social”*

(Carvalho & Baptista, 2004, p.7) em contextos onde a exclusão social se manifesta e onde políticas sociais e investigação em ciências sociais, se cruzam no sentido de dar resposta às necessidades manifestas. Assim, enquanto procura responsabilizar politicamente a sociedade dos problemas que a afetam, dinamiza ações no sentido de mobilizar essa mesma sociedade para a prevenção dos problemas que identifica, para a integração de todos/as, dando-lhes a oportunidade de se descobrirem enquanto pessoas e enquanto cidadãos/ãs que detêm a possibilidade de transformar a realidade que é a sua.

Lemay e Capul (2003) propõem olhar a educação social como pedagogia, pelo seu trabalho interventivo e educativo não escolar realizado juntos de diferentes grupos, independentemente da faixa etária e das restantes características que o compõe. Os mesmos autores recusam a identificação da educação social ao trabalho social, pois entendem que esta designação serviria apenas para englobar todas as profissões que desenvolvem o seu trabalho de formas diferentes, ainda que o contexto seja o mesmo. Para Mendes (2007, p. 114)

“a educação social é aquela que permite uma participação ativa que contempla estar e atuar em todos os níveis” e que “deve orientar-se sobretudo pela criatividade e pelo estímulo à ação e reflexão sobre a realidade onde os homens e mulheres sejam desafiados a questionar a sua própria existência e sejam capazes de se debruçar criticamente sobre a realidade e apreendê-la, atuando e transformando-a para o bem comum”.

Pressupõe-se, assim, que o/a educador/a social procure proporcionar as condições necessárias para despoletar na pessoa a sua curiosidade e a sua capacidade crítica, capazes de construir conhecimento e novos significados para a sua realidade. Isto é apenas possível através do dialogo, numa relação de abertura, de aceitação, de confiança e respeito pela pessoa que tem à sua frente, valorizando os seus conhecimentos, os seus saberes e impulsionando a pessoa a pensar e a agir criticamente (Freire, 2005).

Carvalho e Baptista (2004, p.95) entendem que os/as educadores/as sociais são *“promotores privilegiados da condição humana”* reconhecidos, por isso, como *“técnicos da relação”* que se quer humana, enquadrada no processo pedagógico. Surgem na relação interventiva como alguém capaz de problematizar a realidade tal como ela o é, guiando-se por um conjunto de

princípios na sua atuação. Pressupõe-se que seja capaz de promover a liberdade junto da pessoa (como já referenciamos anteriormente), que seja capaz de agir de forma independente na sociedade de acordo com o seu papel na mesma, que seja verdadeiro/a com as pessoas, valorizando a vida humana, respeitando a integridade humana e procurando promover o bem-estar físico, mental e social.

No trabalho com grupos, nomeadamente de pessoas adultas, Serrano e Puya (2005) referem que o/a educador/a (ou animador/a sociocultural) devem ter em conta as necessidades, interesses e conhecimentos das pessoas que compõem o grupo, recorrendo a uma metodologia de trabalho que incentive à participação ativa, ao envolvimento, ao desenvolvimento pessoal de cada participante, procurando a mudança da realidade necessária e desejada pelo grupo, através de uma intervenção socioeducativa que procure a melhoria da qualidade de vida das pessoas, possibilitando o desenvolvimento e melhoria das suas capacidades, competências e saberes, motivando-as.

Carvalho (2012) refere-se ao/a trabalhador/a social como um confidente, uma pessoa que tolerante, capaz de acolher a diferença e que procura libertar a pessoa de vínculos que a impedem de se realizar, dando atenção aos apelos e sinais daqueles que, pela sua situação de fragilidade social necessitam de maior apoio e tolerância por parte quer da sociedade quer do/a educador/a.

Bertão e Timóteo (2012,p.15) referem que *“o compromisso educativo no trabalho social tem uma ação dupla: por um lado exige uma ação orientada para o desenvolvimento, com um papel ativo dos sujeitos no processo de superação das suas dificuldades sociais nomeadamente através da sua participação na vida comunitária e social; por outro lado, exige uma ação orientada para a mudança da realidade social injusta e com uma maior incidência sobre as causas que geram essas mesmas desigualdades”*. A educação social não visa apenas “educar” as pessoas para serem aquilo que é esperado nos contextos sociais em que participam, visa essencialmente potenciar a capacidade participativa da pessoa na sociedade em que se insere, aprendendo e ensinando, partilhando conhecimentos e construindo novos conhecimentos, que possibilitem a transformação da realidade numa ótica de justiça e solidariedade, nos diferentes contextos onde de move (família, trabalho, associações, entre outros).

As mesmas autoras (p.15) referem-se ainda à Educação social como “*ação socioeducativa ou ajuda educativa a pessoas ou grupos em situação de maior vulnerabilidade social ou em situação de risco*” que, apesar da sua necessária intervenção nestes contextos mais problematizados, devem ir mais além, procurando prevenir realidades semelhantes através de um trabalho que promova a qualidade de vida e o bem-estar de todas as pessoas.

2. Enquadramento Metodológico

O trabalho investigativo em Educação social tem por base o paradigma socio-crítico, pois a construção do conhecimento acontece numa relação de compromisso de todos/as os/as participantes, onde o/a investigador/a se integra, participando ativamente. Todo o trabalho é construído em conjunto e igualmente negociado e visa uma intervenção que procure a libertação das pessoas, a sua emancipação, com vista à melhoria das suas condições de vida e à mudança global (Coutinho, 2013). O paradigma socio-crítico defende a investigação-ação como o modelo de investigativo privilegiado pela sua relação continua entre o conhecimento, a reflexão e a ação.

A investigação-ação, teve a sua origem no trabalho realizado por Kurt Lewin com grupos, ao observar as dinâmicas e processos em grupo e refletindo sobre os mesmos e as mudanças sociais que ocorriam a partir daí. Investigar, ajuda-nos a conhecer normas, as relações existentes, as vivências dos grupos. Segundo Lewin (1946, citado por Salazar, 1990), a investigação em intervenção social traça o seu caminho por meio de processos investigativos, que permitem ao/à educador/a social perceber o que fazer e como no trabalho com grupos de pessoas que apresentam problemáticas sociais específicas. É uma forma de construção do conhecimento de determinada realidade que procura perceber o efeito que determinadas ações investigativas têm nesse contexto para compreendermos como podemos avançar para a ação interventiva.

O trabalho de construção do conhecimento da realidade, de forma prática, requer uma compreensão epistemológica que valide o conhecimento construído com os grupos de pessoas em contexto prático de terreno. Este processo pressupõe “*conhecimento teórico profundo e uma sólida preparação metodológica*” já que a realidade social é tão complexa, que obriga o/a

investigador/a a estar preparado/a na relação com a realidade, ao mesmo tempo que a observa, recorrendo a procedimentos técnicos específicos e adequados ao contexto que pretende investigar para, posteriormente, intervir (Costa, 1990). Serve este caminho para tentar encontrar uma alternativa a realidade caracterizada, para percebermos onde estamos, para onde queremos ir e como podemos fazê-lo. É, por isso, um processo que parte da investigação para uma ação refletida, que procura a mudança social (Cembranos, Montesinos e Bustelo, 2010).

Investigar determinada realidade requer a utilização de métodos quer qualitativos quer quantitativos, procurando algo que resulte em mudança e contribua para a transformação da realidade investigada, permitindo evidenciarem-se as suas potencialidades e fragilidades e provocando uma reflexão crítica nos/as participantes (Pardal & Lopes, 2011). No decorrer de um Projeto de Investigação-ação, é necessário conhecer e analisar de forma contínua a realidade e será nesta construção do conhecimento, que se irá conhecer as necessidades dos/as participantes, mas também, reunirmos elementos necessários para dar resposta a estas mesmas necessidades.

Para isto, dinamizam-se ações específicas, com vista a dar resposta aos objetivos delineados e resultantes da construção do conhecimento, tendo em conta a recolha de informações, de ideias, de recursos que, ao colocar em prática, terão de ser acompanhados de processos de avaliação que potenciem uma reflexão contínua e cuidadosa do que se pretende melhorar, procurando uma solução adequada e eficaz ao problema identificado, às necessidades que o geram e à realidade social (Serrano, 1998).

“Um projeto não é simplesmente o sinónimo de uma ideia, de uma aspiração ou de uma simples intenção a concretizar ou não no futuro... estes elementos têm alguma importância e estão geralmente presentes em todos os projetos, mas um projeto exige mais do que isso. Exige, desde logo, a definição de objetivos e de metas a atingir, estudos preparatórios, tomada de decisões, seleção de métodos, formas, meios e recursos, calendarização, organização, gestão e avaliação” (Erasmie, T.; Lima, L. 1989; pg.63).

Os projetos em educação e intervenção social são únicos, diferentes uns dos outros, pois as pessoas que os constroem são, também elas, únicas e diferentes, assim como os contextos em que estão integradas, possuem ideias

diferentes, objetivos, perspectivas, bem como, experiências distintas. A construção e desenvolvimento de um projeto pode passar por uma reestruturação e adequação constantemente no que diz respeito aos seus objetivos e ações, pois à medida que o tempo passa e se constrói novos conhecimentos da realidade podem surgir novas necessidades que o exijam.

Assim sendo, “a Investigação-ação consiste numa estratégia de recolha e de análise de dados sobre um fenómeno específico, geralmente crítico, tendo em vista a formalização e promoção de mudança na realidade estudada” (Pardal & Lopes, 2011, p. 44).

Ampliando a dimensão da Investigação-ação, a Investigação-ação Participativa (IAP) caracteriza-se por procurar “... *juntar a ação e a reflexão, a teoria e a prática, de forma participada, na procura de soluções para questões importantes para as pessoas, e, mais geralmente, para que as pessoas individuais e as suas comunidades possam florescer*” (Peter Reason & Hilary Bradbury, citado por Lima, 2003, p. 316). Orientando-se através de um compromisso moral e político com a democracia participativa, devem proporcionar-se as condições necessárias a uma participação que represente cada indivíduo em si e que alimente a sua capacidade de exercer direitos e deveres de participação ativa. A AIP incentiva não somente à aprendizagem de cada pessoa mas, ao mesmo tempo, procurar proporcionar um clima de co-responsabilização, assente nas relações entre as pessoas, fomentada pela necessidade do contributo de todos e todas. Dotar as pessoas de poder sobre si mesmas, é pois, fundamental para o desenvolvimento das comunidades e grupos (Lima, 2003).

A Investigação-ação Participativa orienta-se para a melhoria das práticas mediante a mudança e a aprendizagem a partir das consequências dessas mudanças, procurando e potenciando a participação de todos/as os/as implicados/as. Desenvolve-se numa espiral de ciclos de planificação, ação, observação e reflexão. É, portanto, um processo sistemático de aprendizagem orientado para a prática (Serrano, 1998).

O/A Educador/a social pode recorrer a várias técnicas exploratórias para a construção do conhecimento da realidade, como a análise documental que contenha informações relativas ao grupo participante e com o qual irá intervir – informações sociodemográficas como as idades, estilos de vida, cultura, ocupações, classe social a que pertencem – e às suas redes de apoio

organizacionais - instituições públicas e privadas, associações, funcionamento e organização política e religiosa. Mas é também importante obter informações mais específicas e para tal poderá recorrer a técnicas como as entrevistas e os grupos de discussão (Cembranos, F.; Montesinos, D.; Bustelo, M., 2010).

É importante ter em conta que o/a profissional deve optar pelo uso de técnicas de acordo com a sua experiência e conhecimento sobre as mesmas, sendo que quem se inicia no seu uso deverá começar pelas que são de utilização mais simples na sua estrutura, avançando para outras mais complexas e inovadoras de acordo com o conhecimento que vai obtendo do grupo e com as mudanças que vão ocorrendo, investindo sempre num estudo mais pormenorizado possível sobre as técnicas de grupo (Serrano, 2008).

2.1 Análise documental

É uma *“técnica de recolha de informação (...) difícil e complexa que exige do investigador paciência e disciplina, (...) tendo à sua disposição, embora, por vezes, menos do que desejaria, diversos tipos de documentos: fontes históricas, arquivos oficiais e privados, documentos pessoais, estudos, imprensa, etc.”* (Pardal & Lopes, 2011, p.103).

A análise de documentos institucionais e outros relacionados com o trabalho desenvolvido com determinado contexto e grupo de pessoas, permite conhecer a finalidade e os objetivos do mesmo, mas também, obter algumas informações que permitem explorar outros dados sobre o contexto em que o grupo de pessoas a trabalhar, se insere.

2.2 Encontros de Grupo

Com os Encontros de Grupo, procura-se trocar informações, através do convívio e da exposição oral de percursos de vida e de acontecimentos, refletindo-se sobre as experiências vividas e discutindo-se possibilidades.

Com a utilização desta técnica, procura-se: desenvolver o sentimento de pertença e união do grupo, favorecendo as relações interpessoais e o desenvolvimento do Ser social; proporcionar o pensamento ativo e coletivo, assim como o desenvolvimento da capacidade de cooperação, partilha,

responsabilidade, autonomia e criação; desenvolver a capacidade de escuta de cada pessoa e, conseqüentemente, o sentimento de segurança de quem é escutado (Serrano, 2008).

2.3 Observação participante e Conversas intencionais

A participação nas dinâmicas institucionais assim como as interações estabelecidas com os/as participantes e profissionais da instituição permite *“compreender um meio social que, à partida, lhe é estranho ou exterior e que lhe vai permitir integrar-se progressivamente nas atividades das pessoas que nela vivem”* (Lessard-Hebert, Goyette e Boutin, 1990 citado por Miranda, 2013,p.184). Participar e, ao mesmo tempo, partilhar experiências com as pessoas permite um conhecimento da realidade tal como ela é.

Aliado a esta técnica, recorrer a conversas intencionais como um meio de recolha da informação num processo de reflexão e questionamento sobre a realidade e as interações que nela se estabelecem, permite conhecer e compreender melhor as pessoas com quem interagimos na relação educativa (Miranda, 2013).

Recorrer a esta técnica possibilita conhecer os discursos dos/as participantes sem que estes sejam condicionados por uma possível intimidação que o recurso a outras técnicas poderia causar, nomeadamente o recurso a entrevistas no que diz respeito à própria forma como estas decorrem (o uso de gravador, a presença de questões mais diretivas e, até mesmo, a forma de interação em si entre o/a investigador/a e a pessoa entrevistada).

As conversas intencionais surgem no presente trabalho como uma oportunidade de aprendizagem, através da sensibilização e do incentivo à reflexão por parte das participantes que procure a problematização e a transformação. A conversa permite conhecer e explorar as conceções existentes sobre determinado tema, possibilitando a partilha das divergências para a construção de novos conhecimentos, novas interpretações da realidade, respeitando-se as diferenças e ultrapassando barreiras existentes na relação (Koning et al, 2012).

2.4 Avaliação

A Avaliação trata-se de um procedimento importante e sempre necessário para a tomada de decisões tendo em conta as informações reunidas durante a realização e concretização de um projeto de intervenção. O modelo CIPP – Contexto, Input (entrada de dados), Processo e Produto – procura proporcionar a avaliação contínua de um Projeto não como um acontecimento final, orientando a tomada de decisões tendo em conta as informações que se vão obtendo ao longo do processo, proporcionando respostas adequadas às necessidades identificadas. Ou seja, a Avaliação

“é o processo de identificar, obter e proporcionar informação útil e descritiva acerca do valor e mérito das metas, da planificação, da realização e do impacto de uma determinada ação, com a finalidade de servir de guia para a tomada de decisões, solucionar problemas de responsabilidade e promover a compreensão dos acontecimentos implicados” (Stufflebeam & Skinfied, 1995, p.183).

Através dela, obtém-se um feedback sobre o trabalho desenvolvido e a adequação dos caminhos traçados para chegar onde se pretende, proporcionando a possibilidade de melhoria e progresso durante a sua realização, sendo não só uma oportunidade de aprendizagem como uma responsabilidade perante todos/as os/as intervenientes no Projeto em curso (Cembranos, Montesinos & Bustelo, 2010).

Assim, É o papel do/a educador/a Social, enquanto interventor/a no Projeto, proporcionar e proceder à avaliação contínua do mesmo e possibilitar aos/as restantes intervenientes a sua participação nesse processo de avaliação, pois *“todos têm o direito de conhecer os dados da investigação e exprimir a sua opinião”*, promovendo a mudança em todos/as os/as participantes (Serrano, 2008, p.110).

De acordo com o modelo CIPP, existem quatro tipos de avaliação: avaliação de contexto, avaliação de entrada, do processo e do produto.

O principal objetivo da *Avaliação de Contexto* é conhecer e identificar o objeto de estudo e intervenção, seja uma instituição ou grupo social, uma comunidade e, identificar as suas necessidades, mas também as suas potencialidades. É altura de pensar, também, de que forma se podem satisfazer as necessidades identificadas e de onde elas surgem, perceber a

mudança necessária e que vá ao encontro do pretendido pelo grupo ou instituição.

Para isto, é importante definir a que técnicas de investigação se pretende e é possível recorrer, envolvendo o mais possível todos/as os/as intervenientes no Projeto, dando-se a conhecer todo o processo, que oportunidades existem e proporcionar uma planificação conjunta (Stufflebeam & Skinfield, 1995).

A *Avaliação de Entrada* permite identificar e potenciar a capacidade do sistema em prol da mudança pretendida, definindo-se as estratégias e os métodos para o desenvolvimento do Projeto. É a definição do caminho a seguir, identificando-se como se pretende realizá-lo, que dificuldades surgirão e que recursos são possíveis de se mobilizar.

Assim, é necessário identificar e analisar os recursos disponíveis no contexto e que estratégias se podem mobilizar de acordo com a realidade estudada e que já se conhece, abrindo-se sempre a oportunidade à obtenção de novos conhecimentos e análise de diferentes oportunidades.

É a altura em que, também, se consolida o conhecimento obtido até então e se sustenta as propostas colocadas em cima da mesa, através do estudo e da análise de bibliografia e de outros projetos já realizados e que possam servir de exemplo (Stufflebeam & Skinfield, 1995).

Na *Avaliação do Processo* é realizado um acompanhamento contínuo ao desenvolvimento do projeto, às suas ações, no sentido de se perceber a adequação das decisões tomadas, as necessidades de redefinição do projeto e a mobilização eficiente de todos os recursos, facilitando-se toda a informação a todos e todas os/as participantes para que possam dar o seu parecer sobre todo o trabalho realizado. Ou seja, *“a principal finalidade da avaliação do processo é obter informação contínua que possa ajudar as pessoas a levar a cabo o programa tal como estava planeado ou, se se considerar que o planificado é inadequado, modifica-lo tanto quanto o necessário”* (Stufflebeam & Skinfield, 1995, p.201). Isto servirá para que, na altura de avaliação do produto se consigam avaliar de forma adequada os resultados obtidos, tendo em conta tudo o que foi, e como foi, realizado.

Assim, o propósito da *Avaliação do Produto* é interpretar os resultados conseguidos com o trabalho realizado durante quer o desenho do projeto, quer o seu desenvolvimento. Isto porque apenas no final percebemos se as necessidades identificadas inicialmente terão sido satisfeitas pois, durante

todo o processo de avaliação existe a possibilidade de se redefinir e readequar os objetivos visados e toda a planificação do projeto. Deve avaliar-se não só os bons resultados obtidos mas também o que não foi conseguido, refletindo-se no porquê de não ter sido conseguido, possibilitando futuras intervenções mais adequadas aos grupos de intervenientes no mesmo ou em projetos semelhantes, no sentido de possibilitar uma melhor resposta às necessidades existentes (Stufflebeam & Skinfield, 1995).

As avaliações de contexto, entrada, processo e produto, desempenham cada qual a sua função, mas sempre em concordância e em relação entre si, para que seja possível chegar o mais perto possível do perfeccionismo no trabalho proposto e realizado. Isto porque só é possível melhorar um Projeto de Educação e Intervenção, tendo em conta os aspetos positivos e os menos positivos, valorizando o positivo e prevendo-se novas respostas e novos caminhos ao que correu menos bem, possibilitando-se melhores respostas às necessidades dos grupos e das instituições através de evidências de um bom trabalho e do reconhecimento de nenhum projeto é estático e imutável.

Parte 2 - O Projeto

1. Análise da Realidade

1.1 A Freguesia de Jovim, vila de Gondomar

Gondomar possui uma expressão populacional considerável, cerca de 168 mil habitantes (censos 2011), sendo desses 168 mil, cerca de 81000 homens e 87000 mulheres.⁷⁸ O Concelho está dividido em 12 freguesias (não se considerando aqui a união de freguesias): São Cosme, Valbom, Rio Tinto, Baguim do Monte, Fânzeres, São Pedro da Cova, Jovim, Foz do Sousa, Covelo, Medas, Melres e Lomba.⁹ Após a entrada em vigor da Lei 22/2012 de 30 de maio que definiu a reorganização autárquica do País, Gondomar passou a ser composto por três freguesias – Rio Tinto, Baguim do Monte e Lomba – e quatro uniões de freguesia: São Cosme, Valbom e Jovim; Medas e Melres; Foz do Sousa e Covelo; Fânzeres e São Pedro da Cova.¹⁰

Os dados constantes no diagnóstico Social de Gondomar do ano de 2009 permitem-nos ter noção da realidade do Concelho, no período de candidatura do Projeto EntrEscolhas e que motivou a mesma. Comparando esses mesmos dados com o Diagnóstico Social do ano de 2015, é possível observar mudanças positivas relativamente à educação, emprego, à situação dos/as beneficiários/as da medida de RSI do concelho, bem como dados da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens de Gondomar.¹¹

Jovim é uma freguesia do concelho de Gondomar, tipicamente rural atualmente integrada na união de freguesias de S.Cosme, Valbom e Jovim.¹²

Segundo dados estatísticos constantes dos censos de 2011, nessa altura, Jovim contava com uma população de 7146 habitantes, integrados nas 2433 famílias que habitam a freguesia.¹³

⁷ Consultado a 08 de junho de 2015 em <http://mapas.ine.pt/map.phtml>

⁸ Consultado a 20 de junho de 2015 em <http://www.uf-gvj.pt/censos-demografia/>

⁹ Consultado a 22 de junho de 2015 em <http://www.cm-gondomar.pt/pages/59>

¹⁰ Consultado a 22 de junho de 2015 em <http://www.cm-gondomar.pt/pages/59>

¹¹ No sentido de se obter informação mais completa sobre a realidade do Concelho de Gondomar, consultar apêndice 1

¹² Consultado a 08 de junho de 2015 em <http://mapas.ine.pt/map.phtml>

¹³ Consultado a 20 de junho de 2015 em <http://www.uf-gvj.pt/censos-demografia/>

O conjunto habitacional de Trás-da-Serra, enquadrado nos 29 conjuntos habitacionais de Gondomar, geridos pela Câmara Municipal, é composto por 114 habitações¹⁴, onde habitam cerca de 259 pessoas¹⁵¹⁶.

1.2 Programa Escolhas 5^a Geração

Antes de falar do Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro, do qual a Câmara Municipal de Gondomar se confere como entidade Promotora, importa abordar, de forma geral, a informação sobre o Programa Escolhas que dá origem ao referido Projeto.

“O Escolhas é um programa governamental de âmbito nacional, criado em 2001, promovido pela Presidência do Conselho de Ministros e integrado no Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural – ACIDI, IP, cuja missão é promover a inclusão social de crianças e jovens de contextos socioeconómicos vulneráveis, visando a igualdade de oportunidades e o reforço da coesão social.”¹⁷

O Programa Escolhas é financiado pelo Instituto da Segurança Social, pela Direção Geral de Educação e pelo Fundo Social Europeu, através do Programa Operacional Potencial Humano – POPH/QREN e apoia 110 projetos locais de inclusão social em comunidades vulneráveis onde se podem encontrar descendentes de imigrantes e minorias étnicas, podendo, ainda, abranger mais 30 projetos.¹⁸

A primeira geração do Escolhas aconteceu entre Janeiro de 2001 e Dezembro de 2003, dando existência a 50 projetos que abrangeram 6712 destinatários dos bairros mais problemáticos dos Distritos de Lisboa, Porto e Setúbal onde se procurou trabalhar a Prevenção da Criminalidade e Inserção

¹³ Consultado a 20 de junho de 2015 em <http://www.uf-gvi.pt/censos-demografia/>

¹⁴ Consultado a 30 de junho de 2015 em <http://www.cm-gondomar.pt/pages/104>

¹⁵ Candidatura do Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro, pg. 12. Consultado a 25 de julho de 2015

¹⁶ Não foi autorizada a publicação integral da candidatura do Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro sendo que, por isso a mesma não se encontra disponível para consulta em anexo do presente relatório. Apenas foi possível a consulta dos dados referenciados com autorização da Coordenadora do mesmo.

¹⁷ Retirado de <http://www.programaescolhas.pt/apresentacao> a 19 de julho de 2015

¹⁸ Consultado a 19 de julho de 2015 em <http://www.programaescolhas.pt/apresentacao>

de jovens. A segunda geração surge em Maio de 2004 até setembro de 2006 procurou agir na prevenção da criminalidade para a promoção da inclusão social, através da existência de 87 projetos locais, alargando-se a 54 concelhos e 43200 destinatários, através de instituições como escolas, centros de formação, associações, IPSS, entre outras.¹⁹

Já na terceira geração do Programa Escolhas, que decorreu de 2007 a 2009, foram abrangidas 81695 crianças e jovens com idades entre os 6 e os 24 anos, de contextos socioeconómicos vulneráveis. Este número aumentou na quarta geração do Programa – de 2010 a 2012 – o Governo Português reconhece o trabalho realizado pelo Programa no terreno a nível de inclusão social e decide reforçar o mesmo através de um aumento do financiamento global o que permitiu aumentar o número de projetos no terreno. O Programa passou, para além das anteriores medidas - Inclusão escolar e educação não formal; Formação profissional e empregabilidade; Participação cívica e comunitária e (IV) Inclusão digital – a integrar ainda uma nova medida - Empreendedorismo e Capacitação dos jovens. Por último, tornou-se importante, criar condições no sentido de se prestar um maior apoio a iniciativas dos jovens, incentivando-os à participação.²⁰

1.2.1 EntrEscolhas – Geração D’Ouro

O Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro nasceu e acontece no sentido de *“dar resposta a dois territórios do Município de Gondomar altamente fragilizados sob o ponto de vista social, económico, cultural e educativo”*^{21,22}, sendo eles o Conjunto Habitacional de Carreiros, em Rio Tinto e o Conjunto Habitacional de Trás-da-Serra, em Jovim.

Na candidatura do Projeto, considerou-se que seria pertinente e necessário trabalhar com estes dois contextos, sendo que ambos se encontram, geograficamente, nos limítrofes do território municipal bem como no acesso às

¹⁹ Consultado a 19 de julho de 2015 em <http://www.programaescolhas.pt/apresentacao>

²⁰ Consultado a 19 de julho de 2015 em <http://www.programaescolhas.pt/apresentacao>

²¹ Candidatura do Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro, pg.12. Consultado a 25 de julho de 2015

²² De acordo com a Coordenadora do Projeto, a Candidatura do Projeto estaria disponível apenas para consulta pelo que não constará dos anexos do presente relatório

oportunidades. As crianças e jovens ficam assim, condicionados nas escolhas que poderiam fazer para si afetando a sua integração social, pois vivem sob o fantasma do estigma e do preconceito.

Assim – e de acordo com a realidade social verificada e contextualizada no Diagnóstico Social de Gondomar do ano de 2009 – foi identificado como Problema Central a vulnerabilidade social a que as pessoas destes contextos estão ‘sujeitas’ já que as pessoas adultas que constituem os agregados familiares destas crianças e jovens, são afetadas pela precariedade e desemprego, possuem baixa escolaridade, existindo, inclusive, casos de analfabetismo. São contextos marcados por historiais de violência doméstica e alcoolismo bem como pela dependência de apoios sociais.

No que diz respeito às crianças e jovens, apresentam altas taxas de abandono e absentismo escolar, comportamentos de risco, casos de gravidez na adolescência e de consumo de drogas.²³

O EntrEscolhas – Geração D’Ouro, procura, de forma geral, “*criar condições para a inclusão social multisectorial e integrada de 170 crianças e jovens das freguesias de Jovim e Rio Tinto, através da mobilização de sinergias locais, nacionais e europeias*”.²⁴

Assim, a equipa técnica do projeto trabalha no sentido de:

- “*Contribuir para a inclusão socioeducativa de 170 crianças, jovens e adultos, procurando romper com visões estigmatizadas e contribuir para a assunção de novas formas de ser e de estar consigo e com os outros*”, procurando promover: o sucesso escolar de 74 crianças e jovens; o encaminhamento e integração em respostas alternativas de 48 crianças e jovens, nomeadamente em turmas PIEF e de 10 jovens e familiares em processos de alfabetização; a integração em respostas de Formação profissional de 48 jovens.²⁵

²³Candidatura do Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro, pg.12. Consultado a 25 de julho de 2015

²⁴Candidatura do Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro, pg.12. Consultado a 25 de julho de 2015

²⁵ Candidatura do Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro. Consultado a 26 de julho de 2015

- *“Promover espaços e ações de participação e capacitação cívica multi-referencial, com vista à capacitação de 170 crianças e jovens ao nível da autonomia, da responsabilização e do conhecimento do meio que lhes permita uma gradual emancipação”.*²⁶
- *“Promover espaços e ações de capacitação digital, com vista à certificação de 200 participantes (ao nível do Diploma de Competências Básicas, Plataforma Edmodo, Literacia Digital – Microsoft e Multimédia) e ao desenvolvimento de competências informáticas que garantam maior sucesso escolar, através das novas tecnologias (Escola Virtual, Duolingo), procurando: atribuir 200 Certificados DCB a crianças, jovens e adultos; atribuir 120 certificados em Literacia Digital; apoiar os/as participantes no CID na aquisição de um conjunto de competências na ótica do utilizador (possuir conta de email, participar nas redes desenvolvimento de competências e acesso a recursos e plataformas informáticas) ”.* Para isto, procuraram-se promover os seguintes conteúdos dentro da atividade CID: “Escola Virtual, Edmodo, Duolingo²⁷; Criação de animações; Programa de desenho (paint, Photoshop); Pesquisa orientada (em motores de busca como o Google, pesquisa em determinados websites de acordo com as temáticas pretendidas); Processamento de texto para aplicação académica (em Microsoft word e excel); Segurança on-line²⁸; Desafios da Rede Escolhas²⁹, como por exemplo o “marés da e-inclusão” (desafio lançado no verão)”.³⁰ É, ainda, realizado trabalho de manipulação de áudio e tratamento de ficheiros integrado no trabalho desenvolvido no âmbito da Rádio Escolhas.

²⁶ Candidatura do Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro. Consultado a 26 de julho de 2015

²⁷ Tratam-se de plataformas de apoio ao estudo para crianças e jovens, disponível em diferentes línguas.

²⁸ O Monitor CID desenvolve sessões para os/as jovens frequentadores/as do EntrEscolhas, abordando temas ligados à Segurança – visualizando vídeos, realizando jogos, ... - com o objetivo de alertar para os perigos da utilização de internet, dando-lhes aconselhamento e orientações no sentido de se protegerem das possíveis ameaças que ocorrem com crianças e jovens.

²⁹ Lançados pelo Programa Escolhas, num formato de passatempo para jovens

³⁰ Candidatura do Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro. Consultado a 26 de julho de 2015

Neste sentido, a candidatura do projeto visa trabalhar 5 áreas estratégicas diferentes, sendo elas: “*área estratégica da inclusão escolar e educação não formal*”, “*área estratégica de formação profissional e empregabilidade*”, “*área estratégica de dinamização comunitária e cidadania*”, “*área estratégica de inclusão digital*” e a “*área estratégica do empreendedorismo e capacitação dos jovens*”.

É a área estratégica de inclusão digital que tem maior relevo no trabalho realizado no EntrEscolhas – Geração D’Ouro, pois como os dados demonstram e é possível observar no contexto, existe uma grande afluência de jovens e adultos quer em Carreiros quer em Jovim para a utilização dos computadores disponíveis nos espaços, recorrendo várias vezes ao Monitor CID e, quando este não se encontra, às restantes profissionais também, para aprenderem a utilizar as ferramentas de internet e de office no dia-a-dia, para a escrita de textos livres, acesso a páginas pessoais de internet para o uso de pequenos negócios (perfumaria e cosmética), acesso a emails pessoais e facebook, entre outras situações. Os e as jovens participam ativamente na Rádio Escolhas, mostrando-se sempre motivados e interessados, o que foi possível observar no contexto.

No âmbito da Formação Profissional e Empregabilidade o apoio é pontual e individualizado, sendo prestado quando as pessoas se dirigem ao espaço para pedirem apoio na procura de emprego e candidatura a ofertas. As Técnicas e o Monitor CID costumam dar apoio na construção de Currículos através da plataforma de criação de CV em Modelo Europeu, como em outros formatos caso se revele pertinente. É comum, também, a procura de Formação por parte das pessoas que solicitam não só o encaminhamento para formações do Centro de Emprego, como também a procura de outras formações que não sejam promovidas pelo Centro de Emprego, mas que sejam, essencialmente financiadas e sem custos para o/a formando/a.

Existe, ainda, muito trabalho realizado ao nível desportivo com as crianças e jovens de ambos os espaços, através da Liga Escolhas e da participação em outros eventos desportivos e, ainda, através da dinamização da Assembleia de Jovens, que decorre uma vez por semana, em ambos os espaços. Com isto, a equipa procura trabalhar competências transversais ao nível pessoal e social dos e das participantes, nos processos de tomada de decisão no que diz diretamente respeito a si mesmos enquanto participantes do Projeto

EntrEscolhas – Geração D’Ouro, nos debates e discussões em grupo, na dinamização e organização de eventos do projeto e em momentos de convívio nos espaços interiores do Projeto ou no exterior do mesmo (nas idas a locais de lazer, em visitas a diversas entidades, na participação de eventos do Programa Escolhas, entre outros).

1.2.2 O Grupo Mais Valentes

O grupo “Mais Valentes”, inicialmente denominado como grupo de “Mães Valentes”, formou-se na sequência do Programa de Educação Parental realizado por uma equipa técnica do Departamento de Habitação da Câmara Municipal de Gondomar, que teve lugar no Centro Jovem de Trás-da-Serra – espaço dinamizado pelo Projeto EntrEscolhas – no Conjunto Habitacional de Trás-da-Serra, entre Setembro e Novembro de 2014. Neste programa participaram cerca de 15 mulheres, que, por motivos profissionais e pessoais, nem todas realizaram a formação até ao final. Após o término do PEP, as mesmas “Mães” foram convidadas a participar na Mini-Incubadora (que, inicialmente se denominava Uma Escolha de Futuro – integrada nas atividades previstas pelo Programa Escolhas), dinamizada pela técnica do Centro Jovem de Jovim.

O grupo inicial que participou na Mini-incubadora, com vista ao aproveitamento de ideias e competências das participantes para a criação do próprio emprego, era constituído por 5 mulheres, que frequentavam regularmente o espaço e as sessões dinamizadas no âmbito da Mini-incubadora.

Em abril de 2015, a Técnica responsável pelo Centro Jovem convidou as mesmas mulheres para participarem num encontro no âmbito deste Projeto de investigação, num momento que constituiu uma apresentação breve de cada uma das participantes do Projeto “Viver sem medo” – que entretanto desenvolvemos em conjunto – e a explicitação do papel da investigadora no espaço e no Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro. Do grupo da Mini-incubadora acederam ao convite 4 das senhoras, juntando-se a elas mais uma que nunca participou quer no PEP quer na atividade Uma Escolha de Futuro/Mini-incubadora.

Assim, o grupo contou então, com a Senhora P, a Senhora PT, a Senhora CL, a Senhora L e a Senhora C. No início de maio, passou a integrar, também, a Senhora R e a Senhora PT começou a diminuir sua frequência nos encontros do grupo acabando por deixar de participar.

O grupo possuía uma capacidade de partilha, que lhes permitia confidenciarem coisas entre elas que normalmente não contam a outras pessoas, nomeadamente maridos e profissionais do EntrEscolhas e do RSI, falar abertamente entre si e com a investigadora, pois como referiram várias vezes “aqui podemos dizer as coisas que nada está certo ou errado, as pessoas entendem-se, não nos zangamos sem mais nem menos e contamos para nos ajudarmos umas às outras não para nos julgarmos” (Senhora CL). Efetivamente isto foi observável na dinâmica do grupo, pois quando partilhavam os seus problemas e histórias de vida, viam-se nos olhares de cada uma expressões de apoio à pessoa que partilhava, de carinho, comentava-se abertamente, expunham-se opiniões, explicando-as para não serem mal interpretadas e dando sempre uma palavra de conforto.

A Senhora PT

A Senhora PT participou apenas em algumas das sessões, acabando por abandonar o grupo definitivamente no final de maio, apresentando algumas justificações à Técnica Responsável pelo Centro Jovem e a uma das colegas, nomeadamente pela presença “de uma pessoa no grupo”, com a qual, aparentemente existiriam conflitos, sem que a pessoa envolvida perceba porquê. A Senhora PT é solteira, com 28 anos e vive com o Padrinho, a filha de 11 anos, um senhor de quem cuida por ter problemas de saúde e dois sobrinhos que foram entregues ao cuidado da mesma e do seu Padrinho, filho e filha da sua irmã, a quem estes foram retirados pela Comissão de Proteção de Crianças e Jovens. Possui o 4º ano de escolaridade, é desempregada de longa duração e beneficiária do Rendimento Social de Inserção.

O grupo considerava a Senhora PT como alguém “fácil de magoar”, “querida”, “carente de afeto”, “trabalhadora”, “empenhada e organizada”, “precisa de apoio” pois tem várias responsabilidades e dificuldades em lidar com as mesmas, “tem um sistema nervoso muito alterado, porque só fala em resolver as coisas à bruta”, é “teimosa e pessimista”.

A senhora PT admite mesmo ter “um feitiço complicado”, “muito pessimista porque já estou habituada a que tudo corra mal”, “só quero saber do que a minha filha pensa, não quero saber dos outros”, mas no seu discurso não deixa transparecer isso, pois quando surgem comentários alheios sobre si quer saber quem os proferiu para pedir justificações diretamente à pessoa e já foi alvo de processo judicial por agressão a uma senhora que “disse que a minha filha é filha do meu tio, que eu me meti com ele e levou na cara”.

A Senhora P

É uma participante assídua das sessões do Projeto, tem 40 anos de idade, vive com o marido de 43 anos, com quem é casada há 21 anos, e com 2 filhos de 13 e 7 anos de idade e 2 filhas de 16 e 11 anos de idade. Tem, ainda, outro filho, de 20 anos, que lhe foi retirado aos 2 anos de idade, pela CPCJ, alegadamente por negligência. Possui o 4º ano de escolaridade e frequenta um curso EFA B2 de Apoio à Comunidade, desde junho do corrente ano, apesar das suas dificuldades com a leitura e a escrita. Está desempregada há 16 anos, desde o nascimento da filha mais velha, por decisão própria, pois como refere a mesma “tinha medo que me tirassem a minha S... como fizeram com o meu F..., porque dele eu trabalhava muito e tinha que o deixar sempre a alguém. Assim dela, não arrisquei”.

A Senhora P, durante as sessões, revelou dados que a colocam em situação de violência conjugal – quer económica (“O meu dinheiro vai todo pra ele” e “pede-me as faturas de tudo o que comprei”), quer física (“ele já me bateu duas vezes e ameaça-me que me dá”), quer sexual (“eu mesmo que não queira tenho que fazer porque também é a minha obrigação. Mas, por exemplo, eu as vezes quero e visto uma camisinha sexy e ele diz mesmo que nem pense. Ele quer todos os dias, mas se eu mostrar que quero ele já não faz”, “até rezo para a Sandra chegar rápido a casa porque eu não quero e ele vem ter comigo”), quer psicológica (“ele chama-me “burra” e até “anta” que eu nem sabia o que era”, “diz que eu nem merecia existir”) e, até, patrimonial (“o meu marido já me estragou coisas mesmo de mal e tira-me a foto do meu F...”).

O grupo considera que a Senhora P “é uma pessoa organizada”, “curiosa”, “corajosa”, “doce na forma de ser e até a falar”, “às vezes parece que tem dificuldades em lidar com os filhos, parece que não sabe o que fazer” havendo

mesmo quem referisse não saber “se ela sabe amar os filhos, mostrar-lhes isso e lidar melhor com eles”.

A Senhora P tinha discursos pouco coerentes por vezes, não se percebendo se alguns relatos eram efetivamente verdade ou se aconteciam no seu imaginário (“eu sonhei que ia acontecer... eu sonho as coisas e elas acontecem, é mesmo assim”; “um dia eu senti que algo estava mal e fui a uma mata e estava uma mãe a tentar matar o bebe e eu salvei-o. Agarrei nele e disse-lhe: pronto meu menino eu fico contigo”).

Por vezes revelava dificuldades em lidar com os filhos já que não sabia como lidar com a falta de higiene de um dos filhos (“ele não toma banho, mas eu digo-lhe, só que ele não faz”; “eu já disse para ele não usar as calças que estão rotas e velhas mas ele usa na mesma”) e com os comportamentos de ambos (“um anda mal educado até a falar para o pai, agora berra-lhe. O outro parece que é gozão” – referindo-se ao filho mais velho que revelava comportamentos agressivos em contexto doméstico para com o pai e a mãe e ao filho mais novo que ria-se constantemente da mãe quando esta falava para ele, repetindo as suas palavras em tom jocoso). Mostrou sentir sempre mais cumplicidade com a filha mais velha, confundindo por vezes os papéis de mãe e filha (“ela é a minha amiga. Dá-me muitos conselhos...”; “quando eu preciso de desabafar, falo com a minha S, ela não conta nada”).

A Senhora L

Tem 34 anos e vive com o Companheiro de 39 anos e a mãe deste, reformada, com 66 anos.

Beneficia de uma Pensão de Sobrevivência por falecimento da mãe e o seu pai encontra-se a viver numa casa de repouso, com quem mantém pouco contato apesar de falar muitas vezes nele.

Deixou de estudar aos 14 anos para começar a trabalhar e contribuir para a economia da família, mas atualmente, encontra-se desempregada, inscrita no centro de emprego apenas para poder frequentar cursos de formação, não procurando trabalho já que a mesma afirma que “os médicos dizem que não posso trabalhar porque tenho problemas como a minha mãe tinha na cabeça. Não sei o que é. Estive em Psiquiatria mas não me disseram o que tenho”. Através do Centro de Emprego realizou cursos EFA para obtenção do 12º ano

de escolaridade. Há 18 anos, foi-lhe retirado um filho, com o qual nunca mais teve contacto desde a altura, por alegados maus tratos e negligência.

Foi identificada pela Equipa Técnica como sendo vítima de Violência Doméstica (VD), pois havia sofrido violência física dias antes do primeiro encontro com o grupo e havia sido encaminhada pela Técnica do Centro Jovem para a Equipa do Programa + Família da CMG por este motivo. O processo nunca avançou já que um dos contactos realizados pela equipa do Programa aconteceu numa altura em que a Senhora L se encontrava junto do seu companheiro que a impediu de se dirigir aos serviços do + Família. Durante os Encontros do Projeto, partilhou situações do seu dia-a-dia que confirmam ser vítima de VD (“ele já me bateu duas vezes, nesta ultima eu disse à C...”; “bateu-me ele porque estava nervoso porque me enervei da mãe dele me ter batido”; “Está sempre a chamar-me burra”; “se não fosse a mãe a dizer-lhe, ele não me deixava vir para aqui”) mas, também, de uma relação conflituosa com o companheiro, por contributo de ambas as partes (“às vezes passo-me com ele e dou-lhe logo dois berros”; “ele quer que eu faça de comer, mas a mãe uma vez disse que não queria e eu então não faço. Como eu e depois quando eles chegam do campo fazem eles”)

O grupo considera-a uma pessoa “simpática”, “meiga”, “atenciosa”, “impaciente”, que “infelizmente tem falta de liberdade”, “está muito limitada pelo marido para interagir mais, socialmente”.

Efetivamente, a Senhora L confirma ser uma “pessoa impaciente e muito nervosa”, que tem dificuldades em conquistar o seu espaço individual porque “o meu marido não me deixa sair, está sempre a controlar com quem ando e o que estou a fazer e isso deixa-me mal”.

Durante o tempo em que decorreu o Projeto foi possível observar que a Senhora L mantém-se, por vezes, passiva nas decisões tomadas por outros (em situações de grupo onde haviam decisões a serem tomadas a mesma respondia várias vezes, “por mim...”; “pode ser...”, “não sei...”, “tanto dá.”).

A relação com o companheiro decorria de forma atribulada visto que, segundo as partilhas realizadas pela mesma, umas vezes era ele que era agressivo na maneira de falar com ela como também ela o era para ele (“eu disse-lhe logo que se ele queria uma consulta que fosse lá ele!” – resposta resultante de um pedido efetuado pelo companheiro da Senhora L, numa ida sua ao Centro de Saúde, motivo que o levou a pedir-lhe que marcasse uma

consulta para ele já que não lhe era possível acompanhá-la; “que queres? Sim estou aqui no escolhas porquê?” – telefonema atendido pela Senhora L efetuada pelo companheiro, enquanto a mesma se encontrava no espaço do EntrEscolhas, quando desligou, a investigadora questionou a Senhora L como o companheiro a costumava tratar ao telemóvel, ao que ela respondeu “ele trata-me por môr isto môr aquilo... está é sempre a ligar!”). Durante uma das sessões individuais, a Senhora L partilhou que tinha estado doente durante o fim-de-semana e que, por esse motivo, o companheiro lhe havia levado cerelac (“que ele sabe que eu gosto muito”) à cama e sumos para que, como a mesma mencionou “eu me sentisse bem e ficasse melhor”. Quando questionada, numa das alturas em que partilhou que “agora é ele que está doente... é um por semana”, sobre se havia cuidado do companheiro, a mesma respondeu que “fiz-lhe um chá e já não é mau... ele que cuide dele!”. Apesar da relação de agressividade recíproca, havia momentos em que falava do companheiro com carinho e sorria várias vezes ao falar de coisas que faziam juntos.

Das partilhas efetuadas por duas senhoras do grupo, percebeu-se que o companheiro “fala-lhe muitas vezes torto para ela que eu já ouvi, mas nunca o vi ser agressivo” (Senhora Cl, por quem o companheiro da Senhora L tem muito respeito). No entanto, a Senhora R que frequentou formação de multimédia com a Senhora L e o seu companheiro, partilhou por duas vezes que “ela às vezes falava-lhe de uma maneira que nós até lhe perguntávamos como é que ele aturava tão mau feitio. Mas isso era lá, em casa não sabemos...”.

Foi possível, também, observar que a Senhora L possuía um défice cognitivo pois tinha dificuldades em compreender determinadas partilhas do grupo e não conseguia dar uma resposta adequada (“o que sugere que a P faça?” – questão colocada numa das sessões, pela investigadora, ao que a Senhora L respondeu “acho que faz bem, mas não sei...”). Foi confirmado pela mesma numa das sessões, que ia receber uma pensão de invalidez porque tinha “um mal na cabeça que não sabia as coisas, como tinha a minha mãe”. A equipa técnica com quem a Senhora L partilha várias vezes o seu dia-a-dia e com quem participa nas atividades promovidas pelo EntrEscolhas, referiram precisamente que a Senhora L tinha muitas dificuldades de compreensão e que por vezes divagava muito nas conversas que tinha, misturando o presente com

o passado. Isto mesmo foi, também, possível observar durante a realização das histórias de vida.

Um dos problemas que, entretanto, surgiram no grupo e que começou a coibir algumas partilhas das Senhoras, foi o facto de a Senhora L, por vezes, não guardar sigilo de assuntos abordados nas sessões. No entanto, percebeu-se que “ela não faz por mal, acho que se distrai” (Senhora CL), “eu sei que não é com má intenção, mas que devia ter cuidado porque há coisas que às vezes queremos falar e só falamos se ela não estiver ... (Senhora R), “Pois... não vá ela descuidar-se” (Senhora P na sequência do comentário efetuado pela Senhora R).

Senhora CL

A Senhora CL tem 56 anos de idade, vive com o marido de 58 anos, com quem é casada há 37 e têm um filho de 18 anos e uma filha de 14 anos. Tem, ainda, mais 2 filhas e 3 filhos, que frequentam regularmente a casa dos pais, bem como 2 netas e 1 neto, dos quais toma conta durante a semana, sempre que necessário.

É desempregada de longa duração, já há vários anos, sendo que até recentemente recebia um RSI de cerca de 9€, conjugando com a pensão de invalidez do marido. Recebem apoio alimentar por parte de instituição situada na freguesia vizinha e de alguns familiares e amigos, no que diz respeito a bens alimentares e roupa. Procura contribuir para a economia familiar confeccionando rissóis e arranjos de costura.

A sua maior alegria, além da família, é a escrita (“sinto-me mais leve quando escrevo”, “eu escrevo para dar uma palavra de carinho e de conforto a alguém”, “escrever é a minha forma de contar o que me vai no coração e as coisas que às vezes fico a pensar e que é triste”, “eu gosto de pôr palavras de esperança no final porque eu também escrevo porque gostava que as coisas mudassem para melhor”).

O grupo considera-a uma pessoa “determinada”, “alegre”, “divertida”, “crente (a nível religioso) e otimista”.

Efetivamente, a própria senhora CL, considera-se determinada, que tenta “enfrentar as dificuldades com alegria e esperança”, graças também – como a própria refere – ao “apoio e amor dos meus filhos” e a viver “um casamento

feliz que apesar das zangas que às vezes temos, procuramos estar sempre bem e enfrentar tudo juntos”.

A Senhora CL revela-se muitas vezes sensível com as partilhas realizadas pelas restantes participantes, a quem tentava sempre de alguma forma ajudar, nem que fosse com palavras de apoio e afeto, através da escrita. Efetivamente houve momentos em que as participantes escreviam palavras de apreço e apoio entre si, motivado por este gesto da Senhora CL que se revelaram contributos muito importantes para quem recebia a carta. Apesar de não ter sido um gesto contínuo, este acontecia sempre que as pessoas envolvidas sentiam essa necessidade pois “às vezes não sabemos dizer em palavras o que sentimos e por isso escrever é bom, torna mais fácil...” (Senhora R).

A Senhora CL apesar de desempregada há vários anos, não pretendia encontrar um emprego pois assim podia cuidar dos netos e netas e do marido que tinha problemas do coração e, entretanto, havia desenvolvido um problema de pele alojado nas pernas e que requeria cuidados várias vezes ao dia.

Cuidou, ainda, do filho da Senhora C, durante o período de férias escolares para que a mesma não tivesse de desistir do Curso (receio que surgiu por não ter quem cuidasse do filho e por ter aulas todos os dias, das 9h às 17h).

Tomou, também, de livre vontade a decisão de “ensinar coisas como cuidar a casa e cozinhar” à Senhora L, que frequentava a casa da Senhora CL nesse sentido. Apesar de terem surgido alguns constrangimentos no seu seio familiar devido à presença da Senhora L, mesmo nos momentos em família da Senhora CL, esta nunca deixou de a tentar apoiar e orientar sempre que a mesma a procurava, principalmente quando discutia com o companheiro e ia a sua casa desabafar. Aconselhava a Senhora L mediante a sua experiência e de acordo com o que ia observando e conhecendo melhor da Senhora L e da sua relação com o seu companheiro.

Sempre que sobrava comida da que lhe era fornecida pela instituição que lhe dava o apoio alimentar, dava à Senhora P para juntar ao que tivesse em casa, no sentido de “não faltar nada para os meninos dela comerem”, o que a Senhora P agradecia. Chegou, também, a oferecer-se para fazer comida para a Senhora R, quando esta não tivesse o que comer ou como cozinhar (isto chegou a acontecer durante dois dias, altura em que não teve dinheiro para comprar o gás).

Revelou ser uma pessoa que necessitava de muita atenção para as partilhas que desejava realizar sobre o seu dia-a-dia (e que fazia, ao pormenor), o que dum forma levava a crer que necessitava de aprovação para a forma como geria a sua vida e para as decisões que tomava, mesmo aquelas que pareciam ser pouco significantes.

Senhora R

A senhora R integrou o grupo apenas no início do mês de Maio, mas foi com abertura e carinho que o mesmo a recebeu.

Tem 37 anos, é divorciada há 18 anos, diz não querer “nenhuma relação séria com ninguém”, pois assim vive a sua vida “sem ter de dar muitas justificações e assim só tenho trabalho e consumições comigo e com o meu filho e não aturo ninguém”. Vive com o filho de 18 anos, pois como a própria diz “os nove meses de gravidez deram pra tudo: pra casar, separar, aturar a minha mãe, tomar decisões pra vida, ter o meu filho e perceber que era melhor ficar sozinha”. Viveu, também, com o pai, que faleceu há 3 anos, de quem tomou conta na velhice e doença durante muito tempo. Tem muita dificuldade em fazer o luto da morte do pai, pois como a mesma refere “não aceito que ele faleceu não é justo. Eu preciso dele”.

Tem o 9º ano de escolaridade, é desempregada de longa duração, recebe RSI e vai tentando fazer face às despesas complementando este apoio com vendas de produtos de revista.

Gosta de escrever, principalmente porque encontra na escrita “uma forma de desabafar para não enlouquecer” já que, além da médica psiquiatra com quem tem consultas de 15 em 15 dias, não tem “mais ninguém com quem desabafar os problemas e as dificuldades em lidar com o meu filho e as saudades que tenho do meu pai”.

Motivada pela falta que sente do Pai e da sua “paixão” em tomar conta de pessoas de idade e doentes, na mesma altura em que integrou o grupo, retomou os cuidados a uma idosa de 82 anos, de quem já havia tomado conta. Fala desses momentos com muito orgulho pois, graças a ela e confirmado pela própria idosa – a Dona D – a “vida dela mudou”. Efetivamente, a Dona D era uma pessoa que havia estado acamada, durante algum tempo, já usava fraldas e tinha uma alimentação deficitária que a fez emagrecer bastante. Após ter

começado a ser acompanhada pela Senhora R, a Dona D em cerca de um ano, deixou de usar fraldas, saiu da cama e “até já faz coisas na cozinha” (Senhora R). De acordo com o partilhado pela Dona D, que participou numa sessão do Projeto “Viver sem Medo” e na formação em Igualdade de Género, dinamizada por técnicas da CMG, “a M (segundo nome da Senhora R e que era por este que a tratava) faz muito por mim. Eu estou melhor com ela e até vou agora à fisioterapia (tratamento que foi prescrito pela médica de família por insistência da Senhora R e que deixava a Dona D muito contente)”. Corroborando a diferença ocorrida na vida da Dona D graças ao trabalho da Senhora R, no facebook da mesma foi e é possível observar mensagens de felicitação e agradecimento por parte de netos/as e sobrinhas da Dona D à Senhora R (por exemplo, “a minha avó está linda, graças a ti R, tens sido fantástica”). Ambas partilharam, também, comentários efetuados pelas filhas e filhos da idosa que agradeciam o trabalho da cuidadora, tratando-a como uma pessoa da família.

No entanto, o trabalho era dificultado pelo filho que vivia com a Dona D e que insistia várias vezes com a Senhora R para que esta lhe desse uma oportunidade de estarem juntos, chegando a fazer chantagem emocional e pressão psicológica (“se não queres estar comigo então vais ter de deixar de olhar pela minha mãe, não consigo ver-te todos os dias e não poder fazer nada”; “sais daqui e vais para onde? Ter com outros?”; “não queres que te leve a casa porquê? Tens alguém à tua espera?”). Apesar de nunca ter cedido à pressão, revelou que estas situações a deixavam ansiosa e com receio, o que a impedia de sair tranquilamente com outras pessoas e chegava mesmo a sentir-se desconfortável na rua por saber que ele a seguia.

Com o filho, a Senhora R, sentia-se muito insegura, com muitas dúvidas, confessando que não sabia como agir com ele. Foi o grande motivo pela procura do Grupo e das sessões do Projeto, já que tinha esperança de a conseguirem ajudar nesse sentido. Com efeito, a meio do decorrer do Projeto, as consultas com a Psicóloga iam sendo constantemente adiadas por esta, o que colocava a Senhora R em desassossego pois como a mesma referiu, “se não fosse aqui com o Grupo e consigo (investigadora) não sei como ia ser, porque parece que ela (psicóloga) não quer saber de mim e não tinha como me orientar, porque às vezes é difícil saber o que fazer”.

Apesar dos problemas que tinha de enfrentar e dos momentos de angústia e sofrimento que partilhou com o grupo, a Senhora R revelou-se uma pessoa com bom sentido de humor, dando ora respostas no sentido de apoiar as outras colegas, ora respostas com as quais procurava fazer a outra pessoa descontrair e rir-se um pouco, na esperança que esta enfrentasse a situação com outro animo. Efetivamente, o grupo relembrava várias vezes as frases e palavras que a Senhora R proferia, o que fazia com que todas se rissem.

Deixou de partilhar determinadas situações da sua vida e comentários que desejava realizar durante as sessões com receio que a Senhora L pudesse partilhar externamente ao Grupo. Com efeito, referiu uma das vezes que “eu ia dizer, mas não disse porque eu sabia que ela ia depois contar ao marido e, então, se uma pessoa tenta ajudar depois ainda é mal julgada”. A determinada altura começou a criar alguma resistência a falar com a Senhora L por esse motivo, mas também porque achava que “ela nem merece a sorte que tem. Já lhe ofereceram emprego a ela e ao marido e recusaram e há quem queira e não tenha” assim como o facto de a mesma ainda ter o pai vivo constituía, aos olhos da R, algo de bom que ela não valorizava chegando a dizer que “até me enerva ouvi-la. Faz-se de coitada que não pode ir ver o pai, mas vai todos os dias ao café. Que poupe esse dinheiro para o ir ver! Eu queria ver o meu e não vejo... Ela não se esforça pelo pai...”.

Senhora C

A senhora C tem 50 anos de idade, vive com o marido de 58 anos e o filho de 9 anos. Tem, ainda, mais 2 filhas – de 35 e 22 anos – e 1 filho – de 28 anos - de quem fala pouco, partilhando mais as experiências enquanto mãe relativamente ao filho mais novo.

É desempregada de longa duração (cerca de 20 anos), possui o 6º ano de escolaridade e encontra-se a frequentar um curso EFA de Apoio à Comunidade para obtenção do 9º ano de escolaridade, desde junho de 2015, do qual recebe uma bolsa de cerca de 145 euros, pois não recebe nenhum outro apoio social.

Encontra-se em recuperação de uma dependência do álcool durante vários anos. A Senhora C refere que “já não bebo há um ano posso-lhe garantir. Pergunte à Dr.^a (Técnica responsável pelo espaço jovem de Jovim). Eu já nem

posso com o cheiro do vinho e eu bebia muito mesmo”. Já não consome álcool há 1 ano e 6 meses.

Foi vítima de violência doméstica durante vários anos, situação que diz “agora está controlada”. “Já não me bate porque eu me imponho, embora às vezes ainda me dê cabo do juízo. Gosta de me picar ele”. Escreveu, inclusive, um episódio que sucedeu na sua vida já em 2004, que quis partilhar com o Grupo, mencionando que “havia mais para escrever, se eu conseguisse ver direito” (tem dificuldades de visão pois necessita de usar óculos, que não usa por não ter dinheiro nem ter ido, ainda, ao médico). No entanto, encontra ainda dificuldades em lidar com o marido que é alcoólico e que não tem emprego fixo – encontra-se apenas com um Contrato de Emprego e Inserção – o que faz com que tenha alguns meses (nomeadamente nos intervalos entre contratos) que não recebe ordenado e, mesmo o que recebe, como a própria menciona “tem alturas que ele gasta o dinheiro todo. Se for eu, ele acha que 10 euros têm de durar uma vida, mas se ele pegar nos 10 euros no início da semana, passado dois dias, já não tem um tostão desses 10 euros”.

O grupo considera a Senhora C uma pessoa “corajosa”, “sincera”, “lutadora” mas que, às vezes, “é um bocado pessimista” e que “devia acreditar mais nela”.

As situações familiares que foi vivenciando – nomeadamente as dificuldades económicas do seu agregado e desafios da participação no curso EFA que frequenta – e que foi possível acompanhar durante o decorrer do projeto, deu efetivamente conta de uma pessoa que luta diariamente com as dificuldades que encontra no sentido de as ultrapassar, pois, como a mesma referiu várias vezes “todos os dias eu tenho de pensar como vai ser o outro dia porque não é só as coisas normais do dia-a-dia que temos todos que fazer, mas como é que eu vou conseguir pôr comida na mesa para o meu filho e pagar as despesas. O meu marido não ajuda nada, eu tenho de pensar tudo sozinha”. Oscilava entre momentos de otimismo (“eu sei que ultrapasso isto tudo, sempre ultrapassei não é agora que vai deixar de ser assim”; “arranja-se uma solução, às vezes só é preciso pensar bem”) e momentos de desânimo que a levavam a querer desistir de tudo na vida e, até, a questionar o seu percurso até ao presente (“eu às vezes só me apetece desaparecer... tem alturas que parece impossível viver assim”; “às vezes ponho-me a pensar se quando eu bebia tinha problemas ou não porque eu não me lembro deles...”; “estou tão

cansada que me apetece desistir do curso e tudo. Tenho de fazer tudo sozinha e estudar dá-me cabo da cabeça”).

No entanto, apesar de ter momentos e situações difíceis, que a levavam a proferir palavras que expressavam o seu desalento, tristeza e vontade de desistir, após momentos de desabafo com o grupo, com a investigadora ou com as profissionais do EntrEscolhas, sentia-se mais animada e com esperanças de conseguir ultrapassar os desafios com que lidava diariamente (“a gente sai daqui mais leve, com outra vontade”; “se não fosse estes momentos eu às vezes não sabia o que fazer, porque tem alturas que é complicado”; “eu também quero mostrar que sou capaz, principalmente a quem acredita em mim e a Dr.^a C e a J sempre me incentivaram”).

O Grupo

O Grupo Mais Valentes demonstrou, ao longo do decorrer do projeto, sensibilidade ao lidar com o que cada uma das participantes partilhava, apoiando-se mutuamente. Dispunham-se a apoiar quer fosse membros do grupo quer fosse as e o profissionais do EntrEscolhas nas atividades que se iam realizando como foi o caso de festas temáticas em que as participantes do Grupo se disponibilizavam a preparar lanches para as crianças, a escrever textos para oferecer a outros e outras profissionais externos ao EntrEscolhas e que neste participassem em determinadas ocasiões (como o caso das sessões de Educação parental, durante as quais, a Senhora Cl e a Senhora L escreveram textos sobre os temas abordados e a agradecer o trabalho realizado) entre outras situações.

Para se ocuparem realizavam trabalhos artesanais (como decoração de frascos e jarras, trabalhos de costura simples, ...) e escreviam textos com alguma regularidade, nomeadamente a Senhora Cl e a Senhora R e, por vezes, a Senhora L, como já foi referenciado acima.

Participavam várias vezes nas Assembleias de Jovens para debaterem ideias com jovens e profissionais, no sentido de melhorar aspetos necessários ao Projeto (EntrEscolhas) e à comunidade, dando inclusive ideias de atividades a realizar com as crianças e jovens e, mais tarde, pistas para futuras candidaturas ao Escolhas.

O Grupo trouxe para o contexto do projeto vivências do seu dia-a-dia, em discursos que transpareciam dificuldades em lidar com a ambiguidade de sentimentos, receios e alegrias que o contexto familiar doméstico lhes trazia, bem como nas relações que estabeleciam com outras pessoas significativas no seu dia-a-dia, incluindo com profissionais das equipas de RSI e outras entidades. As suas preocupações, dúvidas, desejos eram partilhadas/os quer com a equipa técnica do EntrEscolhas quer em contexto de Grupo no decorrer do Projeto “Viver sem Medo” sendo que, neste último caso, sentiram-se à vontade para uma partilha mais profunda, sem medo de serem julgadas e mal interpretadas.

2. Desenho e Desenvolvimento do Projeto

2.1. Avaliação do Contexto

O decorrer das sessões com o Grupo Mais Valentes permitiu construir aquilo que chamamos de conhecimento da realidade, através das partilhas valiosas das Mulheres com todo o grupo e, também, individualmente com a interventora social.

Da construção do conhecimento da realidade, passamos para a planificação de Projeto que nos permitiu organizar o nosso trabalho em grupo, que só foi possível acontecer em meados de Julho. A Planificação, trata-se, por isso, de um *“sistema para tornar efetivas as decisões tomadas, realizar o plano escolhido e adquirir os objetivos formulados”* (Cembranos, F.;Montesinos, D. e Bustelo, M., 2010, p. 58). Ander-Egg entende que *“a planificação consiste em introduzir organização e realidade na ação”* (1989 citado por Serrano, 2008, p.37).

A avaliação é, não só um momento importante do decorrer do Projeto, como algo necessário, que como nos refere Serrano (2008, p.84) acontece ao longo do projeto no sentido de percebermos como nos propomos concretizar os objetivos propostos, o que é possível melhorar tendo em conta o que tinha sido previsto ou o que vai surgindo de novo, a pertinência ou não das atividades e ações realizadas. Segundo a mesma autora, a avaliação em projeto acontece no sentido de se perceber a sua *“pertinência, idoneidade, efetividade*

e eficácia” bem como *“facilitar o processo de tomada de decisões para melhorar e/ou modificar um programa ou projeto”* (Serrano, 2008:87).

A avaliação do Projeto “Viver sem medo” tem sido realizada pelas pessoas implicadas no mesmo e que têm a possibilidade de dar um feedback contínuo do que tem vindo a ser desenvolvido e do que se poderá melhorar no sentido da concretização dos objetivos propostos (Serrano, 2008).

Tendo por base o Modelo de avaliação CIPP (Stufflebeam & Skinfield, 1995), a avaliação do projeto ocorreu em quatro momentos. O primeiro – a avaliação do Contexto – decorreu durante os Encontros com o Grupo Mais Valentes, alturas em que foi possível construir conhecimento da realidade, ou seja, quem são estas mulheres, como vivem elas, quais os seus desafios diários, as suas potencialidades, interesses.

Para além do descrito sobre cada uma das Senhoras anteriormente, com base nas informações partilhadas e recolhidas durante os encontros realizados com o grupo, foi possível identificar, ainda várias potencialidades, de um modo geral, nomeadamente:

- Criatividade;
- Espírito de grupo e abertura;
- Vontade de agir no sentido de melhorar a própria vida;
- O interesse e gosto pela escrita e pela partilha e discussão em grupo.

Identificaram-se, ainda, os seguintes problemas:

- Desemprego de longa duração e consequentes dificuldades económicas;
- Situações de violência;
- Papéis de género rigidificados;
- Dificuldades ao nível da literacia;
- Dependência de apoios sociais;
- Dificuldade em lidar com a dor da perda;
- Dificuldade ao nível relacional familiar.

No sentido de dar resposta a estes problemas, podemos considerar como necessidades a satisfazer:

- Tomada de consciência sobre as situações de violência que vivenciam;
- Refletir sobre o seu papel social e familiar enquanto mulheres;
- Melhorar as competências ao nível da leitura, escrita e compreensão;
- Encontrar estratégias para lidar com situações decorrentes da dependência dos apoios sociais;
- Encontrar um espaço/contexto que lhe permita partilhar sentimentos e refletir sobre as consequências dos mesmos;
- Melhorar as suas competências pessoais para a gestão dos conflitos;
- Relativamente ao problema identificado de desemprego prolongado e consequentes dificuldades económicas que vivenciam diariamente, as participantes mobilizam-se, autonomamente, na procura de emprego e na criação de estratégias no sentido de colmatar essas dificuldades (confeção de rissóis, costura, cuidado a terceiros, vendas de cosméticos, bolsas de formação).

Foi possível construir este conhecimento através das conversas das mulheres em grupo durante os Encontros e de exercícios de dinâmica de grupo, realizados com as mesmas. Paralelamente, no decorrer dos encontros, foram realizados momentos de avaliação³¹³²do Projeto, com base nos discursos e opiniões das participantes.

Durante dois dos Encontros realizados, foram partilhadas e discutidas as construções obtidas até então, surgindo sugestões de reformulação e de construção de uma calendarização para a realização das ações, bem como da possibilidade de se partilhar o resultado final do Projeto com a Comunidade. Foi num destes encontros que surgiu o nome do Projeto, definido a partir dos próprios discursos e partilhas, devolvidos pela investigadora, que, discutidos em grupo deu origem ao nome “Viver sem Medo”, pois como as participantes referiram “o desafio todos os dias é viver sem medo. Do que vamos encontrar amanhã, do que vamos ter de aguentar e das pessoas que estão à nossa volta, seja quem for”.

³¹ Anexo 8: 1º momento de avaliação realizado por escrito, individualmente pelas participantes.

³² Apêndice 14: 2º momento de avaliação

2.2. Desenho do projeto

O desenho de um projeto implica, antes de mais, conhecer o mais aprofundadamente possível a comunidade ou grupo e o seu contexto. Isto permitirá o desenvolvimento de um projeto de acordo com a realidade das pessoas envolvidas no mesmo, tendo em conta os seus interesses, as suas vontades em melhorar as situações em que se encontram (Serrano, 2008).

No desenho do projeto delinea-se, então, o que se pretende alcançar a longo prazo, procedendo-se a uma planificação objetiva e gradual para que se perceba o caminho a percorrer no sentido da mudança mas, que permita agir perante possíveis constrangimentos que surjam durante o seu desenvolvimento.

A planificação é todo o processo que nos permite alcançar o desejado, durante o qual temos que ir, continuamente, avaliando e procedendo às adaptações necessárias com vista à transformação do desejado. É pois, *“um sistema para tornar efetivas as decisões tomadas, realizar o plano eleito e conseguir os objetivos formulados”* (Cembranos, Montesinos & Bustelo, 2010, p.58).

2.2.1 Finalidade do Projeto

De certa forma, a finalidade de um projeto consiste na *“motivação básica para a ação”*, no sentido de orientar o desenvolvimento da mesma para atingir os objetivos propostos pelo projeto (Cembranos, Montesinos, & Bustelo, 2010, p. 92). Assim, a finalidade do Projeto *“Viver sem medo”* é: *Capacitar as mulheres do Grupo Mais Valentes para a tomada de decisão sobre os seus percursos de vida*

2.2.2 Objetivos gerais e específicos

Os objetivos de um Projeto de intervenção são o caminho para chegar à finalidade que aspiramos alcançar. Foi necessário construí-los de forma coerente, de acordo com a realidade e os interesses dos/as participantes, pois exigem ação a todas as pessoas que tenham participado nos diferentes momentos do Projeto *“Viver sem medo”*, desde a discussão da sua pertinência

e construção até à sua avaliação (Cembranos, Montesinos, & Bustelo, 2010, pp. 92-93).

Objetivo Geral 1 – Proporcionar a reflexão sobre os papéis sociais e familiares de género

- OE1: Partilhar, discutir e refletir sobre os seus papéis sociais enquanto mulheres;
- OE 2: Refletir sobre a (des)igualdade de género e de oportunidades para a mulher;
- OE 3: Definir estratégias que permitam mudanças no seu dia-a-dia de acordo com as suas expectativas, vontades e experiências.

Objetivo Geral 2 – Desenvolver competências de Literacia escolar e social

- OE 1: Reconstruir, sistematizar e escrever momentos significativos das suas histórias de vida;
- OE 2: Ser capaz de interpretar compreender e refletir sobre as suas vivências e dos outros elementos do grupo;
- OE 3: Melhorar a leitura e a escrita.

Objetivo Geral 3 – Promover um melhor relacionamento interpessoal que permita a partilha e o diálogo

- Criar e fortalecer as suas redes de relações, que possibilitem a partilha de saberes;
- Partilhar e refletir sobre sentimentos, anseios e dúvidas decorrentes das suas vivências;
- Encontrar estratégias que permita a negociação, gerir conflitos e afirmar a sua identidade pessoal no dia-a-dia.

2.2.3 Ações do Projeto

As ações do projeto constituem-se na prática daquilo que foi planeado como sendo o desenvolvimento do mesmo, com base nas informações resultantes da análise da realidade – a caracterização do grupo e das suas

participantes, os seus interesses e competências – tendo em conta os objetivos que se espera alcançar com o trabalho proposto.

Assim, “*a execução implica pôr em prática o projeto e ter em conta o seu desenvolvimento, acompanhamento e controlo.*” (Serrano, 2008, p. 77). Neste sentido, surgiram as seguintes ações:

Ação 1 – Universo Feminino em Debate

Esta ação consistiu em Encontros de grupo onde as mulheres trouxeram as suas vivências diárias, as suas necessidades, os seus interesses e os quais se partilhou e discutiu, no sentido de se encontrarem alternativas e soluções para os constrangimentos e dificuldades que iam enfrentando. Ao mesmo tempo, abordavam-se os temas-chave enquadrados nas partilhas que eram realizadas, procurando-se despertar a reflexão sobre a realidade das mulheres que ao mesmo tempo que iam discutindo os temas iam questionando aquilo que eram as suas vidas, procurando entender o que ia acontecendo e perspetivando mudanças.

A discussão em torno dos temas de vida, a realização de brainstorming sobre os mesmos, a participação numa ação de formação em Igualdade de Género, promovida pela Câmara Municipal de Gondomar e a aprendizagem pela conversa, enquanto estratégias, possibilitaram a realização desta ação.

Ação 2 – Aventura da Escrita

Para esta ação a construção das histórias de vida foi a chave, pois com elas, pretendia-se que as mulheres fossem capazes de partilhar as suas experiências de vida mais significativas, refletindo sobre elas e, posteriormente, com a partilha das mesmas, pudessem refletir sobre o que cada mulher partilhou de si, apoiando-se mutuamente e motivando-se a prosseguir caminhos que lhes permitam encontrar soluções e alternativas para a realidade vivida. Ao mesmo tempo, procurou-se colmatar as dificuldades ao nível de leitura e escrita das participantes que manifestaram essa necessidade, nomeadamente com a Senhora P que mostrou sempre um grande desejo de melhorar as suas competências de leitura e de escrita. Para isto, recorreu-se ao método de alfabetização defendido por Paulo Freire, adaptando-se o mesmo à realidade e ao contexto.

A realização das Histórias de vida e as sessões individuais com as mulheres surgem aqui como estratégias para a realização desta ação.

2.3. Avaliação de Entrada

A avaliação de entrada permite-nos perceber a coerência do desenho do projeto – desde a sua finalidade e objetivos estipulados às ações a realizar – com a realidade identificada e analisada. Assim, é necessário que a avaliação de entrada aconteça antes do desenvolvimento do projeto, pois é o momento de perceber e refletir sobre a coerência entre a análise da realidade, as necessidades identificadas e a finalidade que se pretende conseguir através da concretização dos objetivos, estratégias e ações definidos/as (Cembranos, Montesinos e Bustelo, 2010).

Definiu-se, em grupo que a ação 1 – Universo Feminino em Debate e a ação 2 – A Aventura da Escrita, decorreriam em simultâneo e de acordo com as necessidades do Grupo, já que os objetivos gerais definidos – e pelas suas especificidades – iam ao encontro de cada uma das necessidades identificadas. Para tal, decidiu-se em grupo que ocorreriam Encontros coletivos, uma vez por semana e sessões individuais – isto é, com cada uma das mulheres - igualmente uma vez por semana, de acordo com o tempo disponível para o desenvolvimento do projeto visto este decorrer no âmbito de um mestrado, o que coloca constrangimentos quanto à sua duração. Estas sessões eram definidas semanalmente entre o grupo e a equipa técnica do EntrEscolhas por razões de espaço e horários de funcionamento do mesmo, visto que o gabinete utilizado para o funcionamento do Projeto “Viver sem Medo” pertencia à equipa do Projeto EntrEscolhas (por ser o melhor local no que respeita à privacidade necessária).³³

Os Encontros em Grupo continuariam a decorrer a par das sessões individuais, iniciando estas na última semana de julho e decorrendo semanalmente, uma vez por semana, até à primeira semana de setembro. Contudo, aproveitando melhor a disponibilidade das mulheres na segunda

³³ Para uma informação mais completa sobre problemas e necessidades identificados/as, objetivos, ações, atividades definidos/as e potencialidades, consultar apêndice 2

quinzena de agosto, nesta altura, definiram-se mais sessões individuais, de acordo com as necessidades.

Assim, previu-se o término do projeto, na segunda semana de setembro, altura prevista para a avaliação final do mesmo.

De acordo com a tabela de problemas e necessidades construída com base no conhecimento construído da realidade e a finalidade que se pretendia alcançar, entendeu-se que os objetivos definidos iam ao encontro dessas necessidades, de acordo com os interesses e motivações das mulheres. Neste sentido, definiram-se como estratégias do projeto, os debates/discussões em grupo; a participação do grupo numa ação de formação sobre igualdade de género e Violência doméstica, que iria ser promovida pela Camara Municipal de Gondomar; as histórias de vida; e os brainstorming sobre temas abordados pelo grupo.

A correta definição dos objetivos do trabalho que nos propomos realizar, permite de igual modo desenvolver indicadores de avaliação, que se constituem nas “*unidades de análise de uma avaliação*” e que servem de base ao que observamos como resultados (Ventosa, 1992, p.59).

Os indicadores qualitativos permitem-nos avaliar a qualidade do trabalho desenvolvido, de uma forma mais ampla e profunda de acordo com os dados obtidos (Ventosa, 1992). Assim, de acordo com cada objetivo, definiram-se como indicadores qualitativos do objetivo geral 1: a qualidade da participação e a intervenção ativa das mulheres nas atividades desenvolvidas; interesse e abertura por parte das mulheres; a troca de experiências e saberes; alteração da postura de algumas senhoras face ao papel de género; crescente capacidade crítica e reflexiva; reconhecimento dos impactos da sua participação e envolvimento no projeto. Para o objetivo geral 2, definiram-se como indicadores: interesse e envolvimento da Senhora P no processo de alfabetização; valorização das suas competências por parte das mulheres, sobretudo da Senhora P; envolvimento de cada mulher na construção da sua história de vida; qualidade dos comentários de cada mulher de acordo com as histórias de vida partilhadas. Relativamente ao objetivo geral 3, são seus indicadores de avaliação: relações estabelecidas entre as participantes; crescente autonomia das mulheres nas suas decisões; alteração de discursos e práticas por parte das mulheres; a troca de experiências e saberes.

Para complementar os indicadores qualitativos, definiram-se indicadores quantitativos que, segundo Ventosa (1992) são a forma de quantificar o trabalho desenvolvido a par dos indicadores qualitativos, já que utilizar apenas aqueles em detrimento destes últimos tornariam a avaliação redutora pela limitação da amplitude e profundidade do trabalho desenvolvido. Assim, definiram-se os seguintes indicadores quantitativos: nº de sessões e participantes por sessão; Assiduidade do grupo; nº de participantes no início do projeto e no final do projeto.

2.4. Desenvolvimento do Projeto e Avaliação do Processo

Sendo este Projeto desenvolvido com base na metodologia de investigação-ação participativa, privilegiou-se a co-construção do mesmo, de acordo com as motivações das mulheres, os seus interesses e, aquilo que, nas suas vidas é tão significativo.

O primeiro encontro³⁴ do grupo decorreu no dia 7 de abril durante o qual foi realizada uma sessão de apresentação e conhecimento interpessoal e um brainstorming para conhecer as perceções do grupo relativamente ao conjunto habitacional, já que as técnicas do EntrEscolhas mencionavam que “em Jovim também era preciso fazer alguma coisa a nível das relações de vizinhança e partilha dos espaços”. Apesar de ter sido uma sessão interessante o assunto relativo ao conjunto habitacional de Jovim não se revelou necessário de explorar e trabalhar para o grupo.

Durante os encontros seguintes³⁵³⁶³⁷ realizaram-se exercícios de dinâmicas de grupo no sentido de conhecer melhor o Grupo Mais Valentes e cada uma das mulheres – os seus interesses, os seus desejos, aspetos da sua personalidade, gostos e o que havia em comum entre as mesmas – pois os mesmos facilitam a aprendizagem através de processos que “*facilitam a aquisição de novos modos de pensar, sentir e relacionar-se*” com outras pessoas (Manes, 2007, p.6).³⁸³⁹⁴⁰

³⁴ Apêndice 3: planificação do primeiro encontro do grupo.

³⁵ Apêndice 4: planificação do segundo encontro do grupo.

³⁶ Anexo 2: desenhos e frases que caracterizam as participantes

³⁷ Anexo 3: Cartas e dedicatórias das participantes

³⁸ Apêndice 5: planificação do terceiro encontro.

Começaram, entretanto, a decorrer encontros sem planificação prévia já que se entendeu que poderia condicionar a espontaneidade do grupo que se mostrou sempre interessado em partilhar o seu dia-a-dia, como havia corrido a semana, falando dos seus temores e pedindo a opinião ao grupo sobre que possíveis soluções, na opinião de todas as presentes, poderiam existir. À medida que se desenrolavam, os encontros tomaram forma de momentos de discussão sobre temas que o grupo ia partilhando contando com a orientação da investigadora.⁴¹

No final dos encontros, as participantes (de forma espontânea e livre) realizavam textos escritos em casa, de acordo com o que tinha sido debatido durante os mesmos, partilhando os seus textos no encontro seguinte, o que geralmente levava a novos debates, novas discussões, novas partilhas e novas aprendizagens em grupo.⁴²⁴³

Aguilera (2009) fala-nos das vantagens dos Grupos de Encontros que, centrados nos processos grupais, procuram ser um espaço securizante e libertador para a pessoa, onde impera a tolerância e a aceitação, estabelecendo-se relações entre participantes de acordo com os sentimentos, emoções e experiências de cada um e cada uma. O trabalho em grupo permite a concretização de aprendizagens e a definição/redefinição de papéis, numa lógica de partilha, de comunicação e de relação entre os/as participantes, *“revelam-se sentires, constroem-se símbolos e despontam novos significados, avaliam-se alternativas, tomam-se decisões e alcançam-se objetivos permitidos pelo esforço comum”* (Veiga, 2009, p.69). Neste sentido, os encontros do Grupo Mais Valentes no contexto do Projeto “Viver sem Medo” permitiram a construção do conhecimento da realidade, do grupo e de cada uma das participantes, mas também foi a partir destes encontros que o desenho de projeto aconteceu, indo ao encontro dos interesses e necessidades destas mulheres, partindo de temas que as motivavam, por serem a realidade que as mesmas partilhavam.

³⁹ Anexo 4: exercício de dinâmica de grupo - Como somos

⁴⁰ Anexo 5: Exercício de dinâmica de grupo – Batata quente

⁴¹ Para exemplo, consultar apêndice 6 e 7

⁴² Para compreensão, consultar apêndice 8

⁴³ Anexo 6: textos livres da Senhora CI sobre a Mulher

Assim, num dos Encontros e de acordo com o que vinha a ser partilhado pelas participantes, realizou-se um debate em torno de temas de vida que gostariam de trabalhar em conjunto dentro do grupo ⁴⁴. Com efeito, à medida que se debatiam os temas de vida definidos, durante os Encontros seguintes e, tendo em conta vivências diárias de cada Mulher, os mesmos culminaram nos temas de violência doméstica e igualdade entre homens e mulheres, o que se pode verificar dos textos escritos, livremente, pelas mesmas na sequência dos temas abordados nos Encontros e de sua origem o quadro dos temas de vida⁴⁵.

Em julho, partilhou-se em grupo uma proposta de desenho de projeto que todas debateram e para o qual realizaram sugestões. Foram, também, partilhados registos dos Encontros anteriores e uma avaliação da forma como estava a decorrer o projeto até então (concretamente dos Encontros realizados), dando ainda origem ao nome do Projeto: “Viver sem Medo”.

Ambas as ações assentaram nas necessidades identificadas, ou seja: Refletir sobre o seu papel social e familiar enquanto mulheres; melhorar as competências ao nível da leitura, escrita e compreensão; encontrar estratégias para lidar com situações decorrentes da dependência dos apoios sociais; encontrar um espaço/contexto que lhe permita partilhar sentimentos e refletir sobre as consequências dos mesmos; melhorar as suas competências pessoais para a gestão dos conflitos.

Tendo em conta o decorrer dos Encontros e os objetivos do Projeto, bem como a vontade do Grupo em “passar pra fora do Escolhas” o que partilhavam, foi sugerido ao grupo as Histórias de Vida, como base para as ações a concretizar. O Grupo acolheu a ideia com entusiasmo e motivação para a sua realização, apesar dos constrangimentos que poderiam surgir (mencionados na avaliação de entrada).

A ação *Universo Feminino em Debate* e a ação *Aventura da Escrita* realizaram-se em simultâneo pela complementaridade uma da outra, visto que a escrita das Histórias de Vida pelas próprias mulheres, possibilitou a resposta aos objetivos enunciados no desenho de Projeto. Isto permitiu desenvolver atividades em grupo e individualmente que contribuíssem simultaneamente uma para a outra, já que as atividades de brainstorming sobre igualdade de

⁴⁴ Anexo 7: ‘quadro’ realizado em grupo sobre os temas de vida eleitos pelas participantes.

⁴⁵ Anexo 9: Produções escritas das mulheres com base nos assuntos debatidos durante os encontros e cuja origem dos mesmos se baseia no quadro dos temas de vida.

gênero e violência, a participação em formação sobre igualdade de gênero promovida pela CMG, a partilha e reflexão conjunta de textos escritos sobre os temas em questão pelas mulheres e as partilhas em grupo de vivências e o debate através da troca de experiências pessoais, contribuíram para as reflexões individuais que cada uma das mulheres fez sobre a sua vida e sobre as histórias de vida das restantes mulheres do grupo, assim como a redação das histórias de vida, que decorreram no formato de sessões individuais, permitiam partilhas nomeadamente de opiniões sobre determinados assuntos discutidos em grupo e que não se sentiam à vontade para o fazer em grupo mas que, depois de partilhadas e refletidas com a investigadora, eram abordadas e discutidas no mesmo⁴⁶.

Assim, ambas iniciaram no final do mês de julho e mais intensivamente no mês de agosto, altura em que as participantes referiram estarem mais disponíveis, quer fosse por motivos pessoais quer fosse por motivos formativos, já que duas mulheres se encontram a frequentar um curso EFA.

Durante todo o projeto, tendo em conta o trabalho desenvolvido em grupo e individualmente com as mulheres com base nas histórias de vida, procurou-se sempre proporcionar a aprendizagem pela conversa, já que a aprendizagem é vista como um processo de aquisição de experiências significativas que permitem sentir no momento em que se vive determinada experiência, mas também refletir sobre o que se vivenciou descobrindo novas formas de agir. Neste sentido, a aprendizagem pela conversa permite a partilha de visões e ideias diferentes entre as pessoas que refletindo sobre a forma como veem e sentem o mundo, constroem novas compreensões e novos conhecimentos sobre o mesmo, transferindo estas novas conceções para outras esferas das suas vidas (Koning et al, 2012).

Assim, de acordo com os interesses e necessidades do grupo manteve-se o formato dos Encontros realizados até então, momentos em que se discutiam as

⁴⁶ Um dos exemplos será uma situação que provocou mal-estar na Senhora R que, embora verificado pelo grupo, a mesma não partilhou os seus sentimentos em grupo pois achava que “não valia a pena estar a falar, porque é sempre assim. Eu preocupo-me com os outros e os outros não se preocupam comigo”. Esta situação foi partilhada e refletida individualmente com a investigadora que motivou a Senhora R a ‘levar’ para a sessão de grupo seguinte o porquê do seu mal-estar, acabando por se sentir reconfortada pelo grupo e “aliviada por ver que afinal era verdade que elas [grupo] também se preocupam comigo e que posso contar com elas”

situações que cada uma das mulheres enfrenta no dia-a-dia e que as deixam desconfortáveis ou inseguras, procurando apoiarem-se mutuamente e encontrar respostas alternativas com base nas suas vivências pessoais. Para além das partilhas e discussões em grupo, foram sendo realizadas atividades no sentido de facilitar e proporcionar momentos de reflexão e de relaxamento, de desenvolvimento da criatividade e de valorização pessoal e do grupo.

Como já havia referenciado, o facto de as Mulheres escreverem por iniciativa própria sobre os assuntos abordados durante os Encontros^{47,48,49}, levou à hipótese de se realizarem as suas Histórias de vida por escrito. As mulheres responderam de forma muito positiva, não só porque escrever é algo que lhes proporciona prazer, mas também porque constituiu uma oportunidade para uma das participantes trabalhar as suas competências de leitura e escrita. Duas das participantes partilharam oralmente as suas histórias de vida, que resultaram igualmente num produto escrito, pois a Senhora L referiu “não me sinto capaz de escrever” e a Senhora C tem dificuldades de visão que lhe dificultam o processo de escrita. As Histórias de Vida da Senhora C e da Senhora L foram escritas pela investigadora, durante as sessões individuais com cada uma delas e, no final, partilhadas com as mesmas, revendo-se e alterando-se os aspetos necessários.

Com a partilha escrita das suas experiências de vida, das suas visões sobre os temas abordados e sobre as partilhas que cada Mulher faz, procurou-se refletir e discutir, individualmente, com cada uma das autoras dos registos escritos a construção das frases, a utilização de palavras e os erros ortográficos e de concordância que foram identificados. Mas, mais do que isto, procurou-se fazer com que cada mulher se tornasse cada vez mais capaz de interpretar, compreender e refletir sobre as suas vivências e de outras pessoas levando-as a refletir sobre as diferentes realidades, tendo em conta as suas experiências pessoais e os assuntos debatidos durante os encontros realizados.

Com a Senhora P em específico, procurou-se desenvolver as suas competências de leitura e escrita, baseando-se este trabalho no método de alfabetização de Paulo Freire e adaptando-se à realidade, bem como prestar

⁴⁷ Apêndice 9: Apontamentos do 11º encontro

⁴⁸ Anexo 10: Textos livres realizados pelas mulheres, sobre três assuntos debatidos em Encontro

⁴⁹ Apêndice 10: Apontamentos do 13º encontro

apoio em alguns trabalhos que teve de realizar no âmbito do curso EFA B2 de Apoio à Comunidade para o qual foi selecionada e se encontra a frequentar.

A História de Vida da Senhora P foi escrita pela mesma, com o apoio da investigadora, trabalhando-se a partir das palavras que lhe provocavam mais dificuldade. A investigadora identificava, então, essas palavras que, em conjunto com a Senhora P “partia” em sílabas dando origem à criação de novas sílabas e, conseqüentemente, identificando novas palavras que ia escrevendo numa lista. Este trabalho era sempre realizado com o acompanhamento e apoio da investigadora, procurando-se possibilitar a maior autonomia à Senhora P. Durante uma das sessões individuais com a mesma, esta refere “a minha letra é mais bonita quando faço a lápis do que a caneta”, o que se poderá associar à insegurança que a Senhora P possui, pois com lápis esta pode escrever e apagar as vezes que precisar, enquanto “com caneta o erro fica dado e marcado”. No entanto, decidiu-se, em conjunto entre ambas, que utilizariam apenas caneta, pois como a própria Senhora P refere “vai ser uma aventura porque assim puxo por mim e se calhar começo a ter menos medo”⁵⁰⁵¹⁵².

Uma das atividades realizadas passou pela participação voluntária do grupo Mais Valentes numa formação em Igualdade de Género realizada por duas técnicas da equipa do + Família no espaço do EntrEscolhas – Geração D’Ouro, na última semana do mês de julho. Após a participação na referida formação, onde se debateu questões sobre igualdade de género e violência doméstica, as mulheres do grupo “Mais Valentes” quiseram explorar melhor os assuntos abordados, durante os Encontros no âmbito do Projeto “Viver sem Medo”, o que se concretizou. Efetivamente foram dois encontros esclarecedores para todas as envolvidas e onde duas das participantes do grupo que não tiveram possibilidade de estarem presentes na referida formação ficaram a par do que havia sido tratado, colocando questões e debatendo com o grupo com base nos seus conhecimentos e experiências. Do mesmo Encontro resultaram produções escritas sobre o tema que as mulheres realizaram entre um

⁵⁰ Anexo 11: Fotografias tiradas aos momentos de construção de palavras com a Senhora P.

⁵¹ Anexo 12: Exemplos de rascunhos da História de vida da Senhora P

⁵² Anexo 13: Exemplos de palavras construídas pela Senhora P

encontro e outro, de acordo com as questões trabalhadas e colocadas em grupo⁵³⁵⁴⁵⁵.

Os Encontros com o grupo “Mais Valentes” possibilitaram a construção do conhecimento aqui descrito, pois em cada encontro, cada Senhora falava sobre si mesma (personalidade, gostos e interesses pessoais, ...), sobre o seu dia-a-dia, sobre as dificuldades que ia encontrando na sua relação – com os maridos, com filhos e filhas, com vizinhos e vizinhas, com técnicas do RSI, com médicos/as de família, com Professores/as dos filhos e filhas, ... - e nas decisões que tinham de tomar e as quais lhes causavam dúvidas e inseguranças – como a decisão que a Senhora P teve de tomar quanto a integrar a Formação EFA, que sendo proposta pelas técnicas de RSI, implicava encontrar soluções para quando os filhos e as filhas tivessem férias escolares e, por isso, sem acompanhamento em casa.

Mas não eram momentos apenas de partilha e apoio nas dificuldades e medos. Eram Encontros onde se partilhavam momentos de alegria em família – como aniversários, visitas de e a familiares, festas de batizado e comunhão, momentos do dia-a-dia passados com os/as filhos/as e maridos, ... - e onde se planeavam participações em ações do EntrEscolhas – como a participação na Festa da Família, para a qual o grupo construiu lembranças para as famílias presentes na festa: um poema da autoria da Senhora C, com adaptações do grupo, impresso em papel especial, cortado, enrolado e amarrado com fita de cetim pelas participantes do grupo⁵⁶.

Estas partilhas não eram só realizadas pelas Mulheres mas, também, pela investigadora que, mesmo tentando manter uma “distância ótima”, partilhou – a título de exemplo – dificuldades em lidar com familiares, amigos/as e conhecidos/as, aspetos da sua personalidade, entre outros exemplos. A investigadora procurou manter uma “distância ótima”, que possibilitou a criação de laços de relação com as mulheres do grupo, tendo por base sentimentos de confiança e respeito mútuo, mantendo no entanto, um pensamento crítico e reflexivo que possibilitasse a intervenção educativa. Isto porque, como refere Veiga (2009, p.49) “*enquanto pessoa, o/a educador/a*

⁵³ Apêndice 11: Apontamentos do 14º encontro

⁵⁴ Apêndice 12: Apontamentos do 15º encontro

⁵⁵ Anexo 14: Reflexões e pesquisas realizadas pelas mulheres do grupo “Mais Valentes”.

⁵⁶ Anexo 15: oferta realizada pelo grupo “Mais Valentes” para a celebração do dia da Família.

traz consigo para a situação educativa a sua personalidade, história pessoal, temperamento, pensamentos e afetos”, mas isto não quer dizer que as dimensões pessoal e profissional se confundam, antes exerçam alguma influência entre si já que o/a educador/a tem necessariamente de se posicionar perante a realidade que conhece e na qual participa, de acordo com os valores e conhecimento que foi construindo ao longo da sua vida (Carvalho & Baptista, 2004).

Apesar dos constrangimentos ao trabalho de investigação e intervenção que tal posicionamento por parte da investigadora poderia trazer, foi uma opção tomada em consciência e que permitiu criar uma relação de confiança e abertura, pois as mulheres perceberam que não são apenas elas que enfrentam dificuldades e que mesmo as pessoas que compõem uma equipa de trabalho possuem dificuldades diversas, anseios e receios, nas diferentes esferas de participação em que estão inseridas. Em alguns momentos estas Senhoras referiam mesmo, dirigindo-se à investigadora: “ai também já lhe aconteceu?” (Senhora CL), “Olhe vê? Não é só a nós que acontece...” (Senhora C), “você é mãe, por isso entende o que quero dizer?” (Senhora R), “Vê porque é que eu prefiro falar consigo? Elas (técnicas de RSI) falam como se fossem perfeitas, você ao menos não. É humana como nós somos e não está aqui a julgar a torto e a direito...” (Senhora P).

De acordo com as partilhas que iam sendo realizadas, sugeriu-se ao grupo, numa das sessões que construíssem o seu Mapa de Redes de Sluzki, no sentido de se perceber e conhecer melhor a rede de relações e de suporte afetivo das Mulheres, de acordo com as diferentes relações que cada uma estabelece com quem lhe é significativo, nos contextos em que participa. Isto permite quer à pessoa quer para a pessoa em causa uma possibilidade de perceber de que forma se podem potenciar as redes de relação existentes e, inclusive criar novas, no sentido de dar resposta a possíveis problemas que surjam na sua vida (Santos & Fernandes, 2007).⁵⁷

De forma geral percebeu-se que estas mulheres possuem uma rede social restrita, da qual fazem parte alguns familiares e profissionais das entidades que as acompanham, nomeadamente o EntrEscolhas e da equipa de RSI. Demonstraram a necessidade de incluir familiares já falecidos/as e até mesmo

⁵⁷ Apêndice 13: Apontamentos do 17º encontro

animais de estimação, pois para elas continuam a ser significativos/as apesar de já não estarem em contato com eles e elas. Por questões de confidencialidade, não se incluem nos apêndices os Mapas de Rede das participantes preenchidos mas antes o modelo utilizado para o efeito ⁵⁸ no sentido de preservar a identidade quer das mesmas quer das pessoas nomeadas.

Realizaram-se brainstorming sobre igualdade de género, violência e qualidade de vida, que possibilitaram a partilha de saberes e de conhecimento, que – aliado à formação promovida pela CMG, aos textos partilhados pelas mulheres, às histórias de vida de cada uma das mulheres – constituíram-se em momentos de construção de conhecimento, aprendizagens, debates sobre a realidade das mulheres que compõem o grupo Mais Valentas e, segundo as mesmas, contribuíram para “encontrar soluções para o nosso dia-a-dia e vivermos melhor com o que temos”.

A Qualidade de vida é mais do que Crescimento económico, pois deve ter em conta a satisfação das necessidades básicas da pessoa humana, mas mais do que isso, deve procurar implicar as pessoas na conquista do que elas entendem como sendo essa qualidade, pois

“a qualidade de vida baseia-se na fruição garantida e tranquila da saúde e da educação, da alimentação adequada e da habitação, de um ambiente estável e saudável, de equidade, da igualdade entre os sexos, da participação nas responsabilidades da vida todos os dias, da dignidade e segurança, sendo também fundamental para a qualidade de vida a fruição das necessidades psicológicas de amor, compreensão, apoio, confiança e cuidado” (ICPQL, 1988, citado por Koning et al, 2012, p.44).

Neste sentido, o brainstorming sobre qualidade de vida⁵⁹ surgiu de uma conversa entre as mulheres do grupo, que refletiram conjuntamente sobre o que entendiam por qualidade de vida e o que era necessário para o conseguirem. Exemplificando, as mulheres identificaram como qualidade de vida o “amor em Família”, uma “boa relação conjugal”, “ter um teto e um frigorífico cheio”, o respeito e o acesso ao emprego bem remunerado, por

⁵⁸ Anexo 16: Mapa de redes de Sluzki

⁵⁹ Anexo 17: Brainstorming

considerarem que “não é só ter um emprego, é as pessoas nos pagarem pelo trabalho que fazemos, porque às vezes trabalha-se muito para se ganhar trocos”.

No decorrer do Projeto, foram surgindo alguns constrangimentos, nomeadamente: as dificuldades na elaboração escrita das histórias de vida, pois, embora um dos objetivos fosse colmatar esta dificuldade, uma das senhoras tem grandes dificuldades de visão, enquanto que outra apresenta dificuldades no raciocínio escrito, optando-se para ambas pela partilha oral e registo escrito pela investigadora; o espaço que foi cedido para a realização dos Encontros, sendo uma sala pequena, limitou a dinâmica do grupo e a necessidade de abrir a janela para arejar o espaço e, por vezes, a porta, limitando, por vezes, a espontaneidade da partilha em grupo de determinados assuntos, pois várias vezes as mulheres referiram que alguém poderia ouvir; a disponibilidade das participantes e, até mesmo da investigadora, para a realização das histórias de vida. No final do projeto, nomeadamente na concretização das Histórias de Vida⁶⁰⁶¹ e avaliação final⁶²⁶³⁶⁴ surgiu, ainda, como constrangimento a ausência da Senhora C, que, por motivos pessoais, não participou mais no projeto e que, por isso, não contribuiu de igual forma para a partilha e discussão em grupo das histórias de vida. No entanto, o grupo decidiu incluir o mais possível no trabalho em grupo a história da Senhora C por esta ter manifestado várias vezes a sua vontade nesse sentido, pelo orgulho que tinha da sua história e pelo esforço que sempre fez para participar nos Encontros, apesar das dificuldades que advinham dos horários da formação e que a impediam de estar presente em todos os momentos do Projeto, nomeadamente os Encontros em grupo.

2.5. Avaliação do Produto

De acordo com os indicadores qualitativos definidos, decorreram 25 encontros de grupo e 14 encontros individuais. Nos 25 encontros em grupo, as

⁶⁰ Apêndice 16: Apontamentos do 24º encontro

⁶¹ Anexo 18: Histórias de vida

⁶² Apêndice 17: ultimo encontro - avaliação

⁶³ Anexo 20: Avaliação final do Projeto, escrita pelo grupo

⁶⁴ Anexo 21: Avaliação escrita da senhora R, por decisão própria

mulheres foram sempre assíduas, sendo que a Senhora R faltou a duas sessões – uma por não se sentir bem e outra porque se cortou num dedo e teve de se deslocar ao centro de saúde – a senhora L faltou a duas sessões – uma para visitar o pai e outra para ir ao hospital – a senhora Cl nunca faltou, assim como a Senhora P. Esta ultima chegava, normalmente, meia hora mais tarde que o início das sessões, pois saía da formação às 14h e assim que chegava a Jovim dirigia-se ao espaço EntrEscolhas. Apenas chegou mais tarde uma vez, pois teve de tratar de um assunto na CMG, contudo optou por ir na mesma ao EntrEscolhas pois como várias vezes dizia “nem que fosse só uma hora, eu vinha na mesma!”. A Senhora C foi quem interveio menos vezes, pois saía da formação por volta das 16h30, mas assim que chegava a Jovim dirigia-se também ao EntrEscolhas e, quando não tinha sessões de formação fazia o mesmo, ou seja, saía e dirigia-se ao EntrEscolhas. Apesar de, mais tarde, ter deixado de comparecer nas sessões por motivos pessoais, dizia muitas vezes que “a meia hora que cá venho é muito boa para mim... e sempre que posso venho mais tempo”. Depois de ter deixado de participar nos Encontros, durante alguns dias nada soubemos da Senhora C, contudo, pouco tempo depois e, como a mesma referiu, “perdi a vergonha e decidi ligar para falar consigo [investigadora] saber como está a correr com o grupo, como está a minha história... e contar-lhe como vão as minhas coisas”.

No que diz respeito às sessões individuais, que começaram no final de julho e decorreram mais intensivamente durante o mês de agosto e, ainda na primeira semana de setembro, todas as pessoas foram assíduas já que as mesmas sessões eram agendadas semanalmente em função da disponibilidade da investigadora e de cada uma das mulheres.

No que diz respeito ao número de participantes, o grupo começou com 5 participantes: a Senhora P, a Senhora PT, a L, a C e a Cl. Entretanto, 3 semanas depois do início dos encontros, integrou também a Senhora R, contudo, pouco tempo depois a Senhora PT desistiu de participar no Projeto. Apenas nos últimos dias, deixamos de poder contar com a participação da Senhora C, pelos motivos já mencionados.

As senhoras tiveram várias participações autónomas, desde os textos realizados por iniciativa própria até à intenção de participarem em ações do EntrEscolhas que fossem ao encontro dos assuntos abordados em contexto do Projeto “Viver sem Medo” de forma direta ou indireta. Isto porque a

participação na formação em Igualdade de Género promovida pela CMG foi aceite livremente pelo grupo e até mesmo por ir ao encontro do tema principal do Projeto “Viver sem Medo”. Nesta formação participaram a Senhora L, a Senhora R e a Senhora Cl, não sendo possível a participação da Senhora P e da C por se encontrarem a frequentar o curso EFA.

No sentido de se apoiarem, as mulheres realizaram algumas trocas de textos entre si, ou seja, quando alguma delas partilhava uma situação da sua vida mais preocupante, outra (e geralmente a Senhora Cl e a senhora R) escrevia um texto onde demonstrava solidariedade e apoio para com a pessoa que partilhava determinada situação.

Relativamente aos indicadores qualitativos definidos, podemos dizer que as mulheres participaram sempre ativamente nas sessões, contribuindo com opiniões, sugestões entre elas e apoiando-se mutuamente. A Senhora L, na maioria das sessões participava menos que as restantes mulheres, fazendo-o apenas quando incentivada. Contudo, os seus contributos, poucas vezes eram dirigidos às restantes mulheres no sentido de dar uma opinião ou sugestão sobre o que era partilhado e de que forma poderiam lidar ou enfrentar a situação em questão. Efetivamente, numa das avaliações a meio do Projeto referiu que o mesmo era “uma forma de passar o tempo” o que poderá ter sido o principal motivo para a sua baixa participação.

Através das partilhas das mulheres ao longo dos encontros e de acordo com as avaliações realizadas no último encontro do Projeto, é possível perceber o impacto positivo do mesmo e do Grupo para cada uma das mulheres, nomeadamente no que diz respeito a conhecerem e compreenderem os temas centrais do trabalho desenvolvido – igualdade de género e violência – sobretudo pelo facto de algumas terem percebido que eram vítimas de tipos de violência que desconheciam.

O espaço que encontraram de partilha, confidencialidade, empatia e apoio mútuo, permitiu-lhes encontrar estratégias para lidar com os diferentes desafios que vivenciam no seu dia-a-dia e tomar decisões que, até então, não sabiam o que fazer. A título de exemplo, podemos referir a decisão da Senhora P em se manter com o marido, não por falta de informação quanto aos seus direitos e apoios existentes, mas por sentir que, no presente será a melhor decisão, considerando a possibilidade de futuramente se afastar do mesmo.

As intervenções realizadas por cada uma das mulheres revelaram-se de grande interesse para quem eram dirigidas e para todo o grupo, sendo notório pelo reconhecimento e agradecimento de cada uma delas, como por exemplo durante um dos Encontros, quando a Senhora Cl dizia “depois de ter contado aquilo que se estava a passar com o meu filho, ouvi o que vocês me disseram e pus em prática e ainda bem porque resultou!” ou, como a Senhora Cl referiu na avaliação final “(...)comecei a pensar melhor nas coisas e a pensar o que fariam vocês. Aqui comecei a escutar os vossos conselhos e comecei a escutar também os meus filhos.”

Com efeito, todas estas situações eram possíveis de confirmar não só pelos discursos das mulheres entre si, relativamente a vivências do dia-a-dia, mas também nos momentos de interação das mulheres com os seus filhos e suas filhas, quando se encontravam no Centro Jovem.

No entanto, e de acordo com o já referenciado, a Senhora L foi quem menos contribuiu e cujo discurso teve na maioria das vezes, o sentido de confirmar determinadas partilhas realizadas pela Senhora P e a Senhora Cl, com quem convivia mais. No entanto, nas alturas em que alguma das mulheres demonstrava sentimentos de tristeza, tentava confortar a mesma, colocando a mão no ombro ou sorrindo ternamente.

As mulheres demonstraram sempre muito interesse nos temas debatidos durante os Encontros e procuravam levar para os mesmos contributos valiosos, o que se revelou com as pesquisas na internet para quem tinha essa facilidade ou, então, na redação de textos por vontade própria, relativamente ao tema em questão e posterior partilha com o grupo. Neste caso, a Senhora L foi quem mais procurou contribuir com pesquisas na internet e com as suas opiniões escritas, nomeadamente no tema relativo à violência doméstica. Alguns destes textos livres eram escritas pela mesma com o apoio do marido, o que se revelou um facto curioso, apesar de num dos textos o mesmo revelar a sua postura “machista” em termos de igualdade de género.

Relativamente aos temas-chave do trabalho realizado com as mulheres do Grupo Mais Valentes – violência e igualdade de género – foi notório nos seus discursos, ao longo dos Encontros, que houveram pequenas mudanças na forma como encaram situações do dia-a-dia relativamente aos mesmos e que, antes dos encontros não se observavam. Por exemplo, a Senhora R partilhou várias situações de assédio e perseguição por parte do filho da senhora de

quem cuida, que normalizava apesar de a incomodar e até assustar. No entanto, quando compreendeu que, este tipo de situações são consideradas formas de violência sobre a Mulher, começou a lidar com as situações de acordo com a sua gravidade, chegando a informar familiares desse homem sobre a situação e que, posteriormente, falaram com ele, levando a uma grande dessas situações.

Da mesma forma, a Senhora P após perceber todas as situações que que ia vivenciando com o marido e das quais não tinha consciência que se tratavam de formas de violência (nomeadamente, violência patrimonial e sexual), a par do conforto e empatia que o grupo lhe proporcionava, tomou a decisão de se dirigir aos serviços do + Família da CMG, onde partilhou a situação com uma técnica especializada em atendimento com vitimas de violência. Sabe-se que esta situação está a ser acompanhada pelas profissionais da referida entidade à semelhança do que também aconteceu com a Senhora L, que à data do término do Projeto “Viver sem Medo” já se encontrava a ser acompanhada pelas mesmas (esta ultima situação também despoletada pelas partilhas em grupo e pelos incentivos das mulheres, a par da formação em igualdade de género em que participaram).

O trabalho individual com cada uma das mulheres na construção das suas Histórias de vida, revelou-se importante para que encontrassem um espaço sigiloso onde puderam partilhar medos e angústias mais concretos/as que não se sentiam tão à vontade para partilhar no grupo, dada a confidencialidade de que careciam. Efetivamente, nestes momentos procuravam não só conforto e uma palavra de apoio para lidar com questões do passado que pareciam marcá-las profundamente, como também, uma forma de reconhecimento e segurança para sentirem que determinadas situações que vivenciaram não se deviam a uma culpa delas e que haviam tomado as melhores decisões possíveis.

Com a Senhora P em específico, foram notórias as evoluções na escrita e na leitura. Inicialmente observavam-se grandes dificuldades no reconhecimento de algumas letras, na leitura e na escrita de palavras simples (como pato). No final do Projeto já conseguia ler e escrever palavras mais complexas como “preocupavam-se”. Isto teve influência até no trabalho desenvolvido no âmbito da Formação que se encontra a frequentar, pois como várias vezes referiu, os formadores e formadoras comentaram algumas vezes o seu desempenho (“a

minha professora hoje até me disse que isto aqui me andava a fazer bem, disse que já escrevo muita coisa sem ajuda”). No entanto, apesar de se notar evoluções na leitura individual, a Senhora P apresenta ainda dificuldades na leitura em público, pois tem receio dos julgamentos de outras pessoas. De referir, também que se identificou durante o processo dificuldades de visão da Senhora P, não tão graves como acontecia com a Senhora C, mas que afetavam as suas competências de leitura de determinadas letras.⁶⁵

As mulheres mostraram-se sempre muito interessadas e motivadas na construção das suas histórias de vida, nomeadamente a Senhora P, devido a todo o processo em si, como a Senhora C, pois como a mesma referiu numa das sessões individuais “falar destas coisas até me faz bem, estou sempre ansiosa por vir fazer isto [história de vida] consigo [investigadora]”. Também a Senhora C se encontrava bastante motivada, pois era frequente a investigadora chegar ao EntrEscolhas e a mesma já se encontrar sentada num computador a escrever. Devido a alguns problemas pessoais que foram surgindo com a Senhora R, esta teve momentos em que não tinha vontade de trabalhar a sua história de vida, sendo-lhe dado espaço nas sessões individuais para partilhar algumas situações do seu dia-a-dia que, posteriormente até constaram na sua história. No entanto, partilhou muitas outras, que optou por não incluir na mesma, por questões de confidencialidade. Apesar desta falta de vontade a meio do processo, mostrou-se interessada de forma repentina, chegando a escrever muita coisa sobre si em apenas uma semana (ou seja, de um encontro para o outro), que depois redigiu em computador, suprimindo aquilo que não queria que fosse de conhecimento de outras pessoas.

A Senhora L, que durante o processo parecia desmotivada, referiu na avaliação final que “Foi o que mais gostei... fez-me falar e ler depois a minha história foi bom.”

Com a partilha das histórias de vida os comentários das mulheres reforçaram os sentimentos que já haviam construído ao longo dos Encontros, de orgulho pelo percurso realizado e de confiança no futuro, incluindo na continuidade dos Encontros do Grupo que, segundo a técnica do Centro Jovem, continuaram a encontrar-se com alguma regularidade, procurando apoiarem-se mutuamente nas vivências de cada uma, quer seja a nível

⁶⁵ Anexo 19: História de vida da Senhora P escrita à mão

familiar, a nível pessoal e a nível formativo. A Senhora P e a Senhora R comunicam-se quase diariamente, tendo-se tornado boas amigas como ambas chegaram a referir no último dia do Projeto e, entretanto, à Técnica do EntrEscolhas. A Senhora Cl disponibilizou-se à Senhora C, para tomar conta do seu filho enquanto estava na formação como já havia acontecido anteriormente no sentido da mesma não desistir da Formação.

As pequenas conquistas das mulheres do Grupo Mais Valentes revelaram-se importantes no sentido em que se sentem mais confiantes para tomar decisões no futuro e seguras para procurarem apoio umas nas outras em situações que não necessitem de intervenção de entidades de apoio social.

Conclusão

Atualmente, a Mulher enfrenta os mais diversos desafios, frutos das mudanças ocorridas na Sociedade. Se, por um lado, é cada vez mais necessário garantir que estas mudanças respeitem os direitos da Mulher a nível pessoal, familiar e profissional, também é certo que as exigências no seu dia-a-dia colocam em causa a Mulher enquanto pessoa.

As mulheres são seriamente afetadas pela condição de desemprego, não só porque ter um emprego permite-lhe conquistar a sua autonomia financeira, mas também porque lhe poderia permitir construir e manter uma rede de relações alargada e o suporte necessário. Na ausência de um meio de obtenção de rendimentos próprios que lhe garantiriam a satisfação das suas necessidades básicas e, ainda, lhe possibilitavam o reconhecimento social, veem-se obrigadas a recorrer ao apoio do Estado Social, que se configura em prestações monetárias com vista à sua re (inserção) na sociedade.

Acresce que a sociedade traz no seu bolo uma série de estigmas e preconceitos em relação aos indivíduos que recebem transferências sociais, facto que levam estas mulheres a debaterem-se com a necessidade e o peso da representação social que esta situação oferece, procurando justificar o uso dos seus direitos com o seu papel enquanto mães e cuidadoras do lar e da família.

Neste cenário nada favorável a mulher é colocada numa situação de dependência que a submete a uma posição de subjugação perante toda a sociedade que não lhe reconhece os mesmos direitos e as mesmas oportunidades que ao homem, enfrentando dificuldades em se assumirem nos diferentes meios em que vivem, devido à imagem que ainda persiste de uma mulher que mais do que ser pessoa tem por obrigação cuidar dos/as filhos/as e do marido, assegurando-se que todas as suas necessidades são satisfeitas, colocando-se na sombra de quem é cuidado/a.

A transformação desta realidade passa por reconhecer a mulher como pessoa que é capaz de transformar as realidades com as quais interage, dando-lhes o poder de serem autoras das suas Histórias de vida, posicionando-se no mundo, refletindo criticamente sobre o mesmo e criando novas realidades.

O Projeto “Viver sem Medo” perspetivou essencialmente criar condições para que ocorressem pequenas mudanças no dia-a-dia das Mulheres

participantes, que se espera ter um impacto maior, a longo prazo, na forma como se posicionam nas relações das quais fazem parte, nomeadamente nas relações familiares. Proporcionar a mudança através da tomada de consciência das suas vidas e das possibilidades de ação.

Através do diálogo e da partilha de experiências significativas das suas vidas, as mulheres do Grupo Mais Valentes encontraram no Projeto “Viver sem Medo” a possibilidade serem elas mesmas, de serem pessoas, com todos os seus medos, angústias e desafios diários sem se sentirem sob os olhares perscrutadores e julgadores do mundo. No seio do Grupo, encontraram a força para decidirem o caminho que pretendem seguir no sentido de alcançarem aquilo que perspetivaram para si, para as suas vidas.

Construir e desenvolver um projeto de educação e intervenção social com as Mulheres do Grupo Mais Valentes, foi sem dúvida uma oportunidade valiosa de crescimento e aprendizagem, pela forma como todo o processo se concretizou, pelas pequenas conquistas e pelas oportunidades que foram criadas para que ocorram pequenas mudanças na vida destas Mulheres, mas que se revelam importantes na forma como gerem os desafios que enfrentam diariamente.

Bibliografía

- Aguilera, M.A. (2009). *Aplicaciones de la dinámica grupal*. In Bouza, M. [coord] (2009). *Manual de formación de la asociación española de psicodrama*. Madrid: AEP.
- Alarcão, M. (2002). *(des)Equilíbrios familiares*. Quarteto Editora.
- Antunes, M. (2003). *Violência e vítimas em contexto doméstico*. In Machado, C. & Gonçalves, R.(coords). *Violência e vitimas de crimes*. Vol.1 - Adultos. Coimbra: Quarteto
- APAV - Associação de Apoio à Vitima . (2013). *Estatísticas APAV. Violência doméstica*. APAV
- APAV - Associação de Apoio à Vitima. (2014). *Relatório anual*. APAV
- APF - Associação para o Planeamento da Família (1 de setembro de 2015). *Violência sexual e de género. Igualdade de género*. Obtido de Associação para o Planeamento da Família: <http://www.apf.pt/violencia-sexual-e-de-genero/igualdade-de-genero>
- Ausloss, G. (2003). *A competência das famílias*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Barros, R. (2013). *Educação de adultos. conceitos, processos e marcos históricos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Câmara Municipal de Gondomar. (30 de junho de 2015). *Áreas de Intervenção*. Obtido de Camara Municipal de Gondomar: <http://www.cm-gondomar.pt/pages/104>
- Câmara Municipal de Gondomar. (22 de junho de 2015). *Município*. Obtido de Camara Municipal de Gondomar: <http://www.cm-gondomar.pt/pages/59>
- Capul, M. & Lemay, M. (2003). *Da educação à intervenção social*. Porto Editora.
- Carvalho, A.D. & Baptista, I. (2004). *Educação social: fundamentos e estratégias*. Porto Editora.
- Carvalho, A.D. (2012). *Antropologia da exclusão ou o exílio da condição humana*. Porto Editora.
- Cembranos, F., Montesinos, D., & Bustelo, M. (2010). *La animación sociocultural: una propuesta metodológica*. Madrid: Editorial Popular.

- Clavel, G. (2004). *A sociedade da exclusão: compreendê-la para dela sair*. Porto Editora.
- Costa, A.F. (1990). *A pesquisa de terreno em sociologia*. In Silva, A.S. &Madureira, J. (Orgs.). *Metodologia das ciências sociais*. Porto: Edições Afrontamento, 4.^a Ed.
- Costa, D. (2005). *Percepção social de mulher vítima de violência conjugal. Estudo exploratório realizado no concelho de Lisboa*. Universidade Técnica de Lisboa. Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.
- Coutinho, C. (2013). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: teoria e prática*. Almedina.
- Dias, I. (2004). *Violência na família. uma abordagem sociológica*. Porto: Edições Afrontamento.
- Diagnóstico Social de Gondomar (2009). Camara Municipal de Gondomar
- Diagnóstico Social de Gondomar (2013). Camara Municipal de Gondomar
- Dumais, M. (1992). *Os direitos da mulher*. São Paulo.
- EntrEscolhas - Geração D'Ouro. (s/d). candidatura do projeto EntrEscolhas - Geração D'ouro. Rio Tinto.
- Erasmie, T., & Lima, L. (1989). *Investigação e projetos de desenvolvimento em educação*. Braga: Universidade do Minho. Unidade de Educação de Adultos.
- Fachada, O. (2010). *Psicologia das relações interpessoais*. Lisboa: Edições Sílabo
- Fernandes, J. (1998). *Da alfabetização/educação de adultos à educação popular/comunitária: relevância do contributo de Paulo Freire*. In Apple, M.W. & Nóvoa, A (1998). *Paulo Freire: política e pedagogia*. Porto Editora.
- Freire, P. (1979). *Conscientização: teoria e prática da libertação: uma introdução ao pensamento de Paulo Freire*. São Paulo: Cortez & Moraes.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia*. São Paulo: Paz e Terra.
- Freire, P. (2005). *Pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Freire, P. & Macedo, D. (1997). *Alfabetização: leitura do mundo, leitura da palavra*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Gupta, G.R. (coord.) (2005). *Tacking Action: achieving gender equality and empowering women. Achieving the millennium development goals*. Millennium Projet.


- Hespanha et Al. (2002). *Globalização insidiosa e excludente. da incapacidade de organizar respostas à escala local*. In Hespanha, P. & Carapinheiro, G. [orgs.] (2002). *Risco social e incerteza. Pode o estado recuar mais?*. Edições Afrontamento.
- Instituto Nacional de Estatística. (08 de junho de 2015). Mapas. Obtido de Instituto Nacional de Estatística: <http://mapas.ine.pt/map.phtml>
- Jones, E. (1999). *Terapia dos sistemas familiares*. Lisboa: Climepsi
- Koning, M. & Helena, Maria (2006). *Lugares emergentes do sujeito-mulher. viagem com Paulo Freire e Maria de Lurdes Pintasilgo*. Porto: Edições Afrontamento
- Koning, M; Múrias, C.; Ribeiro, R; Carvalho, A; Lopes, L. (2012). *Lideranças partilhadas. caderno de trabalho: propostas de literacia para a igualdade de género e qualidade de vida*. Lisboa: Fundação Cuidar o Futuro.
- Lewin, K. (1946). *La investigación-acción y los problemas de las minorías*. In M. C. Salazar (1990), *La investigación-acción participativa. inicios e desarrollos*. Editorial Popular.
- Lima, R. (2003). *Desenvolvimento levantado do chão... com os pés assentes na terra: desenvolvimento local, investigação participativa, animação comunitária*. Dissertação de Doutoramento, não publicada, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto, Portugal.
- Machado, C. & Gonçalves, R (coords) (2003). *Vitimologia e criminologia*. In Machado, C. & Gonçalves, R (coords). *Violência e vítimas de crimes*. Vol. 1- Adultos. Coimbra: Quarteto.
- Manes, S. (2007). *83 jogos psicológicos para a dinâmica de grupos*. Paulus.
- Manita, C., Ribeiro, C., & Peixoto, C. (2009). *Violência doméstica: compreender para intervir*. Lisboa: Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.
- Matos, M. (2003). *Violência conjugal*. In Machado, C & Gonçalves, R. (coords). *Violência e vítimas de crimes*. Vol. 1 - Adultos. Coimbra: Quarteto.
- Mendes, I. (2007). *A dimensão participativa nos cursos de educação e formação de adultos (EFA) no Vale do Ave, norte de Portugal*. Dissertação de Doutoramento, Universidade de Granada, Espanha.

- Mion, R.A. & Saito, C.H. (2001). *Investigação-ação: mudando o trabalho de formar Professores*. Gráfica Planeta.
- Miranda, A. (2013). *Transformar a comunidade em Vitória*. Tese de Mestrado em Educação e Intervenção Social. Escola Superior de Educação do Porto do Instituto Politécnico do Porto.
- Timoteo, I. & Bertão, A (2012). *Educação transformadora e transformativa: clarificação dos sentidos*. In Vol.II - N° I da Revista *Sensos* 3. Centro de Investigação e Inovação em Educação (2012).
- Observatório de crimes de homicídio (2014). *Observatório de imprensa de crimes de homicídio em Portugal e de portugueses no estrangeiro*. Relatório 2014. APAV.
- Pardal, L., & Lopes, E. S. (2011). *Métodos e técnicas de investigação social*. Areal Editores.
- DL n.º 48/95, de 15 de Março. 40ª versão. Obtido de [pdglisboa: www.pdglisboa.pt/leis/](http://www.pdglisboa.pt/leis/)
- Lei n.º 22/2012, de 30 de maio. Obtido de [anafre: http://www.anafre.pt/noticias/imagens](http://www.anafre.pt/noticias/imagens)
- Paugam, S. (2003). *A desqualificação social. ensaio sobre a nova pobreza*. Porto Editora
- Programa Escolhas. (19 de julho de 2015). Apresentação. Obtido de Programa Escolhas: <http://www.programaescolhas.pt/apresentacao>
- Santos, M.R. & Fernandes, L. (2007). *Terapia familiar, redes e poética social*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Saraceno, C. (1997). *Sociologia da família*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Serrano, G.P. & Puya, M.V. (2005). *El animador. buenas prácticas de acción sociocultural*. Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones.
- Serrano, G. P. (2008). *Elaboração de projetos sociais*. Porto Editora.
- Silva, L. F. (2001). *Acção social na área da família*. Universidade Aberta.
- Stufflebeam, D., & Skinkfield, A. (1995). *Evaluación sistemática, guía teórica y práctica*. Buenos Aires: Ediciones Paidós.
- União de Freguesias de São Cosme, Valbom e Jovim. (20 de junho de 2015). Dados Estatísticos. Obtido de União das Freguesias de São Cosme, Valbom e Jovim: <http://www.uf-gvj.pt/censos-demografia/>

- V Plano Nacional para a igualdade de género, cidadania e não-discriminação, 2014-2017. Obtido de Comissão para a Igualdade de Género: <http://www.cig.gov.pt>
- Monteiro, M &Vala, J. [coords] (2004). *Psicologia social*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian
- Veiga, S. (2009). *Palcos de conhecimento, espaços de transformação. Contributos da metodologia sociodramática para a formação dos educadores sociais*. Dissertação de Doutoramento, Évora, Portugal.
- Ventosa, V. (1992). *Evaluación de la animación sociocultural. Guía de orientación para animadores*. Madrid: Editorial, S.A.
- Vieira, C.(2006). *Educação familiar. Estratégias para a promoção da igualdade de género*. Lisboa: Comissão para a igualdade e para os direitos das mulheres.
- Watzlawick, P.; Beavin, J.P.; Jackson, D. (1967). *A pragmática da comunicação humana - um estudo dos padrões, patologias e paradoxos da interação*. São Paulo: Cultrix.

Anexos

Anexo 1: Declaração da Câmara Municipal de Gondomar



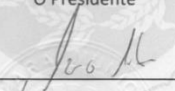
MUNICÍPIO DE GONDOMAR
Presidência

Declaração

A Câmara Municipal de Gondomar declara que concede autorização de publicação dos dados institucionais, da logomarca e do nome da autarquia no Relatório de Projeto de Mestrado, na área de Educação e Intervenção Social, Especialização em Desenvolvimento Comunitário e Educação de Adultos, da Escola Superior de Educação do Porto, denominado “Viver sem Medo”, desenvolvido pela aluna Alexandra Patrícia Vilaça Forte no ano letivo 2014/2015. Declara também que autoriza o uso dos referidos elementos em outras publicações que advenham deste relatório, tais como artigos, comunicações e *posters* científicos.

Paços do Município, 20 de agosto de 2015

O Presidente



(Dr. Marco Martins)

Praça Manuel Guedes 4420-193 Gondomar | T. 224 660 500 F. 224 660 566 | geral@cm-gondomar.pt www.cm-gondomar.pt

Anexo 2: Desenhos e frases que caracterizam as participantes



Eu gosto muito do mim porque depois de ter
deixado de beber mudei muito em tudo no aspeto
em falar na minha casa em tudo como lidar com
as pessoas sinto-me mais à vontade.

Carolina

(O meu autorretrato)

Eu sou uma pessoa que gosta
muito de viver.

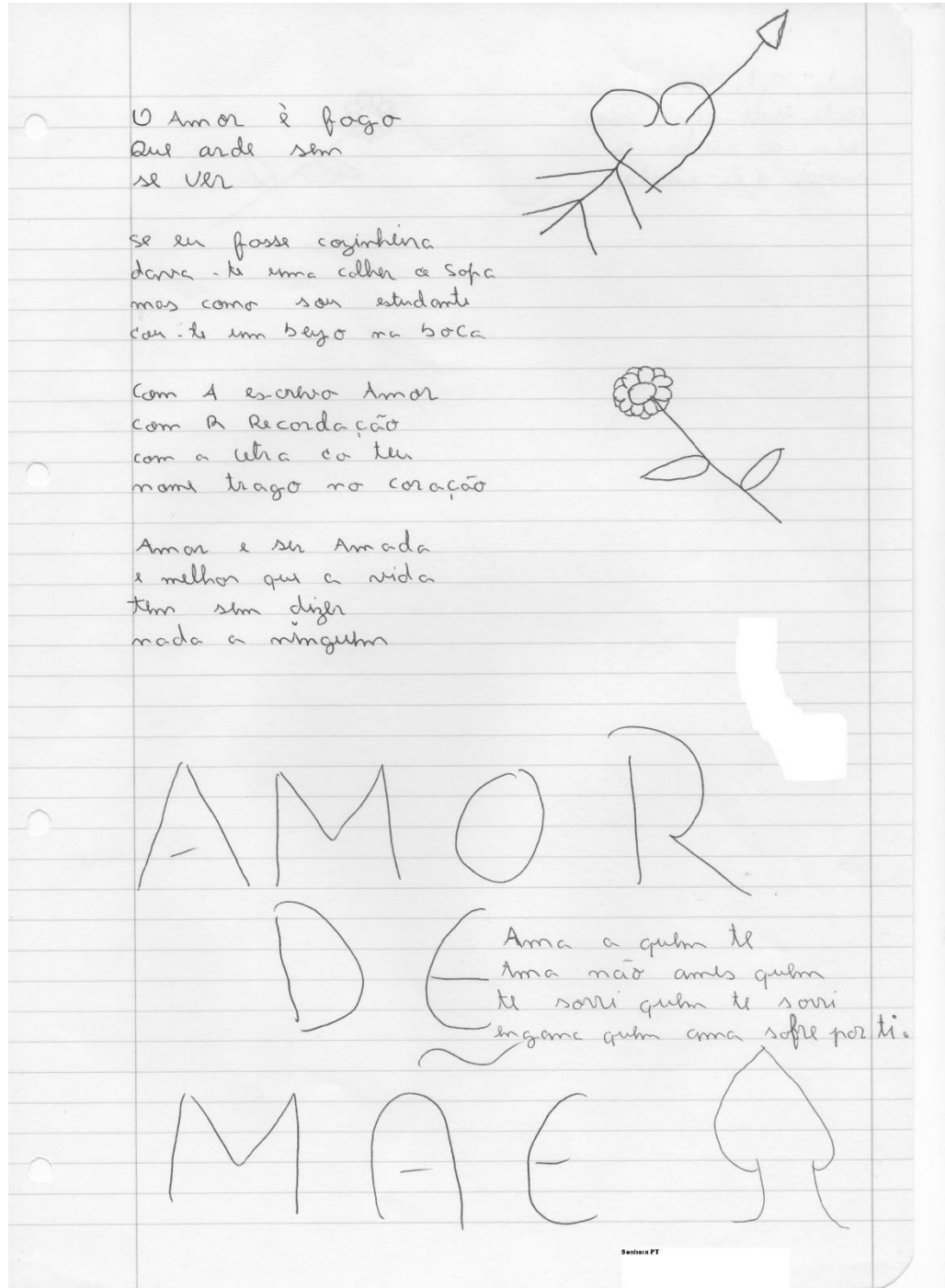
Esta vida que Deus me deu
gosto de escrever, para um dia
ser reconhecido talvez demore
alguns anos mas sei que um
dia o meu nome ainda vai
ser reconhecido.

Já me comecem pelo menos
em barreiros as Professoras e os
jovens lá falam sobre a minha
escrita.

Não sei o dia de amanhã mas
espero sinceramente que um
dia seja reconhecido.

Sou apaixonado pelo vida e pelos
meus.

Anexo 3: Cartas e dedicatórias das participantes



Hoje, [redacted] eito mos de novo
juntos com a D. [redacted] e a [redacted] digo
funtas [redacted] e a [redacted]

PT, a, P, L, e a, C
Falamos das novas vidas para nos comben
mos melhor
Pimos das coisas que falamos e ai
vezes ficamos serios mas e bom
falar pois lo' assim nos comeguimos
comben melhor.

Sao momentos que nunca nos mos
esquecer pois saõ favelados com alegria
e com muito carinho

De todos os problemas
Que alguém pde ter
Devemos pensar
Que temos que os resolver.
O amor de um amigo
Ou ato de um irmão
é o impeto de quem não
depara o interesse que vem do coração

Para a D. [redacted]
Éto seu presente
Espero que goste
Porque e' com prazer que com
carinho a receti
e jto mos de a esentat
e com admiração
Que a recebemos sempre com amor.
no coração

Anexo 4: Exercício de dinâmica de grupo - Como somos

detemida
obtemta a tudo
Impaciente
falta de liberdade,
está muito limitada
pelo marido para
interagir mais
socialmente.

Ela tem amor
aos filhos
Meiga, determinada
com a sua leitura
e muito corajosa
e eu gosto
muito dela

trabalhadora
empenhada
organizada
~~corajosa~~
Teimosa e
ferrista

organizada
Curiosa
Corajosa
doce

Uma pessoa fácil de
magoar e muito seje
como querido e muito
carante de afeto tem
um sistema nervoso
muito alterado e preciso
de apoio

- financeira
ceira determinada
alegre
divertida
crente e otimista

~~Corajosa~~
Corajosa
~~teimosa~~
sincera

Filho
Tem dificuldade de

Paternidade do
Corajoso.
Divertida
selesaminada

Anexo 5: Exercício de dinâmica de grupo – Batata quente.

Passado foi feliz mas mesmo assim
também sofri com a minha saúde
mas escrever fez-me muito bem.

Recente hoje sou uma mulher com
os meus sonhos quase realizados
alguns sim outros não mas pelo menos
escrevo e isto a ser reconhecido por
muitas pessoas até Doutores gostam de
tudo o que escrevo por eu sentir
sou feliz.

Futuro o que mais quero é ver os meus
peermas, de diátricas, e de diátricas que
faço serem reconhecidas.

é a dificuldade que neste momento temho
é ser muito ansioso e querer resolver
tudo no momento.

Para que tudo corra bem é só saber
esperar que com a ajuda de Deus e
do professor donde tudo se vai
resolver.

Pensar no Passado

andava a trabalhar para ajudar os meus pais depois fui para o centro de Reabilitação Social de deficientes para trabalhar nas limpezas etc...

depois fui fazer um estágio durante 1 ano para fábrica de candeeiros e depois os meus pais gostaram de mim até eu fazer 2 anos depois vim embora por causa da doença do meu pai

Pensar no Presente

Neste momento sou feliz às vezes não sou feliz porque quando acontece alguma coisa com a minha família

Futuro

Gostava ter uma vida melhor ter um emprego fixo para eu organizar as minhas coisas

Dificuldades

tenho dificuldade de arranjar emprego já corri ao centro emprego para ver se encontro alguma coisa.

Não tenho tido apoios para as minhas coisas por exemplo: medicação, transporte, alimentos.

12º ano escolaridade
→ currículo
inscreve no CTE
procure o emprego

<p>Passado fui Infeliz porque fui enganada por 7 anos da minha vida.</p>	<p>Presente Feliz com a pessoa que estou agora nest momento</p>	<p>Futuro ser ainda mais feliz com a minha filha e com o homem da minha vida e dar um irmão a minha filha e sempre feliz sempre</p>
--	---	---

<p>Deficiências - Conflitos - Lidar com frustração</p>	<p>[X]</p>	<p>gostei muito - bacana chegar no meio do caminho estar ali como uma ... sobre</p>
--	------------	---

difícil da des

tenho dificuldades financeiras.
gostaria imenso de oferecer aos
meus filhos boas e melhores,
mas isso não é possível por causa
destas dificuldades.



Emprego → Curriculo
Processo de emprego
inscrição CTE
documentos a esdandada

Passado criança

eu ~~vivi~~ vivi em Espanha
e ero muito feliz vim morar
parado com o meu paiado
e não gostava dele, 20
Cadei - me aos com um
roupas chegado Miguel,
me dias reapareço e
três meses até que
vim para aqui a Yovim.

Presente

Hoje em dia vivo em
Jovim com o meu
marido e filhos.
Estou casada a 20 anos.
Gostaria de arranjar um
Emprego para dar tudo
de bom aos empregos para
dos tudo de bom aos
meus filhos. Idas
Conjunção. Sou feliz
e a Cam é amigo

Futuro

quero o meu sonho e o
do meu filho,
quero a ir o futuro,
pois fiz uma promessa
Com a minha senhora
dizendo que quando
me casasse iria o
ver tudo a família.
ambos estar um emprego
e ter boa saúde,
nos principalmente ser
feliz

<u>Passado</u>	<u>Presente</u>	<u>Futuro</u>
<p><u>Rela negativa:</u> • Com 5 anos fui abandonada pela minha mãe de madrugada na rua à porta dos meus avós paternos.</p> <p>• A adolescência foi passada com problemas de álcool, revolta e agressividade.</p> <p>• Tumores malignos, cirurgias, quimioterapia (minha parte)</p> <p>• Múltiplos avós do meu pai que o fez ficar totalmente dependente.</p> <p>• Deixei o emprego para ficar com o meu pai (não me arrependo).</p> <p>• Sofro de depressões crônicas.</p> <p><u>Rela positiva:</u> • Foi mãe com 18 anos por opção, o que me fez começar a ser responsável e deixar o vício do álcool.</p>	<p>• Não consigo perdoar a minha mãe pelo abandono.</p> <p>• Continuo a sentir revolta e raivas, mas não consumo álcool.</p> <p>• Ainda frequento as consultas no IPO, sem data de alta previsível.</p> <p>• Continuo sem aceitar que o meu pai não volta para casa.</p> <p>• Continuo desempregada e a desesperar com as dificuldades.</p> <p><u>Rela positiva:</u></p> <p>• Contento por o meu filho estar a concluir o 12º ano sentindo um grande orgulho também em mim por ter conseguido que ele chegasse até aqui fazendo eu de mãe e pai.</p>	<p>• Queria conseguir ultrapassar a dor da perda, aceitar e conseguir fazer o futo pelo meu pai que sempre foi o "meu tudo".</p> <p>• Queria conseguir que o meu filho passasse rápido esta fase de afirmação pessoal e não me magoasse com algumas das suas atitudes e palavras para comigo ultimamente.</p> <p>• Queria voltar a ser forte emocionalmente como antes.</p> <p>• Queria ter um emprego e voltar a ter melhor qualidade de vida.</p> <p>• Queria voltar a ter saúde e que houvesse um tratamento milagroso para nunca mais ter que lidar com as depressões crônicas de que sofro desde criança.</p> <p>• Queria ver o meu filho concluir o 12º ano e conseguir um emprego bom e que</p>

<u>Dificuldades que enfrenta</u>	<u>Possíveis soluções</u>
- Desemprego	- Continuar a procurar e a responder a ofertas de emprego.
- Perda do meu pai	- Continuar a ter apoio psicológico e tentar fazer o futo (começando pela aceitação).
- Relacionamento com o meu filho	- Tentar que ele compreenda que tudo o que lhe digo é para seu bem e que entenda que me magoa com certas atitudes e palavras.

Anexo 6: Textos livres da Senhora CI sobre a Mulher

A Mulher Na Relação Do Casal

A mulher na relação do casal, não necessita ser submissa nem ter que dizer sim a tudo só para agradar o marido.

É saber ser verdadeira, solidária, atenciosa, uma verdadeira companheira das horas boas e as más, mas para isso o casal tem que estar em harmonia, ou seja estar bem porque esta tarefa destina-se aos dois que fazem o casal, e não só à mulher.

Se merecem carinho devem mostrar que estão ali para se apoiarem um ao outro, nunca devem entrar na rotina, mas sim tentar fazer coisas diferentes, para que não se cansem um do outro, e se venham a magoar, com palavras e acções, depois pode ser tarde de mais para se arrependerem, dando o mal passo, e só há uma coisa a fazer é ser humilde, pedir desculpa, e tentar que não volte a acontecer.

Mas tem que ser de parte a parte, para que entendam que o casal é um só e deve haver união e não desavenças.

Na relação do casal, desde o início devem tentar fazer as coisas por igual sem excepção para que não haja sombra de dúvidas entre eles, isto é! As tarefas a serem cumpridas se os dois trabalham, tentarem-se ajudar mutuamente, se houver filhos, tentarem não discutir à frente deles, pois isso é muito prejudicial para as crianças e para eles próprios.

Se o casal não se entende, o melhor é dar um tempo para que as coisas entrem nos eixos, se não der certo é deixar que um deles parta para que suas vidas possam recomeçar, até mesmo com outras pessoas, sejam ou não do mesmo sexo, mas sem brigas para que ninguém venha sofrer.

O entendimento entre eles é mais simples do que pode parecer, é só entenderem-se que tudo se pode resolver, às vezes é difícil mas não custa nada tentar, se houver força de vontade na verdade tudo se pode melhorar.

Sem desentendimento e alteração, assim ninguém fará sofrer seu coração, a relação entre homem e mulher foi feita para que se amem e tentem dar o melhor, se isso não acontecer não vale de nada estarem os dois na pior.

Se souberem confiar um no outro, ser humildes e tentar viver a vida em harmonia tem tudo para dar certo, mesmo que haja zangas tudo se pode superar, pois um abraço e um beijinho tudo pode melhorar.

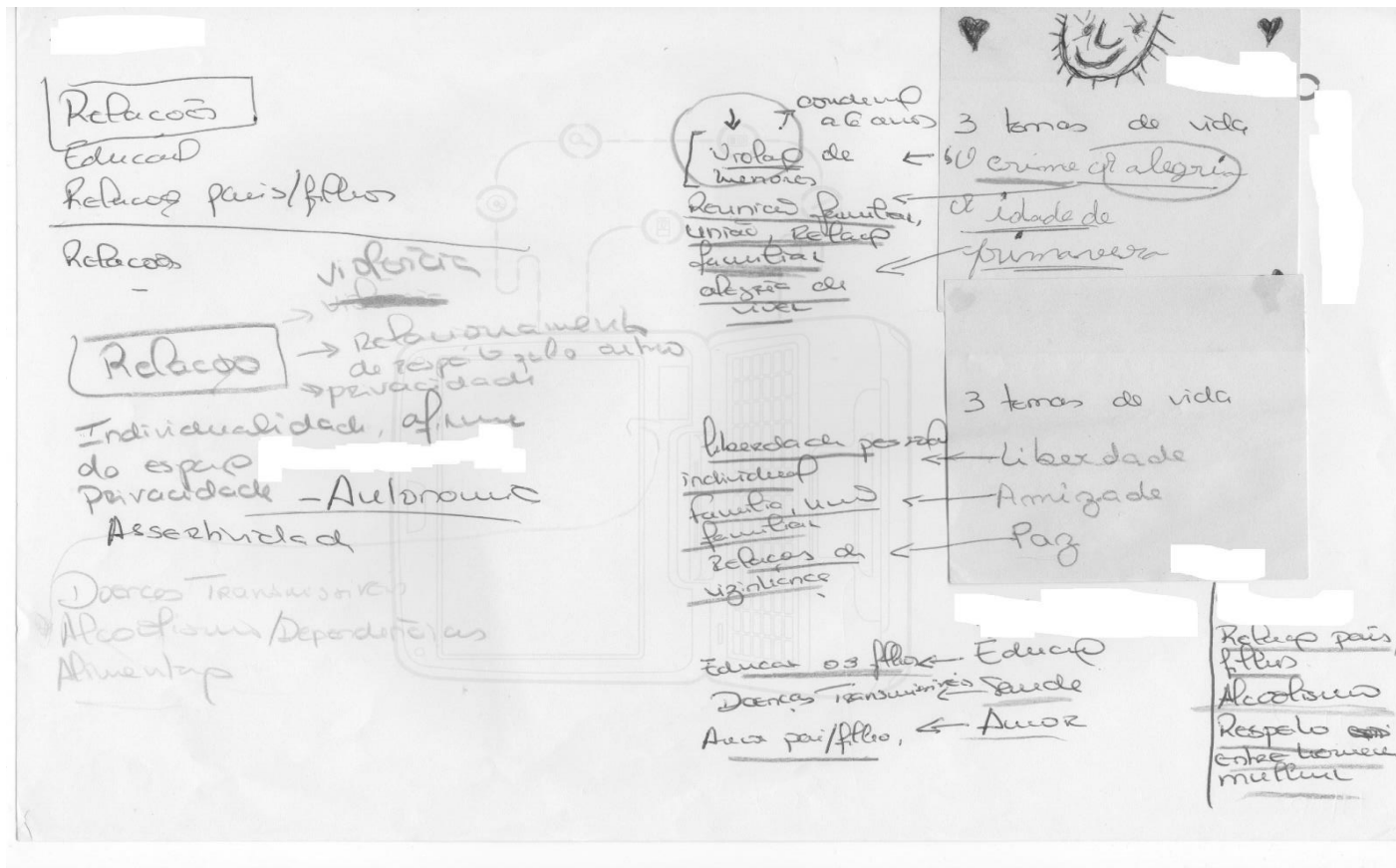
O segredo do casal é saber viver o dia-a-dia que do resto o tempo se vai encarregar, com muito jeitinho e beijinhos entre eles tudo de bom pode continuar, enquanto o amor existir não há nada a perder, é só tentar seguir em frente, que tudo de bom pode vir a acontecer.

Felicidades para todo o casal que já viveu suas aventuras, ou ainda as vão começar a viver, se houver um pouco de paciência podem encontrar muita alegria no seu doce lar.

Beijos e tudo de bom para vocês, felicidades para o casal.

Senhora CI

Anexo 7: 'Quadro' realizado em grupo sobre os temas de vida eleitos pelas participantes.



Anexo 8: 1º Momento de avaliação, realizado por escrito, de forma individual pelas participantes no final de maio

As Mães corajosas

Ao início eu [redacted] por exemplo senti que ia gostar desta sessão logo que conheci a doutora. Simpatizei logo com ela e também gostei de conversar.

As expectativas com que fiquei, foram boas começamos por nos conhecermos melhor, conversando umas com as outras e logo tomamos conhecimento que tudo ia correr bem e espero que isto coma até ao fim. Também gostei muito de conhecer a sua pequena primeira que é tão linda como a mãe, também gostei de fazer jogos e ouvir algumas histórias escritas e também gostei muito da festa da família foi muito bonito, espero que continuamos com as sessões até ao fim.

Atualmente sinto-me bem, gosto destas sessões e espero que continue a correr assim.

Gostei de tudo e o que menos gostei de certas pessoas que passaram por aqui de resto correu tudo bem.

Só espero que estas sessões ~~continuam~~ continuem para sempre e que tenhamos sorte até ao final.

Acho que estas sessões que temos com a doutora está a correr muito bem e também espero que nos consigamos lutar com que a doutora consiga passar para a faculdade da minha parte acho que ela vai conseguir passar e nós queremos que isto vá até ao fim.

Sehora L

As Mais Corajosas

Eu [redacted], quando fui apresentada á Doutora gostei muito dela, foi uma querida com todas nós, falamos de tudo um pouco, das nossas vidas claro, pois só assim nos podemos conhecer melhor .

Cada uma falou daquilo que queria, sem medo de levar bronca .Ela está aqui para fazer nos sentir bem não para nos recreminar.

As expectativas foram sempre boas, ninguém tinha medo de dizer o que pensava nem nos ia criticar fazendo troça, mas sim apoiar em tudo o que precisavamos.

Atualmente com as sessões sinto-me bem, pois sou muito apoiada em quase tudo, todas nós sentimos-nos á vontade de dizer seja o que for, menos falar mal de ninguém .

O que mais gostei foi dos jogos, e da leitura, que eu escrevo para todos alegrar, foi muito bom de verdade ,o Dia da Familia nunca será o mesmo, quando isto terminar, e adorei conhecer a pequenina Princesa ela é adoravel tal como a mãe.

O que menos gostei foi de certas pessoa que jeralmente nem aparessem, e quando vêm é para nos fazer sentir mal.

Só espero que isto sirva de lição, e que possamos pensar que nunca estamos sós, que há sempre alguém pronto a nos escutar sempre que precisarmos.

Já falta pouco para terminar e já sinto saudades de estar aqui com todas vocês, só espero é que a Doutora Alechandra não se esqueça de nós.

Deus permita que voltemos a encontra-la de novo, para podermos matar as saudades. Viva os anos que eu viver nunca me esquecerei deste ipisodio com todas vocês .

Obrigada Doutora por tudo.

«Um Milhão de Beijos»

Uma Doutora nos apresentaram.

Sem saber como ia correr a sessão.

Ela correu tão bem.

Que alegrou o nosso coração.

Embora com pena ela tem que terminar.

Só espero que de novo.

Nos voltemos a encontrar.

Senhora CI

Relativamente às sessões deste grupo, desde logo no meu primeiro dia, fui recebida com carinho por todo o grupo e logo me identifiquei com algumas das histórias de vida das outras colegas.

Ainda no primeiro dia vim para casa muito feliz pelo facto de que a Dr.ª e a D.ª Cefeste me deram um conselho que me ajudou imenso a lidar com o que estava naquele momento a atravessar com o meu filho.

Sai de lá trazendo comigo: confiança, determinação e uma sensação de leveza e bem-estar.

Actualmente continuo certa de que todas as expectativas que eu tinha sobre estas sessões são de uma forma, o que eu preciso para lidar com algumas das situações do meu dia a dia, sinto-me sempre amparada, pois sei que seja qual for o motivo, a Dr.ª e o grupo estão lá para mim.

Tem sido uma boa experiência pessoal e emocional para mim, ouvir as desabafos das outras colegas, apoiando-nos umas às outras, sem julgar, nem criticar, apenas dando a mão e saber ouvir.

O que mais gosto é de ter a certeza de que sempre que vou com um problema ou uma dúvida, trago comigo uma opinião, uma solução, um abraço, um conforto e tudo fica mais fácil.

O que menos gosto é de sentir que há um pouco de falta de respeito entre nós enquanto grupo, quando estamos a falar, de facto quando uma de nós fala e o resto está sem prestar atenção conversando ou interrompendo etc...

Se todas estivessem caladas e falasse uma de cada vez, as sessões seriam muito mais produtivas, esta é a minha opinião.

Considero a Dr.ª uma excelente pessoa e profi-

ssional mas teu que aprender a dizer n shiiu,
respeiteu-sse falando uma de cada vez - 😊

Senhora

Anexo 9: Produções escritas das mulheres com base nos assuntos debatidos durante os encontros e cuja origem dos mesmos se baseia no quadro dos temas de vida.

Privacidade

O direito à privacidade é o nosso direito de manter um domínio sobre tudo em nossa volta, o que inclui todas aquelas coisas que fazem parte de nós, como nosso corpo, casa, propriedade, pensamentos, sentimentos, segredos e identidade. O direito à privacidade nos dá a capacidade de escolher quais partes neste domínio pode ser acessada por outras pessoas, e para controlar a extensão, formato e o momento do uso dessas informações que escolhemos para divulgar.

O direito à privacidade não deve ser definido como um direito legal em separação dos outros direitos.

Seguindo o raciocínio, as leis relativas à privacidade em geral existentes devem ser suficientes.

Ninguém será sujeito a interferências na sua vida privada, família, lar ou na sua correspondência, nem a ataque à sua honra e reputação. Toda a Pessoa tem direito a proteção da lei contra tais interferências ou ataques.

Ter privacidade é ter o direito de emitir informações de vida pessoal, que não interessem a terceiros. É controlar a exposição e informações sobre uma pessoa. Todos têm direito a privacidade, de não ser monitorado, visto ou ouvido, somente em situações extremas ou envolvendo algum crime por exemplo. 2) O que é invasão de privacidade? Invasão de privacidade é quando alguém entra sem permissão em nossa vida pessoal. Invasão de privacidade é crime e segundo a constituição são invioláveis a intimidade, a vida privada, a honra e a imagem das pessoas. Existem leis e direitos sobre invasão de privacidade. São invioláveis a intimidade, a vida privada, a honra e a imagem das pessoas, assegurado o direito a indenização pelo dano material ou moral decorrente de sua violação, toda pessoa tem o direito de que se respeite sua integridade física, psíquica e moral.

O mundo em que vivemos hoje está praticamente pela tecnologia e isso faz com que ocorram muitos casos de invasão de privacidade, tanto invasão quanto em

organizações e no próprio trabalho.

liberdade

Quem é bom é livre, ainda que seja escravo.

Quem é mau é escravo, ainda que seja livre.

Quem pensa segundo a opinião dos outros, está muito longe de ser uma pessoa livre.

Sem a consciência limpa, a liberdade é uma utopia.

A liberdade é a possibilidade do isolamento. Se te é impossível viver só, nasceste escravo.

Aqueles que negam a liberdade aos outros não a merecem para si mesmos.

Não alcançamos a liberdade buscando, mas sim a verdade. A liberdade não é um fim mas uma consequência.

liberdade é uma possibilidade de ser melhor, enquanto que escravidão é a certeza de ser pior.

Há momentos infelizes em que a solidão e o silêncio se tornam meios de liberdade.

liberdade além do limite é prisão.

liberdade é o direito de fazer tudo aquilo que as leis permitem.

Não quero nunca renunciar à liberdade deliciosa de me enganar.

Amamos a liberdade, desde que não venha ser a dos outros.

A liberdade não tem qualquer valor se não inclui a liberdade de errar.

liberdade significa responsabilidade. É por isso que tanta gente tem medo.

Ser livre é muito mais do que só viver

Mas onde se deve procurar a liberdade é nos sentimentos

Esses é que são a essência viva da alma.

A responsabilidade pelas nossas escolhas é o preço da liberdade. Se a liberdade significa alguma coisa, terá sobretudo o direito de dizer às pessoas o que elas não querem ouvir. A liberdade controlada é ótima se for ecessiva é ruim.

O Respeito é um dos valores mais importantes de ser humano e ter grandes importâncias na interação social. O Respeito impede que uma pessoa tenha atitudes reprováveis em relação a outra pessoa. Uma das importantes questões sobre o respeito é que para ser respeitado é preciso saber respeitar, o que muitas vezes não acontece. Respeitar não significa concordar em todas as áreas com outra pessoa, mas significa não discriminar ou ofender esta pessoa por causa da sua forma de viver ou suas escolhas; desde que essas escolhas não causem dano e desrespeitem a vida de outras pessoas. O Respeito também pode ser um sentimento que leva à obediência e cumprimento de algumas normas por exemplo: Respeitar a lei, falar sobre um tema como respeitar, como diferentes religiões, crenças e condutas e falar de forma ponderada e sensível.

a criança e o idoso, violência sexual, violência urbana, etc. Existe também a violência verbal, que causa danos morais que muitas vezes são difíceis de esquecer do que os danos físicos. Quando se trata de direitos humanos, a violência abrange todos os tipos de violação dos direitos civis: liberdade, privacidade, proteção, saúde, educação e segurança.

Violência doméstica

A violência doméstica é o tipo de violência que ocorre em um contexto familiar ou seja entre parentes. Poderá ser entre o pai e a mãe, entre os pais e os filhos, etc. Abusos sexuais a crianças e maus tratos a idosos também constituem violência doméstica. Existem cinco tipos de violência: a física, psicológica, sexual, etc. Diariamente cerca de 3 mil pessoas apresentam queixas nas polícias, alegando ter sofrido violência doméstica.

Violência urbana

A violência urbana também consiste em um tipo de violação da lei penal. Consiste na prática de crimes diversos contra pessoas: assassinatos, roubos, sequestros, etc e contra o patrimônio público, influenciando de forma negativa o convívio entre as pessoas e a qualidade de vida. Esse tipo de violência manifesta-se particularmente nas grandes cidades.

Violência verbal

Ouvimos falar com frequência de violência física, mas poucas da psicológica, ou mais conhecida como violência verbal. No entanto as duas são brutais e causam danos muitas

vezes, irreversíveis ou que demandam muitos anos de tratamento para o alívio das sequelas deixadas. Geralmente a violência física vem acompanhada de psicológica. No entanto, a psicológica na maioria das vezes é negligenciada ou chega ao extremo de violência física.

Violência verbal é quando uma pessoa ataca a outra violentamente com palavras de baixo calão ou palavras injuriosas. É um comportamento deliberadamente violento. Nas escolas é frequente serem os mais populares chamarem nomes violentos aos mais fracos por simples proger. Hoje em dia a violência verbal está presente em vários locais, mais principalmente nas escolas básicas/secundárias ~~etc~~ etc. A violência é o uso intencional da força ou do poder físico, consumado ou como ameaça, contra si mesmo, outra pessoa, um grupo ou uma comunidade, que cause ou tenha possibilidades de provocar lesões, morte, traumas psicológicos, perturbações de desenvolvimento ou pobreza.

No mundo existem várias formas de violência, por exemplo: o preconceito, as agressões físicas e verbais, o bullying, a homofobia e a violência contra mulher, entre outras etc. Elas acontecem quando alguém ou um grupo de pessoas utiliza intencionalmente a força física ou o poder para ameaçar, agredir e submeter outras pessoas, privando-as de liberdade, causando algum dano psicológico, emocional, deficiência de desenvolvimento lesão física ou até à morte.

Indivíduoalidade

Indivíduoalidade é a personalidade de pessoas cada um tem a sua maneira de pensar. Embora goste de ouvir a opinião dos outros, mas fazendo as coisas à sua maneira.

As vezes algumas pessoas não conseguem entender, que o seu respeito em relação a indivíduoalidade delas, não significa a falta de consideração.

Relacionamento ideal é aquele que possibilita ao outro manter sua indivíduoalidade, seus sonhos, suas opiniões e suas amizades.

Numa relação deve existir, antes de mais nada, indivíduoalidade, respeito, alegria e prazer em estar junto.

Afirmção do espaço

Afirmção do espaço é dar oportunidade as outras pessoas de se poderem defender tal como dando aos outros o direito de dar a sua opinião mas mantendo sempre a deles em primeiro lugar.

Nada é mais difícil e por isso mais precioso do que capaz de decidir.

O primeiro passo para conseguirmos o que queremos na vida é decidirmos o que queremos.

A capacidade das pessoas pouco vale sem oportunidades de decidir na vida.

Ninguém tem a felicidade garantida. A vida simplesmente dá a cada pessoa o tempo e o espaço.

Relações interpessoais e familiares

- Na vida social: Devemos investir na comunicação, aprender a dialogar para que haja harmonia e entendimento.
- Com amigos: Temos uma forte necessidade de interagirmos com as pessoas à nossa volta (amigos, vizinhos), para nos sentirmos protegidos.
- Com familiares: Devemos viver as nossas vidas, unidos, ajudando-nos uns aos outros, sendo que entre família se deveu tomar decisões importantes em conjunto.

Provérbio chinês: Há 3 coisas que não voltam atrás: a flecha lançada, a palavra pronunciada e a oportunidade perdida.

- Individualidade: É a nossa pessoa, a nossa personalidade, a nossa presença, o nosso carácter, o nosso "eu".
- Privacidade: É o nosso direito à reserva de informações pessoais e da nossa própria vida privada. Ter capacidade de existir na sociedade de forma "anónima". A noção de "privacidade pessoal", surgiu entre o séc. XVII e XVIII. A privacidade é um direito universal.
- Liberdade: É o direito de agirmos de acordo com a nossa própria vontade, desde que

não prejudique outras pessoas. É a sensação de estar vivos e não dependermos de ninguém.

- Respeito: O respeito deve ser merecido (se quiser ser respeitado, respeite), e também ter consideração pelos outros e sinônimo de afeição e estima.

Violência doméstica

Engloba diferentes tipos de abuso:

- Violência emocional - é quando se faz alguém sentir-se inútil, ameaçar, ameaçar, humilhar em público.
- Violência social - é quando se controla a vida social de alguém impedindo-a que visite amigos, familiares, cortar o telefone ou controlar as chamadas, etc.
- Violência física - é esmurçar, pontapear, estrangular, queimar e até impedir alguém de obter medicação e/ou tratamentos.
- Violência sexual - é quando se força alguém com atos sexuais não desejados, pressionar e forçar alguém a ter relações sexuais até mesmo com outras pessoas.
- Violência financeira - é quando nos controlam o dinheiro sem que o desejemos, recusar dar dinheiro, forçar a

Justificação de qualquer gesto, ameaçar retirar o apoio financeiro como forma de controlo.

- Perseguição: intimidar alguém, segui-lo para o seu local de trabalho ou quando sai sozinho, estar constantemente a controlar os movimentos quer esteja ou não em casa.

Usar agressividade de forma intencional e excessiva para ameaçar ou cometer actos que resultem em acidentes, mortes e traumas permanentes.



- Individualidade: É a nossa essência, a nossa personalidade, a nossa presença, o nosso carácter, o nosso "eu".

- Privacidade: É o nosso direito à reserva de informações pessoais e da nossa própria vida privada. Tem o carácter de existência na sociedade a figura "anónima".
A art. 8.º de "Declaração Universal" surgiu entre a séc. XVII e XVIII.
A privacidade é um direito universal.

- Liberdade: É o direito de agir de acordo com a nossa própria vontade, desde que

Violência Bullying

O Bullying é um problema mundial, sendo que a agressão física ou moral repetitiva deixa marcas para a toda a vida da pessoa atingida.

Respeito

Respeito é a base.

Não há confiança, não há amor, não há amizade se não houver respeito

Individualidade

É o conjunto de qualidades que distinguem um ser de outro.

Esforço

Todo o ser humano tem que ter esforço para conseguir os seus objetivos

Privacidade

É o direito à reserva de informações pessoais e da própria vida privada

Ser mulher e ter liberdade de expressão

*Ser mulher não é só saber ser mãe esposa dona de casa e
empreendedora*

*Ser mulher é poder falar tudo o que pensa sem medo de ser
discriminada ou achar que pode levar represálias*

Ser mulher é ter coragem de lutar por tudo aquilo que confia

É ter coragem de lutar pelos seus direitos de ser mulher

*Antigamente a mulher não podia votar era dada como um ser
fraco que apenas servia para cuidar da casa olhar pelos filhos
e tratar do seu marido era uma chatice*

*Ate que a mulher começou a ter a liberdade de votar e tudo
mudou pode expressar tudo o que sente e tem o poder de dar a
sua opinião*

*Hoje em dia a mulher é mais compreendida e não é ignorada
tem os mesmos direitos que o homem*

A mulher era dada como o ponto fraco mas isso

Anexo 10: Textos livres realizados pelas mulheres, sobre três assuntos debatidos em Encontro

Comunicação entre o casal (como acontece e como devia ser)

Podemos dizer que a comunicação é a base de qualquer relação e a única forma de construir uma relação saudável. A comunicação é como o cimento que liga as mais variadas peças e as faz ser uma ligação coesa, que não parte com facilidade. O problema é que por vezes as pessoas esquecem-se da importância da comunicação nas relações que estabelecem, esquecem-se que é necessário comunicarem com o parceiro para que o possam compreender melhor e evitar discussões desnecessárias que por vezes levam ao fim de uma relação. Uma boa comunicação leva a um bom entendimento entre o casal e contribui assim para o desenvolvimento de uma melhor relação e sobretudo uma relação mais saudável. Quanto mais comunicar, mais as coisas se tornarão claras entre ambos e estabelecerá uma relação de proximidade com bastante mais facilidade. Quando está numa relação, seja ela namoro ou casamento, deve sempre dar espaço ao seu parceiro. Deve pensar em si, nas suas actividades e interesses e na sua forma de agir com o seu parceiro. No casamento as pessoas tendem a depender bastante do parceiro e existem tempos de tensão, em que se discute por vezes por coisas inúteis. Aí surge o problema que a estatística apontou no início do artigo. As pessoas preferem muitas vezes, apontar o dedo de forma crítica ao invés de se sentarem e discutirem de forma aberta os problemas. A comunicação não significa que devem apenas discutir os vossos erros, trata-se sobretudo de conseguir ajudar o outro e percebê-lo ao ponto de este se sentir apoiado ao longo da relação, ao longo de todos os altos e baixos que esta poderá ter. A comunicação é também conseguir ouvir o que o seu parceiro tem para dizer. Um bom ouvinte encoraja a outra pessoa a falar e geralmente é sempre alguém com quem nos sentimos bem para desabafar. Basta este simples gesto de saber ouvir, para mostrar que presta atenção ao seu parceiro. A comunicação no casamento e em qualquer outra relação espera-se que seja aberta, sincera, e sobretudo que não seja com intenção de julgar a outra pessoa, mas sim de a compreender. Estabelecer uma comunicação eficiente não tem de ser complicado, basta um pouco de paciência e também desejo que isso aconteça. Uma comunicação eficiente será responsável por uma melhor relação a todos os níveis.

A mulher trata do marido, filhos e casa

Preste bastante atenção para você entender como a mulher deve tratar um homem. O homem, assim como a mulher, tem suas necessidades em relação a vida sentimental, por isso precisa ser tratado da forma correcta pela mulher. O homem foi feito por Deus primeiro que a mulher e para ser o CABEÇA da relação. Então a pior coisa que uma mulher pode fazer é querer medir forças com o homem, bater de frente. A mulher precisa entender que o homem possui a palavra final. Uma vez apareceu na televisão uma mulher dizendo: - Lá em casa meu marido que tem a palavra final, eu digo "sim" e ele diz "sim senhora". Quer saber como uma mulher deve tratar um homem, bom, os homens devem ser tratados com carinho, mas num equilíbrio, pois muitas mulheres ultrapassam o limite do carinho e tornam-se "CHATAS" e "GRUDENTAS", passam a viver em função do homem, isso é terrível. A mulher deve viver para o homem, mas não em função dele. Tem que ter vida própria. A mulher não deve viver cobrando o homem, pois nenhum homem suporta ser cobrado, mas para isso a mulher precisa saber dominar seus

pensamentos e sua imaginação, pois só assim ela vai conseguir ser a mulher ideal na cabeça do homem.

Qual a importância da mulher ter conquistado seu espaço na sociedade? Realmente acho muito importante a emancipação da mulher na sociedade. Antes, as mulheres não tinham direito a nada, mas, com o passar dos tempos, as nossas lutas e o amadurecimento da sociedade, estamos conquistando nosso espaço. Não é uma questão de concorrência com os homens para ver quem leva mais, porém, trata-se de uma questão de igualdade e acredito que estamos caminhando no rumo certo. Afinal, cada vez mais somos valorizadas como mulher. Como um ser humano que tem duas ou mais jornadas: Trabalha fora, ajuda no pagamento das despesas da casa, cuida dos filhos, educa-os, cuidam do marido... ou seja, trabalha tanto quanto o homem. Já demos grandes passos, mas ainda precisamos continuar nesta luta. Ainda existem espaços a serem conquistados? Quais? Como isso pode ser alcançado. Durante muito tempo era a mulher quem ficava em casa a cuidar dos filhos e que assumia as tarefas caseiras enquanto o homem ia trabalhar. Na sociedade actual as coisas não são bem assim. As mulheres já têm outras ambições, dominam as universidades e cada vez menos querem abdicar de uma vida profissional activa. Quando chegam à maternidade transformam-se em super mulheres: são capazes de executar inúmeras tarefas profissionais e ao mesmo tempo continuar a fazer a gestão da casa e a cuidar dos filhos. Continuam a ser elas a ficar em casa com os filhos quando estes estão doentes e são elas também que acompanham os filhos quando estes têm que ir ao médico. Mas será que os pais e as mães não deveriam partilhar as preocupações da parentalidade. Será isso possível. De acordo com uma sondagem recente, as mulheres têm duas vezes mais tendência para se sentirem culpadas quando vão trabalhar do que os homens: 80% ficam preocupadas quando deixam os seus filhos ao cuidado de outros comparativamente com 39% dos homens. As mulheres continuam a ser questionadas pelos seus chefes e colegas sobre a logística familiar, se têm com quem deixar os filhos e como conciliam o trabalho e vida familiar. No que toca aos homens, os que decidem ficar em casa a cuidar das crianças, são de facto elogiados por amigos e conhecidos... mas são muito poucos. No fundo, e apesar de acreditarmos na igualdade de géneros, na prática continuamos a ter diferentes expectativas sobre os papéis a desempenhar por homens e mulheres... E é provavelmente por isso que as mulheres continuam a sentir-se culpadas ou a serem culpabilizadas. Temos que nos esforçar todos para que esta situação mude e para que seja igualmente aceite que um ou outro opte por ficar em casa a cuidar dos filhos e que nenhum dos dois se sinta culpado se optar por ir trabalhar fora de casa. Creio que é importante pensarmos, que não interessa passar todo o dia com os nossos filhos se esse tempo não tiver qualidade! Mais valem 15 minutos de boas gargalhadas com os nossos filhos ou a ler um conto, do que todo o dia em casa sentados a ver televisão enquanto nós pais estamos nas tarefas domésticas.

A mulher é guerreira

Uma mulher guerreira, é aquela que está a frente dos seus próprios limites... é aquela que não mede esforços físicos para trabalhar e criar seus filhos...é aquela que mesmo diante das

↑
opinião
do usuário
do

Liliana do
maio

»Adoro-vos Meus Amores «

A mulher guerreira

»3«

A mulher guerreira não só é uma lutadora, como uma leoa que luta pelos filhos e pelo marido sempre que é preciso, mas muitas das vezes em torno dessa mulher existe um marido atencioso que lhe dá carinho e atenção sempre que ela precisa, em retorno ela retribui o carinho que recebe do seu companheiro.

A mulher trabalha fora de casa e quando chega cuida da casa olha pelos filhos e ainda tem tempo para cuidar do marido, mas se o faz que não seja por obrigação mas sim por amor ao seu companheiro, se ele o merecer caso contrário não deve nem sequer se humilhar.

Mas como há a mulher guerreira, também há o marido guerreiro que sabe dar carinho e cuidar da casa e dos filhos hoje em dia tanto o homem como a mulher trabalham ou já trabalharam e por acaso do destino estão os dois em casa ou esta um só em troca para que a esposa ou o marido seja qual for quando chega a casa não se sentir diminuída ele se apresenta com as lidas feitas e um jantar dos Deuses á espera que ela chegue, para se deliciarem os dois depois de um dia cansativo e possam desfrutar de toda a felicidade.

Embora isso não aconteça em muitos casais ainda há os que vivem esta felicidade com muito amor, por isso há os guerreiros tanto o homem como a mulher assim eles queiram que isso aconteça para que possam ser felizes um com o outro.

Todo o guerreiro luta para que nada falte no seu lar e possam desfrutar de todo o carinho que lhes é merecido, pois para isso lutaram toda a sua vida.

Beijo para todos os casais que sabem aproveitar a vida em comum.

• A mulher trata do marido, filhos e da casa.

- Antigamente o que a sociedade achava correcto era que as mulheres tinham por obrigação cuidar dos maridos, dos filhos e da casa.

As mães donas de casa não podiam trabalhar fora de casa, porque cuidar dos filhos, marido e casa era certo, mas ter uma carreira profissional não era importante, fazendo com que as mulheres se comesçassem a sentir menos prezadas e desvalorizadas.

Hoje em dia, já há muitos maridos e filhos que dão valor ao papel da mãe e esposa na família. Hoje as mulheres desempenham o papel de super mulheres, e assim deixaram para trás a velha imagem de sexo frágil e submisso.

Mostrámos que conseguimos ser mães, esposas, donas de casa e ainda termos uma carreira profissional.

• A mulher é guerreira

- Porque consegue ser mãe, esposa, dona de casa e mulher.

Porque é batalhadora, já nasce guerreira, está sempre pronta a defender os seus amores (filhos, marido, família, amigos). É capaz de superar qualquer dificuldade e nunca deixa que uma lágrima apague o brilho do seu olhar, porque nele está sempre a esperança de um "amanhã" melhor. As mulheres guerreiras conquistam não pela sua beleza, mas sim por serem guerreiras e batalhadoras.

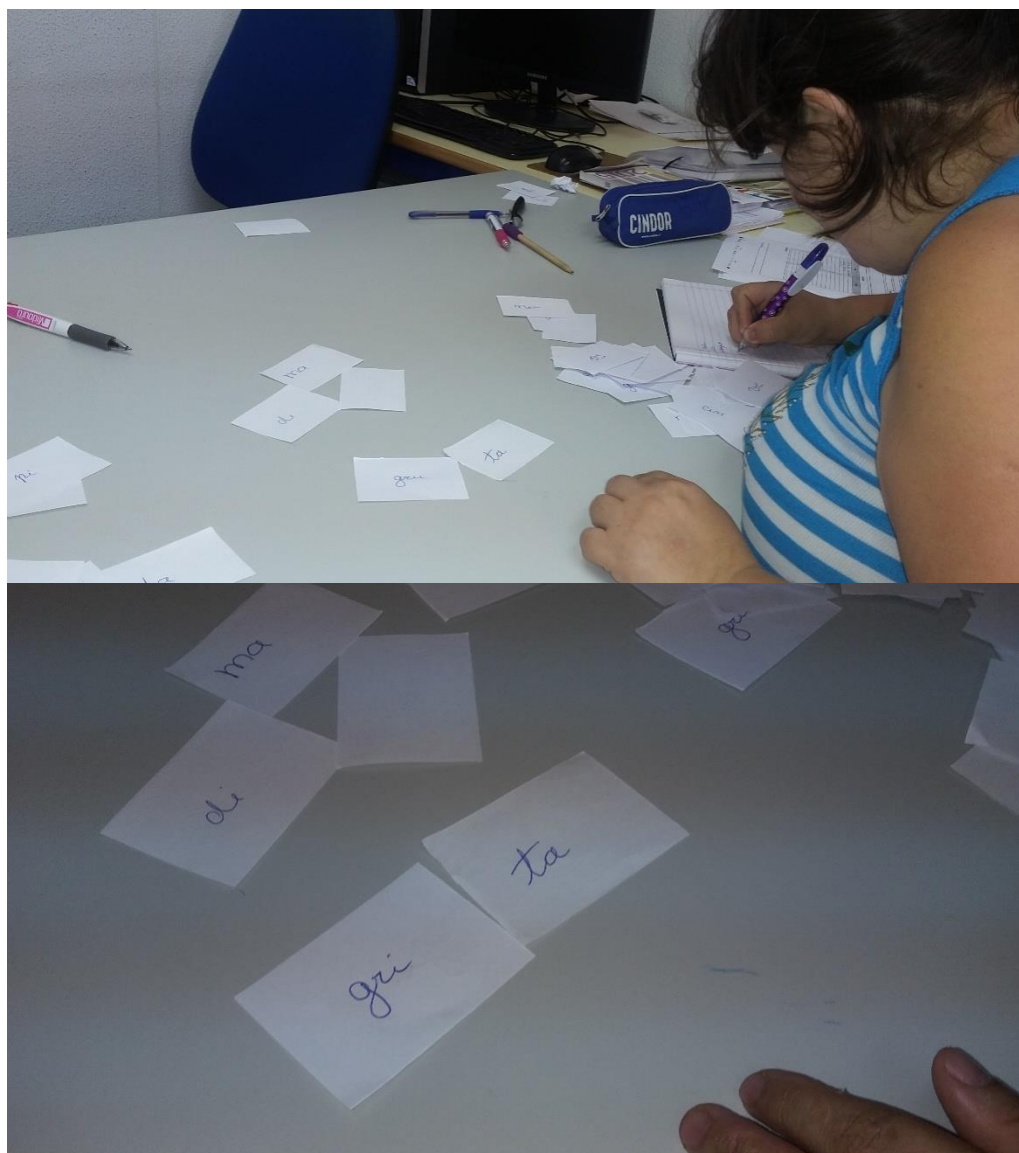
No meu caso, a falta de um abraço materno, transformou-me numa mulher forte, guerreira e ótima mãe.

1- A comunicação entre o casal digamos que numa escala de 0 a 10 é 7, sendo que por vezes a ganga por um problema mínimo, o que não deveria acontecer, Num casal deve sempre haver alegria na maior parte das vezes e não discutir por problemas mínimos.

2- dá em casa a mulher com dona de casa ajuda o marido e as filhas a terem comida e roupa lavada, isto é o seu relacionamento

para com estes é bom, devido a esta tratar sempre com carinho e a família. A casa é também tratado de uma mãe, pois uma casa bem elisosa é uma casa onde existe

Anexo 11: Fotografias tiradas aos momentos de construção de palavras com a Senhora P.



Anexo 12: Rascunhos da história de vida da Senhora P

casar. me há 20 anos e ficamos
a viver onde já vivíamos
antes de casar.
vivamos juntos ~~por~~ porque já
estava grávida. ~~quando~~ ~~o~~
meu filho estava ~~na~~
~~a~~ barriga já levava porque
o pai ~~o~~ batia-me muito.
era infeliz e feliz ao mesmo
tempo porque tínhamos
momentos bons.

arranjei um emprego porque
tinha de ajudar ~~a~~ nas
* na fazincha ~~na~~ como eu gostava
despesas e juntar dinheiro
encontrei ~~a~~ minha
Mãe quando estava para
casar, fiquei muito feliz e
ela ~~me~~ ajudou-me muito.
depois de casarmos estava tudo
igual.
Não tínhamos quase nada, eu
tinha o menino pequeno

Eu sofri muito com
isso, muito mesmo!

Por isso é que quando
tive ~~minha~~ ~~minha~~
minha I deixei de ~~de~~
trabalhar, tinha de
cuidar dela, só trabalhei
enquanto estive grávida,
depois dela nascer não
trabalhei mais. Assim
cuidei dos meus ~~de~~ filhos

todos para não me tirarem
nem mais nenhum até
hoje ~~esta~~ estão todos
comigo.

Como o meu marido me
queria era dentro de casa
também me pediu o R\$ e
assim tinhamos algum dinheiro.
Durante estes anos todos ele
sempre foi horrível para mim
dizia que a casa estava sempre

mi ni no m
in
para cuidar porque ele
tinha problemas
respiratórios.
Eu ia trabalhar e deixava
o bebê na avó e ao voltar
com uma colega.
Uma pessoa muito próxima
de nós inventou mentidos,
disse que ~~o~~ deixava com
estranhos e que lhe batiam
ou mentira.

essa pessoa foi busca - ~~o~~
e eu não sabia dele, procurei
rei - e por todo o lado,
até a polícia ~~foi~~! eu fui
a casa da pessoa mas
ela dizia que não estava
nada e foi assim que
a polícia entrou.

Com esta confusão toda
 fomos a tribunal e ela
ficou com ele.

curso e arranjar um emprego. Era muito bom porque, assim, era eu que geria as minhas contas e o dinheiro rendia mais.

Quando era eu que geria o RSI ele durava, mas desde que o meu marido tomou conta dele, o dinheiro não chega para nada. Às vezes não temos nada

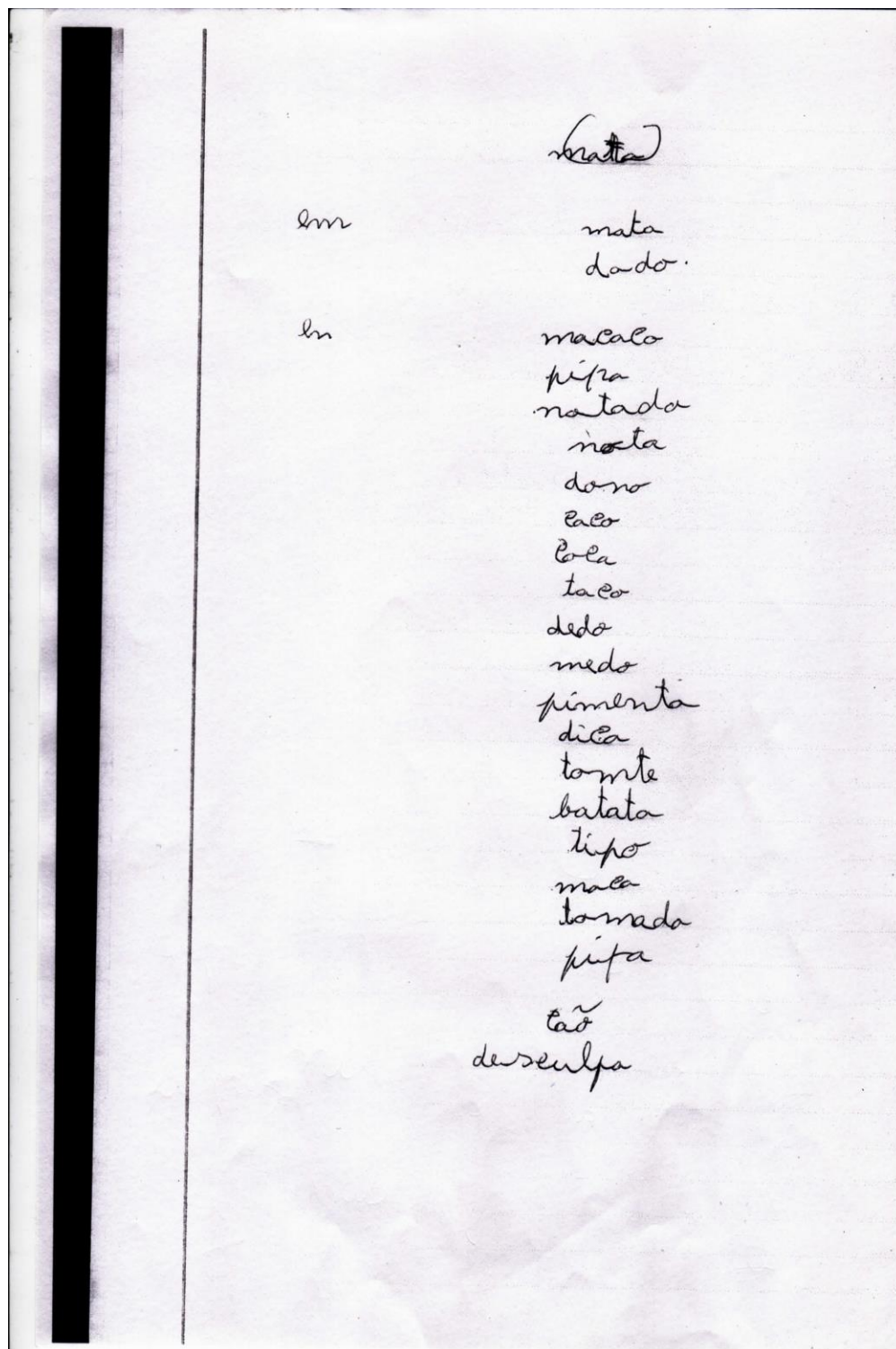
de jeito para comer.

É já não tenho de dar

satisfações da minha vida às doutoras do RSI porque às vezes não nos compreendem

, nem por eu andar no Euro e andar só de transportes públicos.

Anexo 13: Exemplos de palavras construídas pela Senhora P com silabas



Anexo 14: Reflexões e pesquisas realizadas pelas mulheres do grupo "Mais Valentes".

O que é violência doméstica

Violência doméstica é um tipo de violência que é praticada no contexto familiar. Pode acontecer entre pessoas com laços de sangue, como pais e filhos, ou pessoas unidas de forma civil, como marido e esposa ou genro e sogra.

Apesar do nome, este acto de violência nem sempre ocorre dentro de casa. A violência doméstica pode ser subdividida em violência física, psicológica, sexual, patrimonial. Também é considerada violência doméstica o abuso sexual de uma criança e maus tratos em relação a idosos.

Toda violência doméstica é repudiável, mas os casos mais sensíveis são a violência infantil, porque as crianças são mais vulneráveis e não têm meios de defesa. Mesmo quando a violência doméstica não é dirigida diretamente à criança, ela pode ficar com traumas psicológicos.

Muitos casos de violência doméstica ocorrem devido ao consumo de álcool e drogas, mas também podem ser motivados por ataques de ciúmes. A maioria dos casos ~~verificados~~ verificados são de violência doméstica contra a mulher, mas também há casos de violência contra o homem. Todos os dias, a polícia recebe aproximadamente 2 mil queixas de pessoas que alegam ter sofrido violência doméstica.

Como em muitos problemas na nossa sociedade, a prevenção é muitas vezes a melhor solução. Muitos especialistas indicam que no caso da violência doméstica, o acompanhamento dos casos antes que o problema aconteça é crucial. Além disso, é importante que haja uma atuação imediata por parte de várias entidades quando aparecem os primeiros sinais de violência doméstica. A violência doméstica existe em todo mundo e atinge todas as classes sociais. É o sintoma mais visível da desigualdade de poderes nas relações entre homens e mulheres.

A violência doméstica é um crime previsto na lei, uma violação grave dos direitos humanos. O seu combate é uma responsabilidade de toda a sociedade. Não fechemos os olhos para a violência doméstica, ajudemos as vítimas de violência doméstica a quebrarem o silêncio.

Violência doméstica

O que fazer

Temos ouvido com frequência, nos diversos meios de comunicação sobre a violência contra a mulher. A denúncia crescente tem sido dada a este tema, que afeta uma em cada cinco mulheres em Portugal. Talvez estes números não reflitam toda a dimensão do problema uma vez que mulheres vítimas de abuso por seus parceiros tendem a esconder tal dificuldade, devido a sentimentos de culpa, medo, vergonha ou até por se sentir pressionada a manter sigilo sobre a violência sofrida. Há mulheres inclusive que não se reconhecem como vítimas de abuso, principalmente se este ocorre no âmbito emocional ou psicológico. Tal abuso é observado, por exemplo, quando um dos ~~conjuges~~ cônjuges dirige ao outro palavras de deprecição, ameaças, xingamentos, responsabilizar o outro por qualquer problema que ocorra no lar, gozarem o outro de estar com seus amigos ou familiares.

Mesmo entre as formas mais evidentes de abuso, como a violência física, ainda há mulheres que relutam em buscar ajuda, identificar a própria necessidade ou a necessidade de alguém pode ser o primeiro passo no processo de cura. Em um família onde ocorre violência todos estão em sofrimento. Quando agressões em casa, sejam elas psicológicas ou físicas, as crianças também são vítimas, mesmo quando o comportamento abusivo não lhes é diretamente direcionado. A sensação de desproteção, insegurança e medo ao presenciarem cenas abusivas, lhes provoca feridas na alma.

Ao contrário do que muitas mulheres pensam, a violência doméstica, quando ~~ocorre~~ mantida em segredo, tende a agravar, e não a diminuir ao longo do tempo. As mulheres vítimas de violência doméstica devem refletir sobre a dor que o abuso lhes tem causado e reunir forças para comunicar seu sofrimento em busca de ajuda. É importante que verifiquem os serviços disponíveis em sua comunidade e obtenham informações sobre como acessá-los. É importante

lembra que um cônjuge abusador também precisa de ajuda,
assim como os filhos do casal. Porém a mulher não
conseguirá auxiliar seu companheiro, a menos que recupere
o silêncio e busque-se ajuda em primeiro lugar.
A mulher é quem dá o primeiro passo para romper o
ciclo da violência.
Encontre alguém preparado e disponível para lhe ouvir
e aceitar ajuda.



Violência doméstica

culpas?!

A violência é aquilo que é feito através da força e da brutalidade, ou que é feito contra a sua própria vontade e contra o seu agrado. Trata-se de um comportamento deliberado que pode ocasionar danos físicos ou psíquicos a outrem. De um modo geral, um comportamento violento visa obter ou impor algo através da força.

Por outro lado, a família é a principal forma de organização dos seres humanos. É um agrupamento social baseado em laços de consanguinidade (como a filiação entre pais e filhos) ou no estabelecimento de um vínculo reconhecido socialmente como o matrimónio. A violência (familiar) é portanto a acção ou a omissão que o integrante de um grupo familiar exerce contra outro sendo o mais comum o marido em relação à sua esposa e provoca danos não acidentais, são propiciados no aspecto físico ou psíquico. Fala-se em violência doméstica por ter lugar essencialmente no lar, em casa, onde mora portanto a família.

Este tipo de violência é punido pela lei, ainda que se trate de um delito que cara mente seja denunciado. Isto acontece pelo facto de a vítima sentir receio, medo, vergonha e até culpas por denunciar/apresentar queixa de um membro da sua própria família.

Tal referido acima, a violência familiar também pode ocorrer através da omissão de obrigações e responsabilidades. Por exemplo, quando um pai abandona um filho e não lhe proporciona alimentos nem os cuidados de que precisa. A violência doméstica, por outro lado, inclui casos de abusos sexuais, nomeadamente dentro do casamento (no seio do casal). É o caso, por exemplo, do homem que obriga, persegue ou condiciona a sua esposa a ter qualquer tipo de relação sexual contra a vontade da mulher. Há abuso no sentido em que se está perante uma violação.

Violência doméstica

Como Acontece

Violência doméstica é um tipo de violência que acontece dentro da casa do indivíduo ou no ambiente familiar. Violência doméstica pode envolver abuso contra crianças, agressões físicas, ~~abusos~~ ^{maus} tratos contra idosos, violência contra a mulher ou abandono de indivíduos considerados incapazes de cuidar de si mesmo.

Este tipo de violência ocorre entre membros de uma mesma família e causa a destruição de muitos lares.

Muitas situações de violência contra mulheres acontecem simplesmente porque alguns homens acreditam que são "melhores" que as companheiras. Pensam que têm mais poder e levam as esposas a aceitarem isso. Assim, quando não são obedecidos, pensam estar no direito de fazer qualquer coisa: agredir, xingar, desvalorizar e até mesmo, matar para fazer valer sua vontade ou aquilo que acreditam que é certo.

Acontece que as crianças aprendem com os adultos, normalmente e primeiramente dentro de seus lares, as maneiras de reagir à vida e viverem em sociedade. As noções de direito e respeito aos outros, a própria auto estima, as maneiras de resolver conflitos, frustrações ou de conquistar objetivos, tolerar perdas, eufim, todas formas de se portar diante da existência são profundamente influenciadas durante a idade precoce. É assim que muitas crianças abusadas, violentadas ou negligenciadas na infância se tornam agressoras na idade adulta.

Violência doméstica

Medos?

Um clima de medo toma conta da humanidade. Embora seja invisível, é algo real, que afeta quase todos, mesmo que muitas vezes não se dêem conta disso. Qual a causa dessa atmosfera? O que faz as pessoas ficarem com medo ao sair de casa? Por que muitas delas se sentem inseguras no trabalho? Por que muitos se preocupam com a segurança dos filhos? Que perigos fazem as pessoas sentir medo em sua própria casa?

É claro que existem muitas coisas que causam medo, mas consideraremos quatro perigos que podem afetar as pessoas o tempo todo - a violência urbana, a assédio sexual, o estupro e a violência doméstica. Primeiro, vamos examinar a violência nas cidades. Esse assunto é especialmente oportuno hoje em dia, visto que quase metade da população humana vive em áreas urbanas.

Violência Doméstica

O que é que quer dizer?

Violência doméstica quer dizer! Que há as pessoas que vivem com medo de tudo, tanto de serem felizes como de serem livres de poderem fazer tudo aquilo que gostariam de poder fazer e não o fazem por medo do seu companheiro, filhos, pais, irmãos, vizinhos e outros problemas difíceis de resolver, pelo menos é o que eles pensam pois o medo é tanto que não sabem como resolver as coisas e por esse motivo fecham-se em si próprias sem deixarem margem para que outras coisas boas da vida, às vezes é o medo de perderem os filhos, a sua casa e muitas das vezes de acharem que nunca serão capazes de seguirem em frente sem seus companheiros, isso é o que eles fazem as vítimas acreditar então esse motivo os impede de pensar e logo que peçam ajuda às pessoas que as podem apoiar e ajudar.

Como é que acontece?

Sempre que são ameaçados o ser humano só vê o medo que os rodeia e não se sentem capazes de pedir ajuda seja a quem for, quando sentem coragem logo algo de ruim acontece e perdem a coragem para fazerem o que está certo, então recuam mesmo sem entenderem mas para eles é o certo mesmo que os que estão de fora não entendam o porquê! E isso os faz sentir ainda mais diminuídos sem coragem para lutar pela sua vida e pela liberdade que todos na realidade temos todo o direito de podermos acompanhar a nossa vida como bem entendermos sem que alguém nos venha por tudo em questão sem mesmo o pedirmos.

Porque será que se sentem culpados?

Quem é agredido sente-se culpado por estar a ser maltratado, eles acham que estão a merecer tudo o que lhes acontece de mal, simplesmente o que lhe estão a fazer eles são acusados por os agressores como sendo burros não fazem nada de jeito, não terem competência para nada! E simplesmente nunca vão dar valor a nada porque não dão valor à vida, quando na verdade eles nem hipótese têm de mostrar tudo o que são capazes de poder fazer, se os deixarem podem mostrar tudo o que eles sabem e que são iguais ou melhores ainda de quem os acusa deliberadamente e constantemente sem dar tréguas para que possam pensar no assunto.

Benhora CI

O que fazer nestes casos de abusos de autoridade?

Nestes casos é não ter medo e romper o silêncio, sem se preocupar com as represálias que possam vir a ter tanto de familiares como de outras pessoas, mas para isso é necessário que eles tenham coragem de admitir que estão sendo maltratados para que as identidades responsáveis possam agir de acordo com a lei e os possam ajudar a encontrar a liberdade que eles necessitam, para poderem viver felizes e sem tanta preocupação todos temos o direito de pelo menos sentirmo-nos bem connosco próprios e as agressões físicas corporais ou de outras formas são crime e não devem ser levadas á vante é necessário que isso termine para bem do ser humano e todo o ser que vive sobre a face da terra.

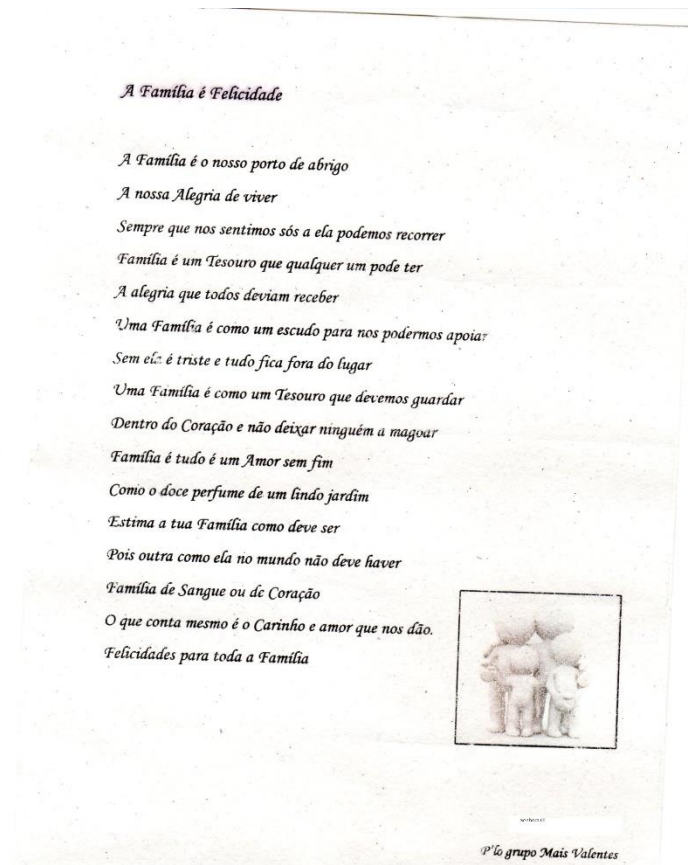
O porquê dos medos?

O medo sempre existiu desde que o mundo é mundo! Todo o ser humano têm medo de qualquer coisa, uns de uma maneira outros de outra, mas todos sentem medo seja qual for o argumento que cada pessoa o designar ou seja... cada um tenta controlar o seu medo para que ele não mude a sua vida a ponto de não poder viver mas sim sobreviver... ora se a pessoa em questão não consegue controlá-lo entra em paranóia e agarrasse á pessoa errada, pedindo ajuda a quem não deve e então os agressores se aproveitam do medo deles para simplesmente os poderem manipular sem terem hipótese de sair do emaranhado que sem querer se meteram por sua própria vontade e quando tentam desligar-se muita das vezes já é tarde de mais, é que por vezes o medo é tanto que leva as vítimas á morte, o que infelizmente é a realidade da vida, por mais que nos custe só temos é que fazer frente ao medo para que não nos possa engolir em vida e só nós o podemos impedir tentando controlar os nossos medos.

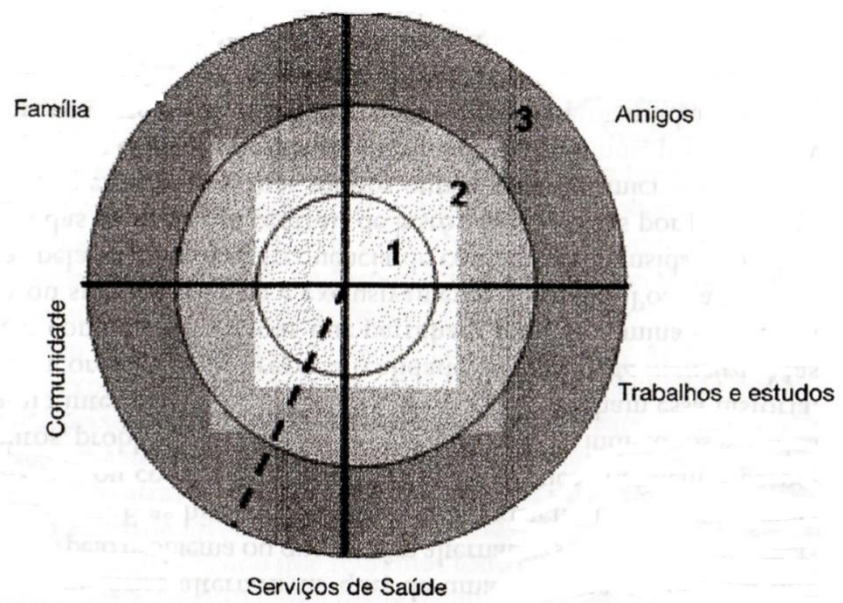
»Obrigada «

Senhora CI

**Anexo 15: oferta aos e às participantes na festa do dia da Família,
realizado pelo grupo “Mais Valentes”**



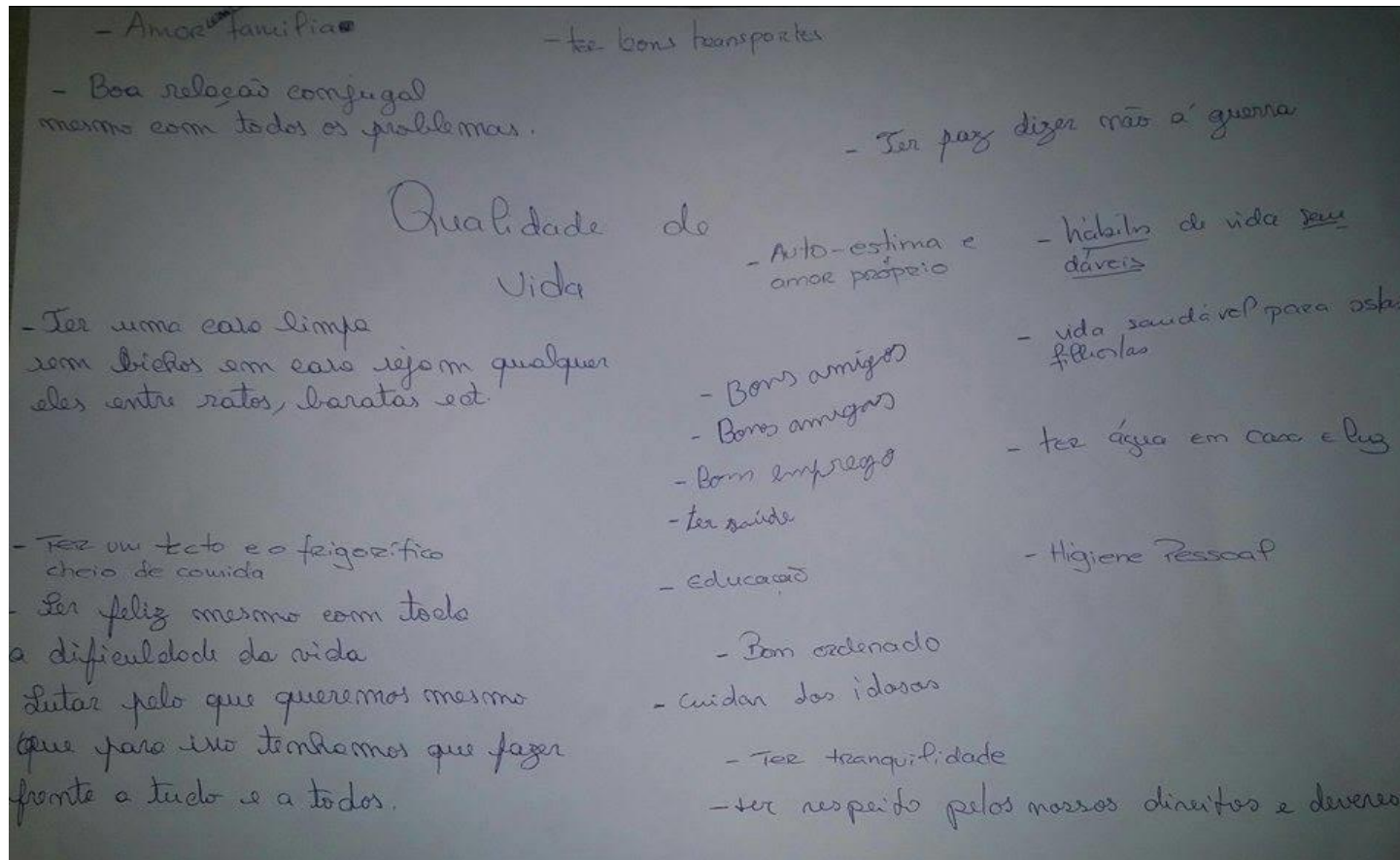
Anexo 16: Mapa de redes de Sluzki



- 1) Relações próximas (familiares em contacto quotidiano. Amigos mais próximos);
2) Relações sociais (com um contacto pessoal); 3) Pessoas conhecidas (relações ocasionais).

Fonte: Santos e Fernandes (2007)

Anexo 17: Brainstorming sobre qualidade de vida



- Haver respeito entre as pessoas

- Saber escutar

- Saber gerir a economia doméstica

- Comunicação

- Confiança

- Haver limpeza significa ter produtos adequados

- Limpar com regularidade

- Manter a casa arrumada e azeitada

- Definir prioridades

- Carinho e afecto

Anexo 18: Histórias de vida

Senhora Cl

A minha vida sempre foi constituída tentando ajudar os outros. Claro que recebia sempre elogios em troca e às vezes até mais que isso, mas fosse como fosse sempre o fazia com muita ternura e nunca deixei de agradecer a quem me apoiava, nunca me esqueci e nem me esqueço de quem ajudei e quem me ajudou. Sempre tive os anjos do meu lado que nunca me abandonavam mesmo nas horas difíceis. Se fosse a contar por tanta coisa que passei, ou melhor, ainda passo... Mas sempre que preciso nunca estou sozinha, Deus sempre coloca no meu caminho um anjo para me ajudar, embora em troco levem sempre algo que eu possa dar.

Sinto-me muito feliz por sentir que nunca estou só. Mesmo aqueles que eu ajudei e me ajudaram, se hoje estou chateada com eles mesmo assim eu nunca esqueço que um dia me apoiaram e sinto pena por hoje em dia se terem esquecido de como já fomos importantes, uns para os outros.

Não me deixo abater, pois sei que o mundo, mesmo com tanto problema, continua na sua rotação sem deixar que nada o pare e sinto-me feliz por ter amigos, mesmo que nem sempre as coisas corram como gostava que elas corressem.

O mais importante para mim são os meus filhos e os meus netos e o meu marido.

Como casal sempre tivemos os nossos altos e baixos, mas sempre nos apoiamos um ao outro com resmungos, brigas de casal mas nunca passou disso, sempre nos entendemos. Se eu ia para o médico com os meus filhos ele sempre pagava o táxi, se íamos comer fora (o que não foi muitas vezes) ele sempre pagava tudo e aos fins-de-semana ele comprava frangos e gelados. Se saía comigo e com os meninos ele é que pagava sempre tudo e ainda hoje me orgulho de dizer que se saio com ele, mesmo eu tendo dinheiro, ele é que paga. Sempre foi um bom marido, com os seus problemas como toda a gente, mas amamo-nos de verdade e sou muito feliz, não o troco por ninguém.

Como mãe, sou uma mulher feliz, pois os meus filhos fazem-me sentir muito orgulhosa. Todos trabalham, isto é, os adultos, porque os mais novos estudam. Mas sinto-me realizada até ao dia de hoje, eles são meus amigos

embora me recorde por vezes de coisas que eles me fizeram sofrer, mas todos têm um dia de amargura na vida. Mas não é por isso que se vai deixar de viver ou ser feliz porque não se pode ter sempre tudo de bom nem de mau na vida.

Os meus filhos todos tentam levar a sua vida. O meu A, sempre que preciso dele ajuda-me com arranjos das coisas que com o tempo se vão estragando em casa. Amo-o muito.

O meu C, ele não se preocupa tanto, leva a sua vida com a sua companheira e o resto que se dane. Mas é muito querido, basta saber que algo não está bem que diz logo para chamar o mano que ele ajuda. É mais despreocupado, mas mesmo assim eu amo-o muito e sinto-me feliz por ele.

Já o meu M é um brincalhão, só me dá cabo da cabeça mas isso porque também ainda é novo e não pensa. Por esse motivo é normal a sua maneira de ver a vida. É muito impulsivo e embora esteja no princípio do seu estágio, parece ainda não ter ganho juízo nenhum, mas só o tempo o dirá.

Bem, os meus genros são 4. O guerreiro às vezes é um amor, outras vezes, se lhe pega o toco, é sair da frente. Mas isso é raro acontecer, ele é muito bom pai e marido e, para mim, isso basta. Mesmo comigo ele é um amor.

O outro, preocupado, também é bom pai e bom marido mas é raro estarmos juntos, não moram à minha beira, mas também é um amor.

Já o ciumento, mas também simpático, é um bom companheiro e um bom pai, mesmo não sendo o verdadeiro. Ele não demonstra o quanto ele se preocupa com os meus mas se fica de mau humor, eu fico pior que estragada com ele e dou-lhe nas orelhas. Mas se o merecer também lhe dou carinho e apoio-o incondicionalmente porque também é um amor.

Já aquele que tanto me desiludiu nem tenho palavras para o descrever, o meu coração nunca se esquece dele mas não posso deixar que as coisas sigam o mesmo ritmo que tinham, pois estava a ficar insuportável o convívio entre nós. Tenho saudades das anedotas e risos mas ele assim o quis e não posso fazer nada, mesmo com muita pena minha. Se pudesse voltar atrás no tempo e apagar o que se passou, eu fazia-o. Apesar disto, eu não trocava o genro que tenho porque gosto dele, só mesmo apagar da cabeça dele as asneiras que passam por ela. Agora tem de ficar assim porque se eu o perdoasse e o aceitasse lá em casa novamente as minhas filhas não iam aceitar a minha decisão, iam dizer que eu não me sei impor.

As minhas filhas... Nem se fala! Tenho a minha R que é um amor, só não faz mais porque não pode que se ela pudesse mais me ajudaria, tenho a certeza.

A minha M, sempre foi o meu braço direito sempre pude contar com ela fosse para o que fosse, nunca me deixou desamparada, sempre apoiando ou dando bronca se for preciso, mas sei que com ela não tenho que ter medo de falar, ela tem sempre solução para tudo e quando não tem é logo direta, não tem meias medidas.

A minha P é um amor, sempre na brincadeira, levando tudo à frente, às vezes com berros mas logo esquece tudo e de novo está tudo bem. Muito responsável, tentando levar a sua vida a ferro e fogo mas é a sua maneira de ser.

A minha D, essa berra mais do que devia e talvez derivado ao seu trabalho e ao seu companheiro. Ela tem que aguentar com tudo nas costas e faz dela mais resmungona mas é um amor de pessoa quando quer.

Já a M essa só pensa na brincadeira, em tatuagens e piercings, é um amor mas claro está na idade de só pensar que pode tudo. É muito responsável pois sabe bem o que é certo e errado e por esse motivo, eu a amo tanto. Aliás amo as minhas filhas do fundo do meu coração, são todas diferentes mas até hoje nunca me deram nenhum desgosto e agradeço a Deus por isso.

As minhas noras desde que façam os meus filhos felizes e sejam felizes de igual modo não tenho que reclamar pois cada um é como é mas não admito que os meus filhos as façam sofrer, quero que as respeitem para serem respeitados.

Agora para terminar tenho os meus netinhos e netinhas que me dão cabo da paciência mas nada de mais pois ainda são crianças e não o fazem por maldade e eu os amo do fundo do meu coração.

O meu T é um menino adorável, responsável apesar de só ter 10 anos. Sabe falar corretamente, sabe explicar-se muito bem, é educado e sabe estar. Parece mais velho que a sua idade, pela forma como é. É muito sensível, um amor de menino...

A T é uma criança amorosa mas ao mesmo tempo, quando está dentro de quatro paredes, também é rebelde, traquina, respondona... Quando está fora do seu mundo fecha-se muito nela mesma, o que a prejudica na relação com outros meninos, principalmente na escola, até porque, ainda por cima, não gosta de partilhar...

O H é uma criança muito amorosa mas acho que está sempre nas alturas, mostra-se muito. Gosta muito de brincar com a prima T mas já não gosta de brincar com os mais pequeninos. No entanto, é uma criança muito sensível, gosta de partilhar a sua vida...

O B é um amor, está sempre preocupado se gostamos dele e a querer abraços. Partilha as coisas dele, como o seu cantinho, mas só com quem ele quer. No entanto o gatinho de peluche dele não partilha com ninguém. Não gosta que grite nem ralhe com ele nem que bata na gatinha que temos em casa.

Por ultimo, por enquanto falta a F. é amorosa, dá tudo mas estando mal disposta só quer a mãe. Não há beijos nem abraços apenas chora... Quando lhe passa o toco, volta de novo a sorrir e pergunta sempre se todos querem o que ela tiver na mão. Sempre que tem brinquedos para apanhar pedimos-lhe para que ela os apanhe e prontamente poe tudo num cantinho para expor. É um amor de menina, é a minha bebe.

Entretanto, acabei de saber que vem mais um bebe a caminho... É do meu filho C e da minha nora C e espero que tudo corra bem, que venha perfeito e com saúde. Mas desde já desejo-lhes as maiores felicidades do mundo.

Ao falar de mim um pouco apenas digo que não gosto da solidão (embora goste dos meus momentos em silêncio) tenho sempre que ter alguém do meu lado para não me sentir sozinha daí eu gostar da costura, de fazer rissóis e amar escrever. Sou como sou e nada de mais.

Desde que me levanto tento levar a minha vida com paz até me deitar, mas se isso não acontece só tenho de agradecer a Deus por todas as coisas boas que me dá e deixar o resto para trás.

Senhora L

Eu e o meu marido já estamos juntos há 14/15 anos, vivemos com a mãe dele que já está viúva do meu sogro. Eu não sou casada com ele, estamos só juntos e vamos continuar assim. Moramos sempre com os meus sogros, em casa deles.

Um dia, uma colega pediu-me para ir com ela a uma discoteca e eu fui, foi assim que nos conhecemos. Na altura quando o conheci ele andava na droga mas ficamos amigos. Começamos a dar-nos bem e eu pedi-lhe para ele deixar aquilo e para ter uma vida melhor, fazer tudo direito. Fomos amigos algum

tempo e eu ajudava-o quando era preciso para que ele tivesse vontade de deixar a droga. Na altura ele ainda esteve preso 5 anos.

Quando saiu começou a ser acompanhado na reinserção social e foi nessa altura que começamos a namorar. Vim morar com ele e com os pais dele e uns tempos depois a camara queria que eu saísse daqui mas o meu sogro não deixou e então tratamos dos papéis para ficar aqui e fiquei. Tivemos de mudar de casa mas ficamos no mesmo bairro.

A primeira vez que o meu marido me ameaçou de faca morávamos no outro prédio. Como moramos lá ainda seis anos, isto já foi pra i há 7 anos, porque nós já moramos neste prédio há 8. Eu e ele sempre nos demos bem antes de acontecer isso. Nem me proibia de ter amigos nem nada... Escrevíamos coisas um para o outro, conversávamos, dávamos prendas um ao outro...

Foi tudo por causa de uma vizinha nossa, porque lhe disseram que eu tinha dito que a filha dela era de outro homem e não do pai da miúda. Mas não é verdade, eu não disse nada disso. Eu bem lhe disse para ele não ligar ao que os vizinhos diziam e que a mãe dele acreditava em mim. Mas ele não acreditou. Como ele não gosta dessas conversas e achou que a culpa era minha, enervou-se... Sempre foi assim ele! Quando fica muito nervoso é agressivo. E quando foi isso os meus sogros defenderam-me, não o deixaram fazer-me nada e a mãe dele até lhe disse para me pedir desculpa, que ele não tinha nada de me bater e que eu fazia as coisas por minha cabeça. Sempre que ele ficava nervoso eu ia e falava com os meus sogros, ele tinha de os respeitar e eles impunham-se.

Quando isso aconteceu, fui para casa de uma vizinha e levei para lá as minhas coisas. O meu irmão veio-me buscar e ainda estive dois meses longe dele a viver no meu pai. Eu tinha medo que o meu pai não me aceitasse em casa mas aceitou. Procurei apoio na doutora da reinserção social e ela disse que guardava segredo, mas que um dia teria de falar com ele. Passado os dois meses ele bateu à porta lá de casa e falou com o meu pai, que não queria deixar-me ir. Mas lá conversamos todos e eu voltei para o meu marido.

Mas depois, passados uns tempos o meu marido foi preso outra vez. Eu ia com a minha sogra vê-lo à prisão ao fim de semana e levava-lhe coisas ... nessa altura gastávamos muito dinheiro para ir vê-lo e levar aquilo que lhe faziam falta e assim. Custava muito as visitas que ele chorava e algumas pessoas da família era raro irem.

Mudamos de casa para este prédio, ele ainda estava na prisão e quando ele saiu começou a haver novamente alguns conflitos e eu disse que me ia embora. Cheguei até a fazer as minhas malas para ir para casa do meu irmão, mas ele disse para não ir embora e eu não fui. Eu pedi-lhe para me deixar sozinha no quarto então e ele lá perguntou se eu não precisava de nada e eu disse que só precisava de descansar e pronto, nunca mais falamos do assunto.

Depois tornou-se mais controlador eu não saia de casa... mas ate nos damos bem. Porque ele cuida de mim quando eu estou doente, preocupa-se comigo... mas não gosta que eu saia. Há uns tempos ele deu-me um estalo porque discutimos la em casa: eu, ele e a mãe. Depois da asneira feita ele preocupou-se comigo mas já tinha feito aquilo...

Agora estamos bem porque tem-me deixado estar mais tempo fora de casa. E eu prefiro contar-lhe tudo, até as pessoas com quem eu estiver, falam com ele para ele estar descansado. Mas se eu quiser fazer alguma coisa sozinha ele quer logo saber o que eu vou fazer e porquê...

Como ele janta com a mãe e as vezes eu não janto ou janto sozinha – porque eles comem coisas que eu não gosto e então eu faço outra coisa pra mim – fico até mais tarde na casa da Cl a ajudá-la. Mas as vezes também como com ele e com a minha sogra, todos juntos como quando o meu sogro era vivo.

Dou-me bem com a minha sogra, embora às vezes seja um bocadinho complicado. O meu sogro tinha um feitio mais difícil mas com a minha sogra fui-me dando bem. Eu gosto dela e ela gosta de mim... Se não fosse ela a dizer para ele me deixar vir para aqui, se calhar eu não ia vir.

É chato é as pessoas porem-se a dizer coisas de mim e ela não gosta que as pessoas falem de nós e então fica muito chateada. Como quando disseram que eu estava com outro homem e não estava nada.

De resto o meu dia-a-dia é o normal. Costumo levantar-me cedo, tratar das coisas la em casa, enquanto o meu marido vai ou para o campo com a mãe ou fazer algum trabalhinho que o meu irmão lhe arranje, mas nunca é nada certo. Dá para ele comprar a nossa medicação e irmos ver o meu pai, que não temos carro e gastamos muito dinheiro para ir lá. O meu marido quer sempre ir comigo ver o meu pai, diz que é como se fosse pai dele porque o meu sogro já morreu...

De tarde, vou para a casa da Cl ajuda-la em casa e na costura... acompanho-a quando ela tem de ir a algum lado se ela precisar. Assim também distraio-me

mais e não estou sozinha lá em casa. Ele não se importa que eu esteja com ela e que ande com ela, nem que venha ao Escolhas.

Também não se importa que eu ande com o T, que costuma precisar da minha ajuda para ir a consultas ou as vezes vou la a casa dele passar a ferro e assim. Outras vezes entretenho-me no computador quando não tenho nada para fazer.

O meu marido quando está em casa até me ajuda. Normalmente sou eu que faço as tarefas, mas há coisas que ele ajuda: apanha-me a roupa, lava os tapetes, limpa-me as janelas... as vezes também faz o jantar.... Às vezes é que fica de arrumar as coisas, a roupa e assim, mas ele diz que vem cansado do trabalho e já não o faz.

O pior mesmo é ele não ter trabalho que estamos sempre a depender da mãe dele. Quando viemos para aqui pedimos o RSI e tivemos, mas já há um ano que já não recebo e voltamos a precisar da mãe dele para comer e para comprar medicamentos.

Agora sem o RSI precisamos do dinheiro e não temos... se não é os trabalhitos que ele vai arranjando e a reforma da minha sogra não sei como era. Mas ela precisa do dinheiro dela, também tem a vida dela, só que elas entenderam que haviam de cortar.

E gostava de estar mais perto do meu pai que está numa casa de acolhimento, longe de mim. Tenho muitas saudades dele, vejo-o poucas vezes e quando lá vou ele fica muito feliz mas de dia para dia está a ficar mal ele... Está magro, esquece-se muito das coisas, não dorme direito... Eu e os meus irmãos estamos muito preocupados, temos medo que lhe aconteça alguma coisa...

Se pudéssemos trazíamos o meu pai para mais perto, mas aqui não há vagas nos lares e não o posso ter em casa. Eu ia ficar muito contente por tê-lo mais perto e arranjar um emprego ou darem-me a pensão pela minha doença, mas até agora nada por isso temos de esperar.

Senhora R

Da 1ª classe até ao 5º ano mudei de escola todos os anos porque o meu pai e a minha mãe ora estavam juntos ora separados e de todas as alturas em que

eles estavam separados era em casa dos meus avós paternos que eu ficava, a minha mãe sempre levou a minha irmã.

Com o nascimento do meu irmão, eu voltei a sorrir e o meu pai também. Eu e o meu pai eramos tudo para ele e ele para nós, até que, mais uma vez, a felicidade acabou. Tinha ele 3 anos e, do nada, a minha mãe voltou a sair de casa. Os meus pais separaram-se e a nossa guarda ficou entregue à minha mãe que levou os meus irmãos com ela e eu fui posta num colégio de freiras, já tinha 14 anos. Comecei a fumar, até conseguir ser expulsa pois era a única forma de eu sair de lá. Acabei por não concluir o 10º ano e fiquei com o vício do tabaco até hoje...

A partir daí, transformei-me completamente. Comecei a beber, a fugir de casa, a ser mal-educada, agressiva... Lembro-me que comecei a fazer do álcool o meu “tudo”. Até conhecer os efeitos do álcool eu era uma miúda muito calada, fechada, era abusada de várias formas e nada fazia, nada dizia, até ao dia que eu tinha bebido e numa discussão com o meu pai eu respondi-lhe (coisa que nunca tinha feito), ele bateu-me... E eu continuei a beber, pois esse foi o meu remédio para curar o meu silêncio perante as pessoas ou situações. Apanhei o gosto de ser uma pessoa diferente, sem medo de nada e de ninguém, e em pouco tempo dei por mim completamente viciada no álcool, chegando ao ponto em que mal comia, só bebia até adormecer completamente bêbada e toda vomitada.

O álcool acompanhou-me todos os dias, durante dois anos. Muitas coisas aconteceram e eu não tenho noção de coisas que fiz, não me lembro, pois estava sempre sob os efeitos do álcool.

Aos 16 anos apaixonei-me pela primeira vez, conheci o pai do meu filho. O tempo foi passando e ele acabou por descobrir que eu bebia e obrigou-me a escolher entre ele e o álcool. Eu estava muito apaixonada e por ele consegui deixar o vício, com algumas recaídas. Foi muito difícil mas consegui, eu só não o queria perder por nada...

Durante quase 2 anos de namoro fui feliz, algo que nunca pensei conseguir ser, até que um dia descobri que ele me enganou com a minha irmã e nunca mais consegui olhar para eles, entrei em depressão mais uma vez e voltei ao álcool.

Entretanto surge a notícia de que estava grávida. O mundo desabou novamente, entrei em choque, os meus pais (separados) falaram comigo para

eu escolher o que queria fazer da minha vida. A minha mãe falou com o pai do meu filho, que assumia a paternidade mas não casava comigo. Durante uma semana chorei dia e noite, mas a minha decisão estava tomada, decidi ter o meu filho, deixar o álcool e mostrar às pessoas que mesmo sozinha, eu iria conseguir ser uma rapariga e uma mãe responsável.

Entretanto tive o meu filho e fiquei em casa da minha mãe, pois eu estava a ser mãe com 18 anos e o meu pai era homem. As coisas foram difíceis, ao fim de 15 dias de parto comecei a trabalhar muito e apanhei uma anemia muito grave que me atirou para a cama durante 3 meses.

Quando fiquei bem, falei com o meu pai, fiz as minhas malas, levei o meu filho e fui viver com ele. Arranjei trabalho e uma ama para o meu filho e juntos conseguimos viver razoavelmente bem.

Passados 3 anos decidi alugar uma casa e ir viver sozinha com o meu filho. O meu pai ficou tristíssimo, afinal já estava habituado a nós. Hoje arrependo-me de o ter deixado. Ser independente em pouco tempo só me trouxe complicações: o dinheiro muito apertado, a solidão, a depressão, etc.

Em 2006 o meu pai teve um enfarte no coração, morávamos cada um na sua casa. Eu, mesmo contra a vontade dele, aluguei uma casa maior, para ele estar ao pé de nós e ele aceitou com uma condição: que eu desse uma oportunidade ao pai do meu filho. Afinal era pai e o filho ia entrar para a escola primária e não queria que o neto crescesse com os pais separados como eu e os meus irmãos. Embora contrariada lá aceitei. Pela primeira vez eu e o pai do meu filho iríamos viver juntos.

Não foram anos fáceis, pois ele não queria que eu trabalhasse e eu nunca aceitei ficar em casa e então havia discussões... Também a relação de pai e filho nunca foi boa, o meu filho foi sempre muito apegado a mim e ao meu pai e não aceitou bem a presença do pai. Com o meu pai, por vezes também discutia, parecia que tinha ciúmes da relação que tínhamos com ele e quando bebia era um inferno lá em casa.

Isto terminou quando o meu pai teve múltiplos AVC's e ficou totalmente dependente para tudo. Em 2009, entre outubro e dezembro, eu tive um tumor maligno e o pai do meu filho ficava indiferente, nunca foi visitar-me ao IPO, nunca me acompanhou nas consultas, nada. Nem ao meu pai... Era completamente insensível...

Em abril de 2010, pus um ponto final na relação. Cheguei à conclusão de que ele não iria mudar, e se os pais não são felizes, os filhos também não. Pedi ao pai do meu filho para deixar a casa e fiquei com o meu filho a cuidar do meu pai e de mim mesma. O meu filho nunca sentiu a falta dele, pois mesmo presente estava sempre ausente, nunca soube agir como pai.

Passamos muitas dificuldades os três, sem nunca termos sequer apoio moral da família, mas fomos vivendo o dia-a-dia entre doenças, tratamentos, hospitais, etc. Até que o meu pai foi piorando cada vez mais e acabou por falecer em agosto de 2012. Foi o maior choque e trauma da minha vida, entrei em negação, comecei a ter alucinações, episódios psicóticos, entrei num estado tal que em dezembro do mesmo ano, já no limite, fui internada no Magalhães Lemos onde fui obrigada em pouco tempo a assinar um termo de responsabilidade e pedir alta, pois numa das visitas que o meu filho me fez, contou-me que tinha jantado bolachas porque a avó não lhe apetecia fazer o jantar... Fiquei possessa, ela tinha levado tudo o que havia para comer de minha casa e o meu filho andava a jantar bolachas, não podia permitir tal coisa. Regressei a casa, foi complicado pois eu não estava curada e em cada canto da casa estava o meu pai, inúmeras lembranças... Ao fim de 1 ano mudei de casa, mas não melhorei, continuo a ter acompanhamento psicológico e psiquiátrico há mais de 3 anos, regularmente. Sinto muito a falta dele, custa acreditar que ele não volta mais para casa.

Entretanto, um dia encontrei o filho da D. já muito obcecado por mim na altura, eu até dizia que morava em sítios que não morava para ele não ir bater à minha porta. Um dia encontrou-me quando eu ia para a fisioterapia, estava na paragem do autocarro e ofereceu-me boleia. Como eu estava atrasada aceitei e nesse bocado de viagem ele explicou-me que a mãe estava acamada e precisava de alguém para cuidar dela. Pedi-me para pensar nisso. Na altura fui internada no Magalhães Lemos, por causa da morte do meu pai e quando saí, decidi conhecer a senhora.

Apesar de a psiquiatra dizer para não ir porque ainda não estava preparada, eu precisava de trabalhar e de me esquecer que já não estava a cuidar do meu pai. E como a psicóloga me dizia “Se tens medo, enfrenta já”, eu fui tomar conta da D. Por um lado eu tinha medo que ela morresse e eu ainda não tinha superado a morte do meu pai, já estava a correr o risco de perder outra. E por outro eu achava que se não continuasse nesse trabalho, que nunca mais ia

conseguir fazê-lo. Porque eu cuidei do meu pai durante seis anos com ele totalmente dependente e se não fosse naquela altura a D. eu nunca mais ia conseguir fazer este trabalho. Cuidar de pessoas idosas e doentes.

Eu adoro cuidar. Gosto de tratar das pessoas. Sinto-me útil. Sinto-me bem porque estou a ajudar e por saber que estou a fazê-los sentirem-se bem. E, às vezes, basta só estar a ouvi-los que eles já se sentem melhor. E a nós não custa nada... Dá vontade de ajudar... Às vezes é cansativo ouvir mil vezes a mesma coisa e fazer sempre o mesmo ar de entusiasmo, mas é tão bom... até me rio sozinha quando me lembro das coisas que ela conta.

O filho da D está sempre a dizer que quer que eu saia porque ele me pressiona para estar com ele, o que eu não quero. Propus já trocar os horários, para ele não me ver, para poder cuidar dela mas ele insiste que não quer que eu continue. Simplesmente, porque eu não quero dar satisfações da minha vida. Por vezes, até tenho medo que ele faça alguma coisa. Tenho de esconder tudo, mentir nas horas e dizer que estou em casa quando não estou...

Vou-me aguentando por ela, porque não a quero deixar, por ser como uma mãe para mim. Digo muitas vezes ao filho que devia ser mais atencioso com a mãe porque se eu for embora a D fica fechada em casa e não vai mais à fisioterapia como acontece aos fins-de-semana e nas alturas em que eu não estive a cuidar dela.

O meu filho, esse, sempre foi um menino muito meigo, tranquilo, nunca me deu tantas preocupações como agora em crescido me dá. Já não falo com ele tão bem como falava, falávamos de tudo, partilhávamos tudo, não havia segredos e ele dava-me ouvidos. Acho que as coisas mudaram depois da morte do meu pai, para ambos.

Anda desmotivado com a escola, às vezes até se atrasa, mas ao menos não falta. Quando era para ir para o estágio ele nunca se atrasava... Ele tem tido comportamentos que não tinha. Não sei o que se passa com ele. Não tem vergonha das atitudes dele, mesmo com os amigos. Não sei...

Ele não aceita ajuda de ninguém, não chora, raramente pede ajuda. Ele tem amigos, mas eles não me contam o que acontece com ele... Eu sei que ele sofre com a morte do avô e é nas alturas de aniversário que ele se desorienta mais, e não sei se eles o apoiam ou se desvalorizam o motivo de sofrimento dele.

Eu nem sei quais são os planos de vida dele, porque quando eu lhe digo para ele decidir se quer continuar a estudar ou procurar trabalho, ele diz que quer acabar os estudos mas não o vejo muito entusiasmado e decidido.

Eu não posso decidir por ele. Tem sido cada vez mais difícil lidar com tudo: com ele, cuidar da D que às vezes me trata como eu não mereço, nem por saber dos problemas de saúde que tenho e agora nem sei como vai ser a minha vida com os tratamentos no IPO e gerir com as idas à fisioterapia com ela e cuidar dela...

Sobrevivi e continuo viva, aprendi que por vezes quem arrisca não perde nada e que por vezes perdendo também se ganha.

Ninguém, além de mim, faz ideia do que já passei, por isso não duvidem quando eu digo que consigo lidar com qualquer coisa. Eu tive de ser forte, e eu sou...

Senhora C

Eu casei em julho, com o meu marido já estava grávida da minha filha mais velha que nasceu em agosto. Os anos passaram mas a minha vida nunca foi fácil. Enquanto os meus pais eram vivos ainda menos mal... A minha filha tinha uns dois anos e um dia a minha mãe chegou lá a casa, que ficava no meio do campo, nem água nem luz tinha, e o meu marido estava-me a bater, estava casada há pouco tempo. Eu gostava dele mas a minha mãe tirou-me de lá só que fiquei só uma noite em casa deles. No outro dia já estávamos juntos novamente e ele não voltou a tratar-me mal como naquele dia, porque eu tinha a proteção dos meus pais.

Na altura não passávamos fome, íamos vivendo, apesar de a casa ter poucas condições... e até tenho boas recordações da altura. Era uma altura em que eu fazia camisolas de lã à luz de uma lamparina de azeite e vendia as camisolas para fora.

Passados uns anos engravidei novamente, na altura eu não bebia nem um copo de vinho, bebia apenas uma cerveja. A minha sorte acabou pouco tempo depois, eu tinha 5 meses de gravidez. O meu cunhado bateu-me à porta a dizer que os meus pais tinham falecido de acidente de carro. Isto foi há 28 anos...

Acontece que foi o funeral e os maus tratos começaram novamente. Ele ia para os cafés e não queria saber nem de mim nem da minha filha... eu

levantava-me de noite preocupada com ele... Passado pouco tempo o meu filho nasceu e a minha sogra teve uma ação de despejo, nós morávamos com ela. Eu não tinha nada... Nem os meus pais tinham deixado nada. Foi viver para uma cave, em casa de uma comadre minha que vivia no Porto, tinha o meu filho três meses. Batizaram-me o menino, por isso não gastei dinheiro com o batizado mas pagava uma renda muito alta por uma cave que tinha um quarto, uma caminha pequena para a minha filha e uma cesta para o menino... Tinha também uma casa de banho e um tanque.

Começaram novamente os problemas... Passados 5 anos ela teve uma ação de despejo e eu tive de arranjar uma casa. Arranjei aqui perto outra vez, uma casinha pequena e dormíamos todos no mesmo quarto. Ali piorou... Eu comecei a beber, embora não me embriagasse e ele tinha dias que não trabalhava, passava a vida nos cafés. Fazia de conta que ia trabalhar e não ia... na altura da comunhão da minha filha, não tínhamos dinheiro para nada. O que me valeu foi a vizinhança que se juntou e deram um vestido à minha filha, comida para fazer uma festinha...

Mas ali também não deu certo. Deixei tudo lá na casa e fui para casa da minha sogra, foi quando descobri que estava grávida novamente. Estive lá pouco tempo também porque não tinha condições para três filhos e o ambiente não era bom para eles.

Um dia, acordei a meio da noite com dores e chamei pelo meu marido mas ele não me ligou nenhum e eu então fui a pé, pra i 10 minutos até a um telefone para chamar uma ambulância, com dinheiro emprestado por uma vizinha que depois me acompanhou até a maternidade.

Durante o tempo que estive na maternidade ninguém me foi visitar, não sabia dos meus filhos mais velhos e ainda assistiram a desentendimentos entre o pai e a avó. Uma cunhada foi-me buscar e voltei para a minha sogra. Passados uns dias arranjei uma casa jeitosa em s Cosme, fui buscar as minha coisas e mudamo-nos para lá. Mas com o tempo descobrimos que tinha muitos problemas de humidade. O meu marido continuava violento para mim, gastava dinheiro com jogo... Aí comecei a beber demais.... Discutíamos os dois, já com o álcool e houve alturas em que cheguei a chamar a polícia mas quando eles chegavam lá a casa eu não me identificava, fazia de conta até que não sabia de nada.

O meu marido entretanto ficou desempregado porque o patrão deixou de lhe pagar e eu comecei a ficar a dever a renda. A senhoria chamou um advogado porque queria que pagasse o que estava atrasado mesmo eu não podendo. Eu paguei e fiquei sem dinheiro nenhum. Acabei por ficar um ano a viver de graça lá porque não tínhamos dinheiro para pagar renda. Foi uma altura muito difícil, o meu marido estava cada vez mais violento, até para uma das filhas e até eu já bebia demais, não queria saber da casa, dos meus filhos, nada. Eu apanhava a roupa deixava lá para um canto e quem quisesse que fosse lá buscar, dava banho de semana a semana aos meus filhos, não tinha gosto... mas também não fui ensinada para isso porque os meus pais também bebiam muito, principalmente a minha mãe para quem eu ia buscar todos os dias 2 garrações de vinho.

A senhoria colocou-me uma ação de despejo ao fim desse tempo todo e com uma indemnização que o meu marido ia receber, procurei uma casa nova que fui ver com a minha filha mais velha. O novo senhorio pediu-me a documentação e quando me reconheceu ele aceitou alugar-me a casa embora a minha família tivesse má reputação, por consideração aos meus filhos, visto que a minha casa não tinha condições.

Nesta casa tinha condições para os meus três filhos, um quarto para as meninas, um para o menino e outro para nós. Comecei a ter mais cuidados com a casa e contava com a ajuda das minhas filhas mas ainda não tinha o brio que devia.

O tempo foi passando e os problemas do álcool ficaram mais sérios. O meu marido não queria saber da família, queria trabalhar o que era o melhor dele... Ele não era malandro. Era muito violento e por isso fazia queixa dele, para proteger os meus filhos mas eu acabava por desistir porque a justiça não via a verdade, havia quem o defendesse também... E eu tinha medo, então deixava andar na esperança que o dia a seguir fosse melhor.

Os meus filhos passaram muito... O meu mais novo passava muita vergonha na escola porque tinha uma mãe bêbada.

A minha filha mais nova tomou sempre conta do meu filho mais novo que era uma diferença grande de idades... Ela tornou-se uma mulher muito cedo, sempre se desenrascou... Fez de tudo.

Um domingo, ainda o meu filho mais novo era um bebe, eu estava embriagada. O meu marido veio do café também embriagado e começou a

maltratar-me muito... A insultar-me, a bater-me e eu só chorava. Voltou pro café e eu fiquei sozinha com o meu filho. Telefonei para uma doutora do hospital onde eu estive internada a pedir ajuda. Ela tentou proteger o meu bebe e por isso mandou a policia lá a casa... Estava um bocado embriagada mas o meu filho estava todo arranjadinho porque eu ia sair com ele no momento que eles chegaram. Fomos à pediatria e eu estava a ser tratada como se tivesse cometido um crime... E o criminoso em casa! É por isso que agora prefiro desabafar com amigos do que pedir ajuda a alguma doutora, porque uma pessoa telefona a pedir ajuda e acontece estas coisas. Eu prefiro desenrascar-me agora...

A enfermeira chegou, então, à minha beira e dos guardas, admirada a dizer que nem parecia que o bebe tinha a mãe que tinha, ele estava limpo, cuidado... Ela ficou com o meu filho e eles levaram-me às urgências dos adultos, onde me disseram que eu tinha de ser internada. Eu faria tudo o que fosse preciso para não ficar sem o meu filho... Mandaram-me fazer o tratamento de livre vontade se não aquilo ia para tribunal e então o tratamento ia durar uma eternidade. Aceitei e o meu filho ficou ali enquanto eu fui diretamente para o hospital onde ia ficar.

Fiquei muito preocupada e tentei falar com as assistentes sociais por causa dos meus filhos... Então, a minha filha mais velha que já não morava lá em casa, foi buscar a mais nova, o que foi uma sorte, porque se não ela tinha ido para uma instituição.

O caso foi encaminhado na mesma para a CPCJ e no tribunal as minhas vizinhas pediram autorização para ficarem responsáveis pelos meus dois filhos. Quando a minha filha mais velha foi buscar o menino ao hospital, ele estava doente e só chorava pela mãe. Ele ficou mais uns tempos internado e já havia um casal que queria adotá-lo mas lá conseguiram que as minhas vizinhas ficassem com os meninos e assim eles iam vendo o pai e convivendo com ele, apesar de não dormirem lá em casa.

Ao fim de dez dias a minha médica disse que me dava alta e deu-me recomendações para deixar de beber... eu disse que sim a tudo, como sempre. Passados três meses fomos novamente a tribunal e voltaram a entregar-me os meus filhos.

Uma noite, passados uns tempos dessa altura, tive de chamar a polícia lá a casa por causa do meu marido que estava bêbado... por causa disso, voltamos a

ter um novo processo na CPCJ. Recebemos uma carta da Camara e eu fui lá falar com a Doutora que me explicou que o meu marido tinha de ser acompanhado e fazer um tratamento. Mas antes disto cada um de nós foi ouvido por um juiz que, a mim, me aconselhou a cuidar-me se não ia ficar mesmo sem o meu filho. Com o meu marido, nunca soube como foi a conversa dele com o juiz...

O tempo passou e um dia uma das doutoras foi lá a casa... Propôs-me ajuda alimentar porque não tínhamos nada para comer mas queria-me tirar o menino e foi falar com uma doutora que, essa sim foi minha amiga! Responsabilizou-se pelo caso e disse que confiava em mim.

Foi aí que deixei de beber! Deixei de vez... Um dia apanhei uma “cardina” tão forte... Foi no dia de Páscoa ... Que quando me recuperei jurei que nunca mais! Pensei que tinha mesmo de pôr um ponto final naquilo. Eu levei muitos apertões... O último foi da minha médica de família precisamente no dia seguinte. Passados quinze dias fui lá... Pedi para fazer análises para provar a toda a gente que tinha deixado mesmo de beber... passados três meses fiz o mesmo para provar mais uma vez que tinha conseguido, porque no início ninguém acreditava, apesar de me verem lucida, não confiavam ... claro...

Agora sou muito diferente. Consigo ter uma conversa de início ao fim, falar de temas... as pessoas respeitam-me! Antes não me respeitavam, faziam pouco de mim, chamavam-me coisas... Agora não! E isso é muito importante para mim... Mesmo na escola do meu filho, toda a gente repara que estou diferente, que me arranjo bem, falo corretamente e até com ele é tudo diferente. Brincamos, conversamos, rimos os dois juntos... Já não tem vergonha de mim, antes pelo contrário. Agora sou feliz com o meu filho... Os meus outros filhos pouco falam comigo, só quando ligamos porque raramente nos vemos e também não lhes conto nada do que vamos vivendo... Eles também não se preocupam muito. Este meu filho é a minha vida agora.

As minhas atitudes mudaram, o meu bem-estar, a minha forma de relacionar com o meu filho e com as outras pessoas... sinto-me mais independente e decidida! E sou mais resmungona e exigente com as coisas em casa.

Tenho uma rotina que antes não tinha... levanto-me todos os dias sempre a horas, cedo, trato de mim e do almoço do meu marido, do meu e do lanche do meu filho. Levo-o à escola, faço as minhas coisas, ou vou para o curso...

O único problema é que agora sinto mais as dificuldades da vida. Tenho passado os meus dias a pensar nos problemas que temos, não que se passe algo como antes, que não se passa. Mas é gerir a vida toda sozinha, pensar como vou conseguir comprar as coisas para comermos, pagar despesas... Sobreviver... Eu tenho de ter as coisas essenciais em casa para o menino: pão, leite, carne... e tenho de mandar comida em condições para o meu marido levar para o trabalho se não parece mal. Quando estou na formação, só penso nas coisas de casa, nas tarefas e responsabilidades.

Problemas com o meu marido, felizmente já não tenho, embora não seja um casamento exemplar. Ele mudou muito e já não vivo o que vivia antigamente. E mesmo eu já lido com ele de outra forma porque também já não sou o que era.... Só que ele não é aquele marido atencioso de me convidar a ir ao café com ele ou sairmos... mas eu também tinha vergonha dele agora. Eu gosto de ter conversas interessantes com assuntos que interesse e não ir a um café fazer barulho e estar com quem faz. O meu marido nunca vai mudar... mudou claro, mas nunca vai mudar o que eu queria e tenho de deixar andar... Ele e o meu filho dão-se bem e ele é bom pai é o que mais interessa.

Por isso, o meu dia-a-dia é complicado... Hoje já estou a pensar no dia de amanhã, não posso deixar andar. Infelizmente, o meu marido não quer saber mas ao menos também não diz nada, se não há, não há... Só que também não se preocupa.

Às vezes tenho de pedir ajuda a algumas pessoas que felizmente me apoiam muito. Mesmo no curso, encontrei pessoas que me encorajam a continuar e sinto-me bem com as pessoas com quem convivo, sejam colegas, seja os professores e a mediadora... Principalmente a mediadora torce por mim e não me deixa desistir.

Mas apesar de tudo isto hoje, sinto-me orgulhosa principalmente por ter deixado o álcool. Foi uma vitória para mim e apesar de ter problemas que noutra altura me levariam a beber, agora não, não penso nisso e até me lembro de tudo o que passei para me dar mais força. Foi a coragem que tive e o meu filho que me fazem ter coragem agora.

Senhora P

Casei-me há 20 anos e ficamos a viver onde já vivíamos antes de casar.

Vivíamos juntos porque eu já estava grávida. Enquanto o meu filho estava na barriga já levava porque o pai batia-me muito. Era infeliz e feliz ao mesmo tempo porque tínhamos momentos bons. Arranjei um emprego, na cozinha como eu gostava, porque tinha de ajudar nas despesas e juntar dinheiro.

Reencontrei a minha Mãe quando estava para casar, fiquei muito feliz e ela ajudou-me muito.

Depois de casarmos estava tudo igual. Não tínhamos quase nada, eu tinha o menino pequenino para cuidar porque ele tinha problemas respiratórios.

Eu ia trabalhar e deixava o bebe na ama e à noite com uma colega. Uma pessoa muito próxima de nós inventou mentiras, disse que o deixava com estranhos e que lhe batíamos. Era mentira.

Essa pessoa foi buscá-lo e eu não sabia dele, procurei-o por todo o lado. Até à Polícia fui! Eu fui a casa da pessoa mas ela dizia que não estava lá e foi assim que a Polícia entrou. Com esta confusão toda fomos a Tribunal e ela ficou com ele.

Eu sofri muito com isso, muito mesmo! Por isso é que quando tive a minha S deixei de trabalhar, tinha de cuidar dela. Só trabalhei enquanto estive grávida, depois de ela nascer não trabalhei mais. Assim cuidei dos meus filhos todos para não me tirarem mais nenhum e até hoje estão todos comigo.

Como o meu marido me queria era dentro de casa também me pediu o RSI e assim tínhamos algum dinheiro. Durante estes anos todos ele sempre foi horrível para mim, dizia que a casa estava sempre suja, desarrumada, nunca nada está bem para ele.

Só tinha o apoio do meu cunhado e eu apoiava-o a ele porque era difícil aturar isto tudo. Foi um bom amigo para mim. Eu falava com ele quando ele me via a chorar e ele falava comigo dos problemas. Já não falamos há muito tempo, era sempre ele que ligava a saber como estamos e já não liga há muito tempo.

Quando apareceu esta oportunidade do curso que estou a fazer, fiquei muito contente. Tenho esperança de fazer o curso e arranjar um emprego. Era muito bom porque, assim, era eu que geria as minhas contas e o dinheiro rendia mais. Quando era eu que geria o RSI ele durava, mas desde que o meu marido tomou conta dele, o dinheiro não chega para nada. Às vezes não temos nada de jeito para comer.

E já não tinha de dar satisfações da minha vida às Doutoradas do RSI porque às vezes não compreendem, nem por eu andar no curso e andar só de transportes públicos.

Eu digo muitas vezes... Eu tenho esperança que um dia eu ainda vou ser muito feliz como eu mereço e claro, com os meus filhos que são muito importante para mim.

Anexo 19: História de vida da Senhora P escrita à mão

Carli - me há 20 anos e ficamos a viver onde já vivíamos antes de casar.

Vivíamos juntos porque eu já estava grávida. Enquanto o meu filho estava na barriga já levava porque o pai batia - me muito. Era infeliz e feliz ao mesmo tempo porque tínhamos momentos bons. Encontrei um emprego, na cozinha como eu gostava, porque tinha de ajudar nas despesas e juntar dinheiro. Reencontrei a minha Mãe quando estava para casar, fiquei muito feliz e ela ajudou-me muito. Depois de casarmos estava tudo igual. Não tínhamos quase nada, eu tinha o menino pequenino para cuidar porque ele tinha problemas respiratórios. Eu ia trabalhar e deixava o bebé na ama e à noite com uma colega. Uma pessoa muito próxima de nós inventou mentiras, disse que o deixava com estranhos e que Mãe batiamos. Era mentira. Essa pessoa foi levada - lo eu não sabia dele, procurei-o por todo o lado. Até à polícia fui! Eu fui a casa da pessoa mas ela dizia que não estava lá e foi assim que a polícia entrou. Com esta confusão toda fomos a Tribunal e ela ficou com ele.

Eu sofri muito com isso, muito mesmo! Por isso é que quando tive a minha Mãe deixei de trabalhar, tinha de cuidar dela. Só trabalhei enquanto estive grávida, depois de ela nascer não trabalhei mais. Assim cuidei dos meus filhos todos para não me tirarem mais nenhum e até hoje estão todos comigo.

Como o meu marido me queria era dentro de casa também me pediu o RSI e assim tínhamos algum dinheiro. Durante estes anos todos ele sempre foi horrível para mim, dizia que a casa estava sempre suja, desarrumada, nunca nada está bem para ele. Só tinha o apoio do meu Cunhado e eu apoiava-o ele porque era difícil aturar isto tudo.

Tei um bom amigo para mim. Eu falava com ele quando ele me via a chorar e ele falava comigo

dois problemas. Já não falamos há muito tempo, era sempre ele que ligava a saber como estavam e já não liga há muito tempo. Quando apareceu esta oportunidade do curso que estou a fazer, fiquei muito contente. Tenho esperança de fazer o curso e arranjar um emprego. Era muito bom porque, assim, era eu que geria as minhas contas e o dinheiro rendia mais. Quando era eu que geria o RSI ele durava, mas desde que o meu marido tomou conta dele, o dinheiro não chega para nada. Às vezes não temos nada de feito para comer. e já não tinha de dar satisfações da minha vida ao doutor do RSI porque às vezes não compreendem, nem por eu andar no curso e andar só de transportes públicos. Eu digo muitas vezes... Eu tenho esperança que um dia eu ainda vou ser muito feliz como eu mereço e claro, como os meus filhos que são muito importantes para mim.

Anexo 20: Avaliação final do Projeto, escrita pelo Grupo

O mais positivo nestas sessões foi a de igualdade de género, qualidade de vida sobre a violência doméstica e o mais importante é que hoje podemos dizer não temos medo de implementar os novos medos e dizer o que pensamos.

- motivação
- auto-confiança

No início

- Senti-me só quando entrei a D. R., acho q fizemos um grupo mais ao uenos...
- Senti-me sózinha, de certa forma desprotegida, aqui encontrei de certa forma um apoio e inúmeras respostas à minha vida.

Do início do projeto sentime um pouco deslocado pois não sabia o que ia acontecer embora nos sentíamos o montado de apoio aquele perguntar que não querio calar será que a D. debedomdo vai nos entender ou será que vai ser como fundo de tempo

agora não! Pelo que do para entender este tudo mudou de mata - se que as outras mulheres deixaram - se levar e tudo isto a levar um novo rumo.

Por exemplo a D. é uma pessoa muito fechada em si mesma e agora do para ver que não é nada o que parece

é uma pessoa muito divertido embora queira mostrar o contrario.

o D. é uma pessoa que precisa de muito apoio emocionalmente ele sente-se preso e por esse motivo acho que para ele poder comunicar com todas nós acho que ele fez muito bem

o P. é uma pessoa que parece muito na vida e por esse motivo ele sofre e chora mas é um amor de menino

o B. é uma amiga que já passou por muito e por isso ele se tornou em uma pessoa que tem que lutar contra o vicio do alcool mas hoje é uma lutadora que conseguiu vencer esse medo

com a ajuda de muitas pessoas mas muito por ele e pelo seu menino ele é uma lutadora embora hoje não se sabe muito bem o que se passa mas se Deus quiser ~~mas~~ deve estar tudo bem

o D. debedomdo foi a coisa melhor que nos aconteceu ele é como um raio de sol que entrou na nossa vida pois graças a ele e aos seus ensinamentos que podemos ver que se quisermos podemos tudo.

agora falando de mim^{ca} eu sinto-me muito feliz por ter participado neste curso com todas elas nunca vou esquecer o que aprendemos todas juntas foi muito bom e gostoso que pude voltar a aceitar mas com as minhas sessões e o resultado.

Agora no fim das sessões sinto-me bem, apesar de ser com muita tristeza pois vou ter que me despedir da Joia pois ela vai-me fazer uma falta, ajudou-me muito a ler e a escrever (por causa dela é que na escola estou a tirar boas notas)

Quero também mais muitas visitas pois só de saber que mais nos vamos encontrar de novo muitos dias até tendo vontade de chorar, mas a realidade é fácil de se contornar e só nos encontramos - mas de novo e tudo fica bem.

O que foi menos positivo nas sessões

- interrupções desnecessárias entre colegas (dificultando assim o seguimento das conversas)
ex: o Rui da ... sempre a tocar, e falarem ao mesmo tempo.

Também acho o telemóvel a tocar a todo o momento muito chato e os miúdos sempre a fazerem das delas ou jogos. Mas eu não tiro culpa aí ainda por cima o telemóvel

Anexo 21: Avaliação escrita da Senhora R, por decisão da própria

Avaliação das sessões psico-educativas orientadas pela futura DR^a Alexandra

Estas sessões para mim foram bastante produtivas: aprendi sobre temas com os quais vivo e vivencio no meu dia-a-dia, como a igualdade de género e violência doméstica, inclusive que sofri de abusos que desconhecia, e sobretudo aprendi a saber lidar e gerir diversos tipos de situações para as quais muitas das vezes me sentia incapaz.

Aprendi a saber escutar e principalmente a fazer-me ouvir sem medo de ser julgada. De 1 a 10, nota 10 para o fantástico grupo "mais valentes" incluindo a L., óbvio!! e nota 20 para a Alexandra que me soube fazer sentir e acreditar de que eu não sou "menos" que ninguém, e que é possível acreditar num "amanhã" melhor...

Nasceram amizades feitas de risos e dores partilhadas, outras de brincadeiras, outras de momentos únicos, vividos por coincidência, e, depois aquela amizade que nasceu sem se saber exatamente porquê, inclusivamente de silêncios compreendidos e de mútua simpatia sem explicação...

Muito obrigado, por tentar fazer de mim uma pessoa mais suportável para a sociedade rsrs

17

Apêndices

Apêndice 1: Caracterização do Concelho de Gondomar – informação completa

Segundo dados do INE constantes no Diagnóstico Social de Gondomar (2009. p.20) que serviu de base à Candidatura do Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro, o concelho possuía, no ano de 2007 cerca de 172 mil habitantes.

No que diz respeito à Educação, uma parte significativa da população em Gondomar, possui baixas qualificações, já que 37 193 pessoas com idades entre os 20 e os 64 anos possuía apenas o 1º ciclo do ensino básico – sendo que deste número, 5670 pessoas têm entre 20 e os 34 anos (jovens em idade ativa) ‘contra’ cerca de 18 000 com o ensino secundário e, ainda, 7929 residentes com mais de 10 anos eram analfabetas.

Embora o número de pessoas com mais de 10 anos e analfabetas tenha diminuído, continua a existir um número considerável de pessoas nessa condição. No entanto, *“o nível de escolaridade da população residente no Município Gondomar aumentou nos últimos anos, quando comparados os dados de 2001 e 2011. O número de pessoas com o nível de escolaridade do 1.º ciclo diminuiu e aumentou o número de indivíduos residentes com o 2º ciclo, 3º ciclo e Ensino médio. A taxa de qualificação ao nível do Ensino Superior manteve-se”* (Diagnóstico Social de Gondomar, 2015, p.141).

Retomando o Diagnostico Social de 2009 (p.133-135) podemos verificar que existiam, no ano de 2007, 122 069 pessoas em idade ativa das quais, 8811 encontravam-se desempregadas e 8218 pessoas estavam à procura de novo emprego. As estatísticas do IIEFP apontavam no ano de 2008 para 9278 pessoas desempregadas, sendo as mais afetadas aquelas com idades entre os 35-54 anos. A mesma fonte indica que no ano de 2008 as mulheres eram as mais afetadas pelo desemprego.

De acordo com os dados constantes no recente Diagnóstico Social de Gondomar (2015, p.220-221) apesar de não ser uma diferença muito significativa, as mulheres continuavam a ser as mais afetadas pelo desemprego (8324 mulheres para 8090 homens) num total de 16414 desempregados, dos quais 14898 à procura de novo emprego. A faixa etária dos 35-54 anos

continuava a ser fortemente atingida pela condição perante o trabalho (8203 pessoas).

No que diz respeito a pessoas que beneficiam de Rendimento Social de inserção, no ano de 2008 contavam-se cerca de 12 300 pessoas em Gondomar, sendo 4592 beneficiários/as crianças e jovens com menos de 18 anos (Diagnostico Social de Gondomar, 2009, p.155).

Até ao ano de 2013 o número de beneficiários/as do RSI diminuiu consideravelmente, passando para 9519 pessoas nesse ultimo ano, mantendo-se as crianças e jovens com menos de 18 anos como o maior número de pessoas a beneficiar do apoio – cerca de 3400 (Diagnóstico Social de Gondomar, 2015, p.87-93).

Outros dados relativos ao Município prendem-se com os casos acompanhados pela CPCJ de Gondomar, já que, no ano anterior ao da candidatura do Projeto EntrEscolhas – Geração D’Ouro, aquele organismo havia intervindo, no ano de 2008 em 1270 processos, motivados por 248 casos de abandono escolar, 21 casos de abuso sexual, 116 casos de exposição a modelos de comportamentos desviantes, 142 de maus tratos físicos, 343 de maus tratos psicológicos/abuso emocional, 384 de negligência e 14 de prática de facto qualificado como crime. A maior parte das crianças e jovens viviam em famílias cujos rendimentos provinham de trabalho, subsídio de desemprego e, ainda, famílias sem rendimentos. A maior parte das medidas foram aplicadas junto de pais e mães das crianças e jovens e, ainda, colocações em acolhimento institucional (Diagnostico Social de Gondomar, 2009, p.162-167).

No ano de 2013, foram registados 1048 processos na CPCJ de Gondomar, maioritariamente em famílias nucleares e monoparentais femininas, sendo que 896 casos ocorreram em Rio Tinto – dos quais, 15 residentes no Conjunto Habitacional de Carreiros – e 124 em Jovim – 3 habitantes do C.H. de Trás-da-Serra (freguesias e conjuntos habitacionais de intervenção do Projeto EntrEscolhas que iniciou no ano anterior). Os motivos predominantes da intervenção da CPCJG prendem-se a 142 casos de violência doméstica, 28 de maus tratos físicos, 31 de maus tratos psicológicos, 103 casos de negligência e 138 de abandono e absentismo escolar. As medidas de intervenção mais relevantes foram aplicadas junto de pais/mães e em acolhimento institucional (Diagnostico Social de Gondomar, 2015, p.107-120).

Apêndice 2: Tabelas de problemas, necessidades, objetivos, ações, estratégias, constrangimentos

Problemas	Necessidades	Obj. Gerais	Obj. Específicos	Estratégias	Ações	Atividades	Indicadores
Desemprego de longa duração e consequentes dificuldades económicas	Já se mobilizam na procura de emprego; criação de estratégias no sentido de colmatar as dificuldades (rissóis, costura, cuidado a terceiros, vendas de cosméticos, bolsas de formação)						
Situações de violência	Tomada de consciência sobre as situações de violência que vivenciam	Proporcionar a reflexão sobre os papéis sociais e familiares de género	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Partilhar, discutir e refletir sobre os seus papéis sociais enquanto mulheres; ◦ Refletir sobre a (des) igualdade de género e de oportunidades para a mulher; ◦ Definir estratégias que permitam mudanças no seu dia-a-dia 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Debate/discussão em grupo; ◦ Participação em formação sobre igualdade de género e Violência doméstica; ◦ Histórias de vida; ◦ Brainstorming 	Ação 1 e 2	Brainstorming sobre igualdade de género e violência; Participação em formação sobre igualdade de género promovida pela CMG	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Assiduidade; ◦ Qualidade da participação e dos contributos realizados; ◦ Motivação e interesse nos assuntos abordados
Papéis de género rigidificados	Refletir sobre o seu papel social e familiar enquanto mulheres		Partilha e reflexão conjunta de textos escritos sobre os temas em questão pelas mulheres				

			de acordo com as suas expectativas, vontades e experiências				
Dificuldades ao nível da literacia	Melhorar as competências ao nível da leitura, escrita e compreensão	Desenvolver competências de Literacia escolar e social	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Reconstruir, sistematizar e escrever momentos significativos das suas histórias de vida ◦ Ser capaz de interpretar compreender e refletir sobre as suas vivências e dos outros elementos do grupo ◦ Melhorar a leitura e a escrita 			Redação de histórias de vida, com acompanhamento em sessões individuais	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Resultados observados no processo de alfabetização da Senhora P; ◦ Leitura das produções escritas que permitirão observar as melhorias ao nível da escrita, compreensão e reflexão sobre as mesmas.

Dependência de apoios sociais	Encontrar estratégias para lidar com situações decorrentes da dependência dos apoios sociais	Promover um melhor relacionamento interpessoal que permita a partilha e o diálogo	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Criar e fortalecer as suas redes de relações, que possibilitem a partilha de saberes; ◦ Partilhar e refletir sobre sentimentos, anseios e dúvidas decorrentes das suas vivências; ◦ Encontrar estratégias que permita a negociação, a gestão de conflitos e afirmação da sua identidade pessoal no dia-a-dia 			Partilha em grupo de vivências e debate através da troca de experiências pessoais	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Assiduidade; ◦ Qualidade da participação e dos contributos realizados; ◦ Partilha do que resultou da experimentação das sugestões feitas pelo grupo; ◦ Motivação e interesse nos assuntos abordados
Dificuldade em lidar com a dor da perda	Encontrar um espaço/contexto que lhe permita partilhar sentimentos e refletir sobre as consequências dos mesmos						
Dificuldade ao nível relacional familiar	Melhorar as suas competências pessoais para a gestão dos conflitos						

Potencialidades	Constrangimentos
Gosto pela escrita e leitura	Indisponibilidade horaria da Senhora C
Espirito de entreatajuda	Dificuldades de visão da Senhora C
Criatividade	Constantes solicitações familiares à Senhora Cl
Partilha	Sala onde decorrem as sessões pequena
Interesse pelas discussões em grupo	Insegurança na confidencialidade de um membro do grupo
Participativas	

Apêndice 3: planificação do primeiro encontro do grupo

Grupo de Mulheres (Conjunto Habitacional Trás-da-Serra)

Objetivos:

Apresentação e conhecimento interpessoal

Reflexão e partilha em grupo

1 – Dinâmica Quebra-gelo e de apresentação

Auto Apresentação⁶⁶

Objetivos:

Promover o auto e heteroconhecimento

Duração: aproximadamente 30 min, dependendo da dimensão do grupo

Material: nenhum

Procedimento: Todas as participantes devem estar sentadas em círculo. A animadora apresenta-se em primeiro lugar e convida os participantes a fazerem o mesmo. Devem dizer o nome e tudo o que desejam acerca de si: idade, situação profissional, estado civil, signo, atividades preferidas, ...

Concluída a apresentação, exploram-se as expectativas de cada uma das participantes em relação ao trabalho que se está a iniciar e, eventualmente, as fantasias, pensamentos ou preocupações antes do início do encontro.

Variações: A animadora pode perguntar às participantes se o facto de estarem sentadas em círculo lhes suscita alguma recordação ou emoção particulares.

Sugestões: A auto apresentação é indispensável na fase inicial de qualquer grupo. É importante que o animador tome nota das informações que cada participante fornece acerca de si próprio e conheça também as expectativas de grupo.

⁶⁶Manes, S. (2007). pg.25-26. *83 Jogos Psicologicos para a Dinamica de Grupos*. Paulus.

A verbalização dos pensamentos e expectativas que precederam ao início do primeiro encontro, alivia a tensão e a ansiedade e predispõe as participantes para o trabalho de grupo.

A disposição do grupo em círculo pode suscitar entusiasmo, mas também preocupação já que as participantes se encontram numa posição de igualdade e “a descoberto” relativamente aos outros.

2- Brainstorming

Objetivos:

Perceber o impacto do Projeto EntrEscolhas na Comunidade através do olhar do grupo

Promover a discussão e partilha dos interesses e potencialidades das mães presentes no grupo

Promover a reflexão grupal

Duração: Aproximadamente 40 minutos, dependendo da dimensão do grupo e da sua abertura para a partilha

Material: Papel cenário, marcadores pretos ou azuis

Procedimento: Com este exercício procura-se perceber a imagem que as mães têm do Projeto EntrEscolhas, o impacto na vida das famílias da comunidade e aquilo que poderá ser realizado em prol da população adulta, tendo em conta as potencialidades da comunidade. Acima de tudo, será importante perceber o que estas mães gostariam que fosse trabalhado tendo em conta as suas necessidades e interesses e de que forma se poderia fazer-lo.

Para a realização do exercício serão colocadas questões conducentes da reflexão grupal e escritas em papel cenário para registo do grupo. O espaço do papel cenário poderá ser dividido em duas partes, uma onde se colocará as reflexões e partilhas sobre o trabalho desenvolvido pelo Projeto EntrEscolhas e no outro o que poderá ser realizado de novo, em função da população adulta. Poderão ser escritas palavras-chave, ideias, potencialidades identificadas pelo grupo, ou outras que se considerem pertinentes.

O grupo partilhou poucas expectativas com o Projeto, referindo que esperavam encontrar com o Projeto uma oportunidade de participar em coisas novas, que tivesse em conta os seus interesses. Referiram, ainda,

que “era boa a oportunidade” para fazerem alguma coisa que não fosse só direcionada às crianças.

Demonstraram abertura para falarem de si e interesse em continuar a explorar as informações que deram de si. Sobre o brainstorming, apesar de terem partilhado as suas opiniões sobre o Conjunto Habitacional, referiram que não tinham muito interesse em “fazer mais do que o que já é feito” pois “quanto menos nos envolvermos menos problemas temos com os outros aqui”.

Apêndice 4: planificação do terceiro encontro do grupo

Grupo de Mulheres (Conjunto Habitacional Trás-da-Serra)

Objetivos:

Conhecimento interpessoal

Reflexão e partilha em grupo

1 – Dinâmica de apresentação

Autorretrato⁶⁷

Objetivos:

Promover o auto e heteroconhecimento

Duração: aproximadamente 60 min, dependendo da dimensão do grupo

Material: canetas ou lápis de cor e folhas A4 lisas e brancas

Procedimento: A animadora distribui a cada participante uma folha A4 e coloca no centro da mesa uma caixa de lápis ou canetas de cor, bem como lápis de desenho. De seguida, convida as mesmas a fazer um desenho ou a escrever uma frase que seja representativa de si própria, ou que se descreva na maneira de ser e de sentir. A frase pode ser um título de filme, de uma poesia, de um romance ou até o refrão de uma canção. As participantes partilham em grupo os trabalhos elaborados e segue-se comentários ao que observarem bem como outras considerações que sejam pertinentes.

2- Dinâmica para desenvolver a comunicação e a autoconsciência

A carta⁶⁸

Objetivos:

Favorecer a expressão de sentimentos

Duração: Aproximadamente 40 minutos, dependendo da dimensão do grupo e da sua abertura para a partilha

Material: Canetas e folhas A4 lisas ou com linhas

⁶⁷Manes, S. (2007). pg.27-28. *83 Jogos Psicológicos para a Dinâmica de Grupos*. Paulus.

⁶⁸ Adaptado de: Manes, S. (2007). pg.74. *83 Jogos Psicológicos para a Dinâmica de Grupos*. Paulus.

Procedimento: A animadora distribuiu pelas participantes uma folha de papel A4, um lápis ou uma caneta. De seguida, convida-as a pensarem numa pessoa, familiar, conhecido, amigo, etc, a quem gostariam de falar e dizer na folha aquilo que lhe quisessem dizer, sem receios. Pode ser feita, em carta, frase, poesia, mensagem curta, etc.

Quando terminarem, os textos são entregues à animadora e distribuídos de maneira a que cada uma receba a da colega, sendo lida em voz alta e tecendo algumas considerações pessoais.

No final discutem o exercício livremente.

Demonstraram muito interesse e entusiasmo em realizar as atividades, sendo que o mais interessante foi observar as reações das participantes quando convidadas a delimitar o espaço da folha com um quadrado. Uma das senhoras abriu o quadrado o mais possível, até às margens “para aproveitar bem o espaço” enquanto que outra ultrapassou as margens do quadro por sentir que “aquilo era um limite, mas achei que podia ultrapassar os limites. Ficava melhor e mais bonito e tive vontade de o fazer”. As restantes participantes respeitaram os limites do quadrado que realizaram, sentindo que “não o deviam ultrapassar, pois era um limite como num quadro” apesar de terem mais espaço livre na folha.

Apêndice 5: Apontamentos do 3º, 4º e 5º encontro do Grupo

Grupo de Mulheres (Conjunto Habitacional Trás-da-Serra)

Objetivos:

Conhecimento interpessoal

Reflexão e partilha em grupo

1 – Dinâmica de reflexão e partilha

Como somos

Objetivos:

Promover o auto e heteroconhecimento

Duração: aproximadamente 40 min, dependendo da dimensão do grupo

Material: post-its e canetas

Procedimento: A animadora distribui a cada participante um post-it e uma caneta onde terão de escrever o que a colega ao lado tem de melhor para ela própria e para o grupo e, de seguida, cola o post-it nas costas da colega para que todas as restantes possam observar e acrescentar mais alguma coisa caso considerem pertinente.

De seguida, realizam a mesma tarefa mas mencionando as dificuldades que identificam na colega.

No final, retiram-se os post-its das costas das participantes e colocam-se em cima da mesa à frente da respetiva pessoa para que esta possa observar o que foi escrito e comentar.

1 – Dinâmica para desenvolver a comunicação e a autoconsciência

A Batata quente⁶⁹

Objetivos:

Adquirir autoconsciência no momento presente; procurar soluções para futura auto-realização

Duração: aproximadamente 60 min, dependendo da dimensão do grupo

⁶⁹Manes, S. (2007). pg.76. *83 Jogos Psicológicos para a Dinâmica de Grupos*. Paulus.

Material: folha de papel A4 branca

Procedimento: A animadora distribui a cada participante

As atividades realizaram-se por três sessões pois na primeira sessão, antes de iniciarmos o exercício começaram a preparar-se as ofertas para o dia da Família.

Relativamente à atividade em si, foi um momento de alguma ansiedade, pois as participantes mostraram receio do que ia ser escrito pelas colegas. No entanto, com as partilhas, sentiram-se mais confortáveis até para receberem os aspetos menos positivos sobre si. Referiram que foi um alívio para elas poderem comentar o que ouviam acerca de si e falarem um pouco do que sentiram e o que achavam do que era dito, pois no dia-a-dia não encontram essa possibilidade.

Com a dinâmica da batata quente, referiram que foi um momento de reflexão para elas sobre as suas vidas.

No geral, foi uma forma de conhecer melhor cada uma das participantes e possibilitar trocas de opiniões, sentimentos, vivências e, até de conselhos entre elas. O grupo começou a desinibir-se mais e denota-se já empatia entre as participantes. De referir que, nesta altura, o grupo recebeu uma nova participante, a Senhora R.

Em resposta ao convite das técnicas ao grupo no sentido de participarem na festa da Família, o grupo decidiu que deviam realizar uma lembrança para entregar a todas as famílias nesse dia.

Foi um ótimo momento de trabalho em grupo, por um objetivo comum, para o qual todas deram ideias e organizaram com vontade.

Durante a realização da lembrança, as mulheres iam conversando entre sobre vários assuntos, mencionando as relações com os filhos e filhas, com os maridos e as relações de vizinhança, sendo possível perceber pelos seus discursos que existem várias vezes desentendimentos entre vizinhos/as que, algumas vezes, acabam em agressão física. Inclusive, a Senhora PT mencionou que já se envolveu algumas vezes em conflitos verbais e físicos, acabando até por ser levada a tribunal e condenada a pagar uma indemnização que se encontra ainda a pagar.

Com os preparativos, foi perceptível a motivação de todas em participar na festa, à qual irão trazer a família para participarem em

conjunto nas atividades. Desta forma, o trabalho do Grupo Mais Valentes será ampliada para a comunidade que, como a senhora CI referiu “assim poderão ver um bocadinho de quem somos e o que fazemos aqui”. A senhora PT reforçou esta ideia, dizendo “o nome do grupo vai ficar mais conhecido assim...”.

De referir que o grupo mencionou que tinham pena que mais pessoas não quisessem fazer parte do grupo e participar nas sessões que “fazem tão bem e aprende-se mais do que andar aí na coscuvilhice” (Senhora P).

Apêndice 6: Apontamentos dos 7^a e 8^a encontros

A sessão foi livre, entendendo-se que seria uma forma de o grupo se dar a conhecer mais livremente.

Partilharam a semana, dando conta das suas vivências e dos problemas que foram sentindo e lidando. Destes problemas destacaram-se conflitos no relacionamento com os cônjuges, filhos e filhas bem como com as técnicas de RSI.

A Senhora P partilhou mais sobre as duas situações, ou seja, sobre os conflitos que tem tido com o marido, pois é ele quem gere o dinheiro do RSI e, na opinião da mesma, a gestão “não é bem feita”. Além disto, o marido tem tempo livre quando não está a realizar biscates, tempo esse que ela não sabe onde e com quem ele passa.

A Senhora R referiu que tem tido algumas dificuldades em lidar com o filho, que segundo ela “nunca me deu tanto trabalho em pequeno como agora em grande”, “anda rebelde, agora falta-me às aulas e depois só sabe pedir desculpa, mas não muda nada”.

Relativamente às técnicas de RSI, conflito mais emergente no grupo durante estas duas sessões, questionaram a medida visto que “o valor não cobre as necessidades que temos”, “30€ que me dão não chega para nada”. Sentem que as técnicas as tratam “como se não fossemos capazes”, “não ajudam nada, só sabem exigir que vamos à dança e fazer bolachas”, a Senhora P partilhou que “queriam ir comigo fazer compras ao supermercado e não querem que eu use shampoo frutis porque o da marca da loja é mais barato”, o que a senhora Cl concordou pois “uma vez foi a mim também que me disseram que não podia comprar um shampoo de tratamento para a minha filha que ganha uma coisa na cabeça e parece caspa. E eu respondi que realmente com os 8€ que recebo de rsi não dá mesmo para isso!”. Sentem-se perseguidas pois quando as técnicas vão a casa delas e as mesmas não estão “procuram por nós até aqui no projeto, parece que não podemos sair de casa”. Notando-se alguma revolta por parte das mulheres, a investigadora procurou explicar o trabalho das técnicas de RSI, ao que umas das senhoras respondeu: “pois, mas se elas podem tudo, nós não podemos nada, nem um shampoo melhor, até para os filhos se pode comprar?”. A Investigadora concordou que, por vezes existem determinados bens

essenciais que se requer um pouco melhor do que a marca branca oferece, até mesmo por questões de saúde e que não são compartilhados. Com isto, uma das senhoras respondeu “Vê porque é que eu prefiro falar consigo? Elas (técnicas de RSI) falam como se fossem perfeitas, você ao menos não. É humana como nós somos e não está aqui a julgar a torto e a direito...” (Senhora P).

Ressalta destas duas sessões, os conflitos familiares que vivenciam e revelam-se oprimidas quer seja a nível familiar quer seja enquanto beneficiárias da medida RSI.

Apêndice 7:Apontamentos do 9º encontro

Na sessão 10, na sequência das partilhas sobre a semana, as mulheres falaram sobre as suas relações conjugais, sobre as suas lutas enquanto mulheres casadas e com os sonhos “cor-de-rosa” destruídos. Referiram que ser mulher, após o casamento, é significado de “ter filhos”, “ser escrava” e “não saber nada ao certo”.

A senhora P referiu que é vítima de “chantagem sexual” por parte do marido, que a leva a ter relações sexuais quando pretende e quando esta quer ele recusa-se. Referiu que os filhos percebem por vezes que a mãe chora por causa do pai, contando que um dos filhos se dirigiu ao pai após encontrar a mãe a chorar e disse “puseste a mãe a chorar pai, porquê?”. Contou também que, numa das vezes que discutiu com o marido, magoada pelas palavras que ele proferia, perguntou porque é que continuava casado com ela se ela não era o que ele queria que fosse, ao que ele respondeu “Foste para a escola [referindo-se ao Escolhas] e ensinaram-te a falar disto [divórcio] ” ignorando as questões que ela colocava e abandonando-a na sala onde tinham estado a discutir. Referiu que, “gosto muito do meu marido, mas ele está sempre a deitar-me abaixo e tenho medo de estar com ele à beira de muita gente porque ele discute muito nem que seja à frente de outras pessoas”.

Com isto, o grupo continuou a debater o que era ser mulher depois de casar, surgindo os seguintes comentários, num tom de voz que denotava ironia: “os homens estão mal habituados”; A mulher é criada da casa enquanto que o homem trabalha”; “É saber tratar dos filhos e do marido”; “trabalhar muito em casa sem ninguém dar valor”; “tomar conta dos pequenos e aturar as técnicas do RSI que só se viram para nós”; “eu levanto-me as 6h da manhã, deixo as camas feitas, levo o miúdo à escola e todos os dias à noite limpo a casa de banho para o dia seguinte estar pronta outra vez”; “estar em casa sem trabalho significa fazer as coisas que os maridos só fazem se não pudermos mesmo ou se for alguma coisa que lhes interesse”; “isto é assim, de geração em geração, como os reis. O rei era senhor de tudo, a rainha nunca estava com ele e só ia para a beira dele, se ele chamasse para alguma coisa”; “o

meu marido faz algumas coisinhas até... lava-me as carpetes e as janelas que nem eu nem a mãe dele pode”.

Referiram-se à adolescência, altura em que as relações amorosas são, na sua opinião mais “perigosas”, sendo que o namoro requer “responsabilidade” e “uma idade para tudo”, pois “muitas jovens têm relações sexuais para prender namorados e depois arrependem-se” ou então, “sofrem logo de violência ainda tão novinhas”.

Neste sentido, referiram algumas advertências que fazem aos filhos e filhas adolescentes como: “sabes como os rapazes são, só pensam no que não devem” (senhora P para a filha); “Trata as raparigas como quisesses que tratassem a tua irmã” (Cl para o filho); “Eu digo muitas vezes ao meu filho. Pensa bem como é que tratas as raparigas, elas não são trapinhos. Mas ele também nunca me apresentou nenhuma namorada, o que me preocupa. Porque ele sai com raparigas e um dia uma engravida...” (Senhora R sobre o filho).

Com isto, falou-se de encontrar a pessoa certa para casar que, segundo as mulheres e de acordo com as suas experiências, é muito importante. A senhora Cl referiu que “estou casada há trinta e tal anos e neste momento sinto-me mais apaixonada do que no início”. A senhora R, que é divorciada, refere apenas que, “depois de saber o que sei, não há ninguém mais importante para mim que o meu filho e o meu pai [já falecido]. Os homens são todos iguais de uma maneira ou de outra”. A senhora C referiu que “sempre ouvi dizer que cada panela tem o seu testo. O problema é encontra-lo. Às vezes encontramos um que já tapa a panela e pronto... ficamos por ali, mesmo que não seja o melhor”.

A sessão terminou com a comunicação por parte da equipa técnica do EntrEscolhas de Jovim de que a Senhora PT havia desistido do Projeto sem um motivo concreto, apenas referindo que “não tinha vontade de ir”.

Apêndice 8: Apontamentos do encontro 10º encontro

Na sequência do que havia sido as partilhas da sessão anterior, a Senhora Cl trouxe um texto sobre a mulher na relação de casal. As mulheres debateram a relação entre marido e mulher – a realidade que conhecem – que devia de ser uma relação de respeito, de amor e carinho e não um “conflito armado” (Senhora R) mas que “não são só os homens os culpados e a mulher uma coitadinha, porque há casos e casos”.

A senhora P referiu novamente que o marido “tem mau feitio”, “berra constantemente”, “culpa-me de tudo”. A Senhora L, que se mantinha calada a ouvir, quando questionada sobre o que achava do tema, referiu que “ser mulher numa relação é isto assim que elas dizem. É estar sempre a levar nas orelhas do marido e da sogra também”.

Quando a Senhora C se referiu ao assunto, mencionou que “com o meu marido era assim. Agora não, mas também pouco falamos”, aproveitando para mencionar que “o que importa mesmo é os filhos, os nossos! Não é os dos outros porque os nossos maridos parecem crianças que nunca saíram das saias da mãe, tem que ser tudo à maneira deles”.

Com isto, passaram a discutir a relação que tinham com os seus pais e mães até entrarem na idade adulta. Alguns comentários sobre este assunto foram:

“O meu padrasto passava a vida a dizer ‘és burra, és otária’ e agora também me diz o meu marido (senhora P); “Estava sempre de castigo com a minha mãe” (Senhora R); “O meu pai não, porque eu gostava bem dele e ele de mim mas a minha mãe chegou a dizer-me: não vales nada”; “a minha mãe tinha ciúmes da minha relação com o meu pai que era muito meu amigo e quando eu já era grandita, ainda não tinha namorado ela dizia ‘tu nunca vais encontrar ninguém que te queira por seres assim’, mas não era só por causa do meu olho [tem uma deficiência na visão], era por eu ser exigente porque eu não queria um marido para mandar em mim!”; “quando eu nasci o meu pai queria um menino e pôs-me de lado dos meus irmãos” (senhora C); “eu não me lembro bem como era com os meus pais, gostava muito da minha mãe,

mas o meu pai não me ligava muito” (Senhora L); “lembro-me que a minha mãe quando me deixou com o meu padrasto foi quando começou o meu inferno. Era porradinha de meia-noite” (Senhora P); “eu era a menina do papá. Se calhar por isso é que a minha mãe não era querida e amorosa para mim” (senhora Cl).

A par disto, deram exemplos de como tentam que a relação com os filhos seja mencionando exemplos e referindo que:

“Como mãe faço precisamente o contrário porque eu não gostei” (Senhora Cl); “sempre tentei ensiná-lo a fazer o melhor, fosse no que fosse” (Senhora R); “o que tiver que lhes dizer digo, mas sem ofender” (Senhora P); “o meu filho vem logo, acarinhar e não dá tempo para ficar chateada. Tanto ele como a irmã sabem pedir desculpa, pode não ser por palavras mas é nos gestos” (Senhora Cl); “o meu marido grita muito com os miúdos e eu não, porque a gritar só se assusta e dá-lhes medo, não se educa” (senhora P); “muitas vezes as coisas acontecem pelo que vai da boca dos pais para fora, por isso tem que se ter cuidado como se educa os filhos” (Senhora C); “eles no que fazem tem que se fazer ver se está direito ou não e dizer para fazer melhor que conseguem” (Senhora L, cujo o único filho que tem lhe foi retirado em bebe e já não vê há 18 anos); “se eles partirem ou estragarem alguma coisa tenho de os ensinar que custa. Então ficam sem o dinheiro da mesada é o castigo mas assim eles aprendem que tudo tem um custo” (Cl); “se o meu filho gostasse de rapazes era um desgosto confesso, porque gostava de ter um neto. Mas também não deixava de ser meu filho! O amor não me impedia de aceitar e pronto” (senhora R).

Durante as partilhas, foi possível observar entre elas que tinham histórias em comum, bem como opiniões muito semelhantes no que diz respeito a lidar com os filhos e filhas, dando ideias entre elas na forma como haviam de lidar na relação mãe-filho/a.

No final, a Senhora R entregou uma dedicatória que escreveu para as mulheres do grupo, que cada uma leu e comentou, revelando-se sentimentos de solidariedade, união e cumplicidade entre elas.

Apêndice 9: Apontamentos do 11º encontro

Como resultado da sessão anterior, nesta sessão as mulheres trouxeram textos escritos por elas, por vontade própria, sobre dois temas: “mulher guerreira” e “a mulher cuida dos filhos, do marido e da casa”.

Foram partilhas muito interessantes, cujos textos revelavam não só reflexão individual mas também sentimentos muito pessoais, pois ao escreverem os mesmos, escreviam sobre elas mesmas e sobre quem lhes é próximo.

Após as partilhas, refletiu-se sobre aquilo que haviam escrito, surgindo alguns comentários como: “a mulher tem de ajudar o marido? Havia era de ser dividido e não ajudar...” (Senhora R); “tem de haver um retorno entre ambos, de sentimentos e de obrigações” (Senhora Cl); “ser mulher é mesmo complicado, porque há que cuidar da casa, ser mãe, mulher, trabalhadora e não perder o charme” (Senhora C, num tom irónico); “a mulher tem de ser decidida, porque no meu caso ser pai e mãe ao mesmo tempo é muito difícil e há que ser firme em tudo...” (Senhora R).

Entendem que a relação de um casal “serve de exemplo para os filhos, porque eles um dia vão ser adultos e vão fazer o que viram fazer” (Senhora P), afirmação com que todas concordaram.

Enquanto partilhavam as suas opiniões e reflexões sobre os textos, deram exemplos da sua vida pessoal e cada uma das mulheres, procurava aconselhar a outra de acordo com a sua experiência pessoal, nomeadamente na relação conjugal. A senhora P confessou ser vítima de violência por parte do marido que “às vezes passa-se e já me bateu muitas vezes. Eu até tenho medo de estar sozinha com ele... porque ele não bate só. Às vezes obriga-me a coisas que não quero...”. Referiu que já quis separar-se do marido mas que, com o tempo não o fez com medo de perder os filhos e filhas, acabando por aceitar a situação em que vive, esperando apenas que ele mude ou que decida por ele mesmo sair da vida dela.

Com isto, a Senhora Cl partilhou um texto que já havia escrito em tempos e que se intitula de lágrimas. Todas se identificaram de uma forma ou de outra com o que ouviam, falando das lágrimas como algo

que transmite “o medo e a alegria” (Senhora L), “é a forma de mostrar a angústia que sentimos dentro de nós” (Senhora P); “lágrimas é sinonimo de meu pai. Tenho um amor doentio por ele, que não me deixa aceitar a morte dele” (Senhora R).

No final referiram que as sessões têm sido boas para elas, referindo que “falamos aqui e alimenta-nos o espirito, sentimos um grande alívio” (Senhora Cl); “a mim fazem-me bem pelo menos, desde o início...” (Senhora R).

Apêndice 10: apontamentos do 13º encontro

Foi uma sessão de partilha das vivências diárias de cada uma.

A L referiu que a relação com o marido tem estado mais calma, falou dos baixos rendimentos que ambos têm com o RSI, mas que, sendo bem gerido dá para comprarem prendas um para o outro por vezes. Os rendimentos não são partilhados porque como refere “o que ele recebe dele é dele e o meu é meu. Eu pago as contas e ele divide com a mãe a parte dele para as outras despesas. Mas no outro dia, ele convidou-me para almoçar só que fui eu que paguei”. Refere que tem tido dificuldades em visitar o pai por impedimento do marido mas que “decidi que ia vê-lo e fui! O meu marido arranjou maneira de vir comigo...”. No entanto, logo de seguida referiu que o T (senhor a quem a L passa a ferro a roupa e faz limpeza uma vez por semana) falou com o marido no sentido de deixar a L ver o pai, o que o marido autorizou.

A P referiu que na aula de hoje, sentiu vontade de chorar porque lhe pediram para ler o que estava no quadro e como tem muitas dificuldades na leitura sentiu-se “muito mal” mas que os/as colegas a tranquilizaram e colegas e professor comprometeram-se a ajudá-la nas aulas. Partilhou que tem sido difícil “aturar” o marido, pois “reclama por tudo, até por eu pôr perfume”. No entanto, não entende a preocupação do marido pois como ela mesma disse “não sei porque se preocupa com o perfume. Eu já me arranjei toda para ele, até vesti uma roupinha mais sexy e ele não ligou nenhuma”. Contou ainda que o marido tem-se mostrado desconfiado da relação da P com os colegas de turma e que tem andado mais irritado, “berra com os miúdos e atira coisas à cara de toda a gente”.

A R partilhou as dificuldades que tem enfrentado com o filho que, não tem aparecido em casa para jantar e que chega muito tarde. De manhã demora muito para acordar e a levantar-se, chegando atrasado à escola, apesar de a R antes de sair de casa para ir cuidar da D. D. chama várias vezes pelo filho que acaba na mesma por se atrasar. Ontem, decidiu não o chamar pois como ela refere “já tem idade para ter juizinho” e, à noite, falou com o filho exigindo que ele tomasse uma decisão sobre “o que é que ele quer da vida, porque não admito que ele continue a fazer isto, ele nunca teve regras como agora com 18 anos vai

ter, sem necessidade”. A conselho do grupo, não lhe permitiu pedidos de desculpas, pois estas têm sido recorrentes o que o “assustou” e o levou a pedir uma semana para pensar no que ia fazer.

A Senhora Cl tentou dar algumas orientações às companheiras de grupo, já que como a mesma refere “tenho um filho adolescente e sei como é difícil”, assim como procurou aconselhar a Senhora P “porque a vida dela tem de mudar, ela não merece viver assim...”.

No final da sessão, as mulheres foram convidadas pela equipa técnica do escolhas a participarem numa sessão sobre igualdade de género a ser promovida pela CMG na próxima semana à qual acederam com interesse, referindo a senhora Cl, inclusive que “veio mesmo a calhar ao que temos falado aqui, parece de propósito”.

Apêndice 11: Apontamentos do 14º encontro

Para antecipar a sessão, procuramos perceber os conceitos das mulheres sobre igualdade de gênero e violência.

Relativamente à igualdade de gênero, foi levantada a questão de como eram vistas as mulheres na sociedade, nomeadamente na família e a nível profissional, ao que as participantes responderam que as mulheres eram importantes “para cuidar. De tudo e de todos”, “trabalham muito, seja em casa ou fora”, “às vezes são despedidas por estarem grávidas como me aconteceu a mim” (Senhora R). Relativamente às mulheres nos meios de comunicação “aparecem jornalistas mulheres e já se vê algumas mulheres importantes na política e assim” mas, na opinião do grupo “no geral elas ainda é só aparecer nos jornais e na televisão depois de terem sido encontradas mortas pelos maridos”. Falaram ainda das mulheres nas revistas “as atrizes todas bonitas e nos reclames dos perfumes e das maquilhagens”. Afirmam que se vê mais os homens ligados a política e ao futebol, “coisas que mexe muito dinheiro”.

Quando questionadas sobre porque não estavam as mulheres mais enquadradas nestes contextos, o grupo apontou como motivos: “as mulheres se calhar não se empenham tanto, porque não têm tempo também”, “os homens não deixam”, “as responsabilidades delas são tantas que já não dá para mais”.

Nas relações amorosas, consideram que as mulheres não podem ter atitudes que mostrem interesse num homem, nem que seja só amizade, muito menos as raparigas mais jovens pois “são logo consideradas oferecidas, para não dizer pior” (Senhora Cl). Apesar de já haver mudanças, ainda parece importante que as mulheres cuidem dos homens, da família e da casa para poderem ter uma relação, pois “se não for assim, não são levadas a sério”.

Consideram que existem coisas que, quando praticadas por um homem é “de macho” e “se uma mulher o fizer parece mal”, como “fumar”, “meter-se em conflitos”, “jogar jogos como o bilhar”.

Aproveitando as referências sobre violência, levantou-se a questão sobre o que era para elas, violência. Responderam que “violência não é

só bater”, “chamar nomes também é violência” pois “ouvimos coisas que às vezes dói mais do que uma chapada”, “já sofri violência em pequena que, além de levar e assim, tinha de mentir aos médicos e até isto parecia violência porque me deixava muito mal. Ainda hoje se tiver de mentir custa-me muito”, “viver sozinha já é violência para mim”.

Consideram que, “aprender a lidar com a violência começa em casa pelos exemplos que os pais dão aos filhos”, “precisamos de mostrar aos nossos filhos que não têm de ter medo de pedir ajuda, que é muito melhor”, “mentir prejudica-nos a todos e se for de casos de violência pior ainda”.

Não se aprofundaram mais as questões de violência e de igualdade de género, deixando esta oportunidade para a sessão a ser promovida pela CMG.

Apêndice 12: apontamentos do 15º encontro

Após a participação na formação em igualdade de género das Camara Municipal de Gondomar, debatemos o que havia sido abordado na mesma.

Para o grupo a violência é “viver com medo”, “há violência entre pais, filhos, companheiros, irmãos”, “acontece na família”, “há muitos tipos de violência: psicológica, sexual, física...”. Desconheciam a violência patrimonial e a económica, acabando por dar exemplos das suas vidas para as mesmas: “o meu marido já me estragou coisas”, “tira-me fotos do meu filho...”, “já me deitou coisas fora sem eu saber...”, “o meu marido dá-me o dinheiro todo contadinho para as coisas do dia-a-dia, nem mais um tostão”, “fica com o dinheiro todo com ele, mesmo o RSI que vem no meu nome”, “tenho de guardar os talões todos e mostrar-lhe”.

Entendem que as crianças e os idosos estão mais vulneráveis à violência, sendo que as crianças sofrem traumas psicológicos muito graves.

O álcool é um estímulo à violência, é mais comum a violência contra mulheres, independentemente das classes sociais, sendo necessário acompanhar a mulher e até o casal, assim que os primeiros sinais de violência surgirem.

Acontece dentro de casa, causa destruição das relações entre marido e mulher e até com os filhos, principalmente porque o agressor exerce poder sobre a vítima, de todas as formas possíveis. Demonstram noção dos direitos das pessoas, nomeadamente, da vítima que merece respeito, proteção e cuidados.

Quando questionadas sobre de quem é a culpa, referem que, apesar de a mulher ou outras vitimas se sentirem culpadas, com receio e vergonha, a família deve denunciar a situação e procurar apoio pois, “ninguém tem obrigação de aguentar ser maltratado”, “há muitos abusos sem se perceber como acontece com a violência sexual que a mulher aguenta só porque é casada” e entendem que o homem “não tem desculpa, bate porque quer. Não é o álcool que lhe manda nem ninguém”.

Relativamente ao medo, entendem que as vítimas têm medo de morrer, de serem maltratadas, que outras pessoas sofram (“eles ameaçam bater ou outras coisas a pessoas importantes para a mulher”), consideram que a vítima por vezes aguenta a violência com “medo da solidão” e sem perceberem as “consequências de ficarem com alguém que é tão mau”.

No final da sessão, a investigadora convidou o grupo a explorar as questões levantadas e a trazer para a próxima sessão: o que é, como acontece, culpas?!, o que fazer, medos.

Apêndice 13: Apontamentos do 17º encontro

Nesta sessão realizaram-se mapas de redes no sentido de se reconhecer as redes de relação de cada uma das mulheres e de que forma esta poderá ser alargada.

Relativamente ao mapa de redes da Senhora C1 verifica-se que a mesma possui uma rede social mais alargada comparativamente com as restantes mulheres, da qual fazem parte familiares, amigos/as, vizinhos/as e profissionais de diferentes contextos. Incluiu familiares já falecidos, nomeadamente, o Pai, avô e avó. Quando questionada sobre esta necessidade, referiu que sente falta destas pessoas e que nunca as esquece, nomeadamente o pai em quem pensa todos os dias e a quem escreve várias vezes. Referiu que sente que tem uma relação relativamente boa com vizinhas que, apesar de não manter uma relação de confiança, sempre que necessita de alguma coisa mais prática (como um alimento ou que lhe vão buscar a neta) pede e é acedida. Na mesma medida, quando uma vizinha ou vizinho lhe pedem algo ajuda “no que puder claro! Porque temos de ser uns para os outros”.

A Senhora R foi perdendo algumas relações que, segunda a mesma, foram pessoas que se “afastaram porque era mais fácil. Ninguém queria saber de mim e do meu pai, principalmente pessoas da família e fiquei eu sozinha e doente a cuidar do meu filho e do meu pai”. Apesar de já falecidos, considerou uma necessidade colocar a avó paterna e o cãozinho na rede familiar mais afastada, pois sente falta de se relacionar com ambos. No entanto, ainda que falecido, colocou o pai na rede familiar mais próxima de si, já que segundo a mesma, “não sinto só a falta dele. Eu sei que ele está comigo, eu sinto. E olho todos os dias para a foto dele e falo com ele como se estivesse cá comigo... só não me responde em palavras... é nos sonhos e nos meus pensamentos”.

Colocou a D.D nas relações profissionais mais próximas, a par da investigadora, pois considera que “não são família nem amigas mas são importantes para mim”. A D. D com quem sentia que tinha uma relação como mãe-filha, não foi colocada na rede familiar pois nos últimos tempos tem sentido um afastamento da mesma, que a tem tratado “mal... agora fala para mim como se eu não fosse gente. Nem quer saber

de quando estou doente... antes até cuidava de mim, agora nem quer saber”.

A Senhora C, por sua vez, foi perdendo contato com pessoas que lhes eram significativas devido ao consumo de álcool no passado e com quem não voltou a relacionar-se. Considera as mulheres do grupo na rede de amigos e colocou o marido na rede familiar mais afastada já que, segundo a senhora C “ele está aqui só porque é meu marido e vamo-nos relacionando, porque de resto ele não dá apoio, não é companheiro, não é amigo, nada... é pai dos meus filhos.”

A senhora L é quem tem a rede social mais pequena, contando apenas com algumas pessoas de família, a equipa profissional do EntrEscolhas e algumas pessoas amigas, das quais se inclui o grupo Mais Valentes. Colocou na rede profissional apenas o senhor T e a filha, a quem vai a casa passar a ferro e limpar quando é necessário.

A senhora P colocou apenas os filhos na rede de relações familiares próxima de si, afastando o marido partilhando da mesma opinião e sentimentos da Senhora C acrescentando que “ele não me serve de nada, só se for para me dar cabo do juizinho todo”. Colocou o grupo Mais Valentes nas relações de amizade, a par de duas vizinhas com quem se relaciona mais referindo que “com o resto dos vizinhos e das vizinhas é bom dia e boa tarde. Mais nada porque se dermos confiança, quando damos por ela estão a falar de mais da nossa vida”.

No geral, são redes sociais pouco alargadas, das quais fazem parte poucas pessoas e que, se existir algum afastamento de alguma delas a rede diminui consideravelmente, ficando as mulheres com possibilidades de apoio e ajuda mais reduzidos e restrito.

Quando questionadas sobre de que forma poderiam trazer as pessoas que estão mais afastadas nas relações para mais perto de si, apresentam algumas dificuldades e resistência em se aproximarem das mesmas, nomeadamente das pessoas que não apresentam vontade de aproximarem mais delas. No entanto, debateram-se as possibilidades de aumento da rede de relações, o que originou um comentário por parte da Senhora R que disse “também é preciso não termos medo de conhecermos as pessoas. Às vezes até há pessoas que nos querem conhecer e com quem podíamos conversar também e parece que temos medo e afastamo-nos”. Todo o grupo concordou com esta afirmação, apresentando alguns exemplos.

Apêndice 14: Segundo momento de Avaliação do Projeto

Sobre as Histórias de vida

“Tem sido bom”; “Esta forma de aprender, a jogar, são bons porque tem sido divertido e até consigo aprender melhor” Senhora P

“Ao escrever é um desabafo. Deito tudo para o papel para depois partilhar com quem se interessar. Porque às vezes as pessoas nem se interessam, já me aconteceu” Senhora Cl

“Estamos aqui para viver a nossa Historia de Vida. É partilhar um pouco de nós... E só por isso posso dizer que tenho gostado, tem-me feito bem estes momentos.” Senhora C

“Eu acho que tem sido bom também. Para mim, é uma forma de estar ocupada e assim só estou com ele [marido] à noite.” Senhora L

“Tem sido difícil. Sei o que quero dizer mas não estou a conseguir escrever. Tem alturas que começo mas depois perco-me....” Senhora R

O que sente que já mudou na sua vida

“ Na minha vida aconteceu uma coisa engraçada que nunca pensei... Tive um início, tive um meio e nunca pensei nele e estava saturada. Quando começamos a partilhar, comecei a pensar em tudo e passei a querer mais as coisas para mim: o curso, outra vida, tudo. Só que a luta é grande... Mas enfrento os meus medos, falo mais agora.” Senhora C

“Agora levo respostas para casa. Tinha coisas na minha vida que às vezes parecia um problema enorme e afinal não era assim tão enorme e resolvia-se tudo.” Senhora R

“Alivei muita coisa na minha vida. Porque é bom desabafar e saber que os problemas de todas aqui são os mesmos que os nossos. Se não for mais ao menos não estamos sozinhas. E a mim não me davam a oportunidade de desabafar”. Senhora P

“A minha vida continua na mesma. Ele [marido] está sempre à pega e às vezes faz queixa [à mãe]. Dei-lhe regras e ele não cumpre. E ele [marido] quer que eu faça a comida e ela [sogra] não quer.” Senhora L

“Sou sincera... tenho lidado melhor com o dia-a-dia. Sempre tentei levar as coisas da melhor maneira, mas assim é uma ajuda que às vezes há coisas que parece que são um problema e na volta até não é assim tão complicado.” Senhora Cl

Sobre o grupo: no início e agora

“Para mim tem sido bom estar aqui com todas. Sozinha eu nunca estive porque tenho a casa sempre com gente mas quando venho para aqui, tenho um objetivo. Chega à hora e venho para baixo, estou aqui convosco e falo as minhas coisas, porque em casa às vezes não têm paciência... também têm as coisas deles [marido, filho e filha].” Senhora Cl

“Sinto-me sempre bem aqui. Vai fazer falta estes dias quando terminar” Senhora P

“No início era mais organizado, agora é menos... há muita confusão por vezes”; “Estou sempre ansiosa por chegar aqui, para falar. E levo sempre respostas para casa para ajudar...” Senhora R

“Prefiro ter estas sessões. No início parecia que tinha mais vergonha de falar, agora não... Falo da minha vida, das minhas coisas, desabafo e sinto-me confortável. Aqui ajudamo-nos a todas, ninguém é mais que ninguém. Comunicamos e nunca saímos daqui vazias” Senhora C

“No início sentia-me mais fechada. Agora abro-me mais porque confio muito em todas aqui.” Senhora P

“Eu concordo com a P. Agora também me sinto mais à vontade...”
Senhora L

No geral o grupo acha que a PT destabilizava um pouco, demonstrando um certo alívio pela saída da mesma. Referiram que as conversas dela não tinham muito assunto, pois só falava em pancada, apontando esse o motivo da saída, já que pensam que a Senhora PT viu que ninguém no grupo apoiava aquela forma de ser e que também não estaria disposta a tentar manter a calma e resolver os problemas sem ser com violência. Sentem, também, que a chegada da Senhora R fez bem ao grupo, pelo sentido de humor e por ser uma pessoa calma apesar dos seus problemas.

Sobre o Projeto:

A Senhora R considera como se fosse “terapêutico”, sendo um meio para “começar a agir”. A Senhora C refere que com o grupo começou a “enfrentar a vida sem medo”, o que a Senhora Cl completou como sendo uma forma de encontrar coragem. Enquanto que estas e a Senhora P consideram que sem sido muito bom poderem participar e terem vontade de continuar com as sessões e as historias de vida, a Senhora L refere-se ao projeto como “uma forma de passar o tempo”.

Como resultado das reflexões realizadas nesta sessão, o Grupo debateu entre si e decidiu o nome do Projeto como “Viver sem medo”.

Apêndice 15: apontamentos do 18º encontro

Nesta sessão falou-se de tudo no geral, sobre o dia-a-dia das mulheres, nomeadamente, com os maridos e filhos.

Contamos com a companhia da D. D que teve de acompanhar a R pois haviam-se esquecido da chave de casa enquanto foram tomar café.

A D. D falou da mulher e das questões do trabalho, pois foi sempre uma mulher independente que trabalhou para as suas coisas e para a casa, apesar de o marido também trabalhar.

Debateram-se novamente as questões do trabalho doméstico, surgindo comentários relativos ao homem e à mulher nos seus papéis domésticos e laborais.

Mulher:

- Trabalho doméstico: “as mulheres trabalham muito mas não se vê”, “os homens dizem que estamos em casa que não temos que nos preocupar...”

- Trabalham fora de casa, dentro de casa e ainda têm de satisfazer os maridos e os filhos

- “Às vezes estou lá com a minha costura e os miúdos de volta de mim... quando vou a ver já está tudo desarrumado”

- As mulheres têm de estar “sempre prontas e com um sorriso na cara”

- “E se os horários não se cumprem? É a desorganização total”

- “Depois ainda há quem estranhe porque é que às vezes perdemos a paciência”.

Homem

- Entendem que, no geral, o que prevalece é que “o papel dele é trabalhar e dar ordenado à mulher... Quando dá”

- “A função do homem dentro de casa é comer, dormir e desarrumar tudo... devia era fazer a parte dele, ajudar em casa”.

- Relativamente às questões do emprego e de desemprego, quando o homem fica nesta situação, “sente-se impotente”, “fica muito em baixo”, “acham que o dinheiro que ganham é tudo dentro de casa e que

é a obrigação deles...”, “foi sempre dito ao homem que tem de trabalhar para a casa e sustentar a família”.

Entendem que, “um casal tem de governar a vida juntos, se não, não vai funcionar...”.

A P partilhou algumas situações que tem vivido e que demonstram algumas alterações no relacionamento com o marido, nomeadamente quando decidiu que iria jantar com os colegas de formação “já disse ao meu marido. Se tu tens direito a ir eu também tenho e vou...”, tenta alterar algumas situações no dia-a-dia no sentido de se autonomizar na relação com o marido “eu agora não lhe dou muitas satisfações. Ele até já chamou os filhos a fazer queixas, como se eles me fossem castigar... que eu fazia coisas nas costas dele. Eu disse aos miúdos para irem brincar, para não ligar ao que ele dizia e virei-lhe costas também”. Refere que, desde que começou a estar com o grupo “sinto mais coragem e entendi que isto não pode ser assim, não sou nenhuma palerma”.

Apêndice 16: apontamentos da sessão 24

Comentários das Histórias de Vida

“Acontece comigo e com os meus filhos também... os meus filhos também se desmotivam, também falham e são chatos, por isso eu entendo a preocupação desta mãe... Parece-me que esta mãe tem tentando sempre orientar o filho, olhar por ele... por isso deve continuar porque quando conversamos com eles, quando tentamos compreendê-los e ouvir bem, falar um com o outro e tentar entender-nos e até conseguimos dar alguns conselhos. Sempre com calma.” (Senhora P sobre excerto da História de vida da Senhora R)

“Nos todos fomos jovens um dia e também tivemos estas coisas como os nossos [grupo] filhos têm. E acontece com outros jovens não são só os nossos... mais importante é mesmo saber ouvir e tentar fazê-los compreender a realidade. Mesmo quando não querem conversar, é porque estão a refugiar-se. Fala-se noutra altura! Não se pode é desvalorizar ou achar que aquilo é da idade...” (Senhora Cl sobre excerto da História de vida da Senhora R)

“Ler isto... faz-me lembrar do meu pai... Eu acho que esta pessoa é muito corajosa, aguentar tudo isto. Não é fácil... Eu compreendo tudo isto. Sinto falta do meu pai e sonho com ele, velhinho... Ao mesmo tempo lembra-me as minhas asneiras... Já cometi muitos erros quando era novinha, pensei muitos disparates, mas hoje estou aqui! Com os meus filhos que são a minha alegria... Esta filha, não pode alterar a história, mas fez tudo o que podia, foi uma boa filha e é isso que tem de pensar.” (Senhora P sobre excerto da História de vida da Senhora R)

“Já passei muito por isto também... Viver entre momentos bons e maus é complicado. Mas há que continuar, sem desistir... De cabeça erguida!” (Senhora P sobre excerto da História de vida da Senhora L)

“Primeiro... A pessoa é que sabe, não são os outros. Mas é muito complicado... Então quando há filhos... São muitos sentimentos

misturados... Mas toda a gente erra e merece uma segunda oportunidade. Agora, quando passa a terceira, já chega! Não devia haver quarta ou quinta. Mas temos de pensar primeiro o que é melhor para nós, não no que os outros vão pensar, porque as pessoas têm que aceitar! Quando se perde a confiança é muito difícil, mas se estar longe de alguém magoa, há que pensar bem, no que se quer e não naquilo que os outros querem ou não. Se não vale a pena perdoar, então mais vale seguir em frente...” (Senhora R sobre excerto da História de vida da Senhora Cl)

“Isto é típico de um homem que não confia. Felizmente não acontece comigo, nunca nos controlamos um ao outro e cuidamos um do outro. Partilhamos as nossas coisas, no nosso dia-a-dia, mas não é para controlo de ninguém. Mas também temos de impor limites, porque se não o fizermos é isto que acontece infelizmente, chegam a achar que mandam em tudo, até em nós. Acho que esta pessoa deve continuar a ser honesta e partilhar o que vai fazendo, mas não deixar que mande nela. Só o perguntar se pode, já lhes dá asas a mandar! E eles não perguntam nada, por isso, perguntar deve ser evitado, isso num casal é mau... Homem e mulher têm direitos e deveres iguais...” (Senhora Cl sobre excerto da História de vida da Senhora L)

“Quando alguém tem falta de confiança fica assim, mais controlador. E até pode ser falta de confiança do homem nele mesmo, mas se uma pessoa quer ser respeitada tem que respeitar, não é achar que manda em tudo e que sabe tudo... Acho isto tao complicado que as vezes penso que, ainda bem que estou sozinha... Porque ia querer que a pessoa que estivesse comigo me tratasse bem. Para termos o mínimo de qualidade de vida, há que haver respeito entre todos.” (Senhora R sobre excerto da História de vida da Senhora L)

“Brincar, levar tudo com calma e tentar resolver as coisas em paz... É uma maneira de levar a nossa vida sem confusão com quem temos ao nosso lado.” (Senhora Cl)

“Não é qualquer homem em casa que ajuda. Por isso até é uma mulher de sorte, dividem as coisas... eu acredito que ele tem momentos que não é a pessoa que devia, mas depois tem estas coisas. Se olharmos por este lado... se antes se davam mal e agora começam a entender-se aos poucos e ele ainda sabe ser assim, acho que deviam tentar entender-se de vez para que não se magoassem um ao outro e serem felizes... Quem me dera que o meu marido fosse assim, que cuidasse de mim ou que me ajudasse em casa, mas não é nada disto...” (Senhora P sobre excerto da História de vida da Senhora L)

“Acho que tem sido boa mãe, lutando pelos filhos. E deve continuar a fazê-lo. Eu não consegui lutar pelo meu... tive muitos problemas naquela situação e acabei por ficar sem ele... também desisti porque não temos condições para lutar por ele e a uma altura achei que era melhor para ele continuar com quem está, que depois podia não se dar mais connosco.” (Senhora L sobre excerto da História de vida da Senhora P)

“Eu consegui sempre lutar pelo meu filho... Criei-o sem ninguém... não me imagino sem ele, nem pensar! É difícil, mas não há como os nossos filhos.” (Senhora R)

“Nós guardamos coisas que os nossos filhos nos fizeram e não esquecemos. Seja bom ou menos bom... mas nessas alturas temos de lembrar que nós também fizemos sofrer os nossos pais e com os nossos, o que interessa é estar sempre ali para eles, para eles saberem o caminho deles.” (Senhora R sobre excerto da História de vida da Senhora Cl)

“Acho que esta pessoa tem sido muito lutadora. É uma pessoa de garra, tem mostrado isso todos os dias. Querer um emprego é sinal que não quer estar dependente de ninguém e que não é bom estar dependente até. Tem de continuar a ter fé e acreditar que tudo se consegue, se conseguiu até agora, há-de continuar a conseguir... é olhar para a frente e ver que estão ali os filhos e que por ele tudo se pode tudo se consegue... e além disso até por ela, porque merece mesmo ser feliz.” (Senhora Cl sobre excerto da História de vida da Senhora P)

“Felizmente esta mulher tem tido muitos amigos... felizmente! E espero que continue a ter porque ela merece por ser boa pessoa, sempre a pensar positivo. Toda a gente merece ter amigos, faz-nos bem... Ela tem problemas como toda a gente, mas não desiste da vida, não para... desde que haja paz, ela não desiste e encontra sempre uma solução. Quer dizer... há problemas e problemas. Mas a verdade é que ela acredita e não desiste nunca.” (Senhora P sobre excerto da História de vida da Senhora CI)

“Tem feito muito por uma pessoa que não é mãe, mesmo que gosta dela como se fosse. Só mostra que tem bom coração.... Mais do que os próprios filhos da senhora se calhar. Mas tem de pensar o que vai fazer no futuro, porque tem de pensar nela também, mesmo gostando muito da senhora. Porque ela tem-se esquecido dela própria. E os filhos têm obrigação de cuidar da mãe que se cuidou deles todos, deviam cumprir com as obrigações....” (Senhora CI sobre excerto da História de vida da Senhora R)

“Bom... O Pai... uma situação complicada porque eu também tive Pai, fazia tudo por ele... Quando uma pessoa quer procura, não deixa passar muito tempo porque os nossos pais não duram muito tempo. Ninguém dura muito tempo! Tem de fazer o que for melhor para ele e para qualquer pai é saber que os filhos querem saber dele... Há que lutar por ele pai e pelas mães também claro, porque há boas mães também. As atitudes contam mais que as palavras e quando as pessoas mostram que se preocupam e querem saber, eles sentem-se mais felizes do que ouvir meia dúzia de vezes que gostamos deles e pouco mais.” (Senhora R sobre excerto da História de vida da Senhora L)

“Somos nós que fazemos o nosso tempo e para as pessoas que amamos temos de arranjar tempo, temos de fazer tudo por isso. As pessoas não são eternas sejam quem forem, e nós temos de nos dedicar a elas e elas a nós... O mundo parece que anda sempre a correr!” (Senhora CI)

“Mulher de coragem mesmo... não me vejo a viver uma situação assim... com uma história de vida tao complicada, desde o início, está aqui hoje ao nosso lado, com um sorriso na cara, não desiste de nada, mesmo com as dificuldades que vão surgindo. Sem dúvida, tem muita coragem, lutadora, apesar dos medos que ela tem do que os outros vão pensar. E isso impede-a de seguir livremente! Mas esta formação, para ela... só lhe fez bem... muito bem! Parece mais segura, cheia de vontade...” (Senhora Cl sobre excerto da História de vida da Senhora P)

“Ela é um bom exemplo... luta! Não se esquece de quem está debaixo da asinha dela, os filhos e as filhas, protege toda a gente quando precisava de ser ela protegida... aguenta as adversidades e tenta enfrentar tudo de cabeça levantada, encontra sempre formas de enfrentar os problemas que vive...” (Senhora R sobre excerto da História de vida da Senhora P)

“Espero que ela se aguarde... um dia a vida muda e tenho receio que a história dela se repita. Ela tem o filho neste momento que é um verdadeiro incentivo para ela. Espero que ela mantenha esta força, apesar dos problemas que enfrenta todos os dias e que ainda vai ter de enfrentar. Penso muitas vezes nela...” (Senhora R sobre excerto da História de vida da Senhora C, que apesar de não estar presente na sessão, a sua história de vida foi partilhada, tendo em conta a sua vontade)

No final da sessão, realizou-se um pequeno exercício, com uma caixa de madeira, que era passada entre as mulheres. As mesmas espreitavam para dentro da caixa, onde iriam encontrar a pessoa mais importante na vida delas, aquela que é capaz de mudar a vida de cada uma. No fundo, encontravam um espelho onde viam a sua imagem refletida.

Cada uma delas, que observou o interior da caixa, demonstrou surpresa, riam-se com a admiração que cada uma sentia, pois não contavam com tal imagem. No entanto, disseram quase de forma imediata, “é verdade! É como o reclame do queijo. Se eu não gostar de

mim quem gostará” (R), “pois, não contava com isto, mas é mesmo verdade...”.

Cada mulher recebeu uma caixa, com o espelho dentro para que pudessem recordar sempre que necessário o que viveram e sentiram com o Projeto “Viver sem Medo”. Ficaram muito felizes com a oferta e entre sorrisos e agradecimentos, iam comentando “vou sempre abrir a minha caixinha quando me sentir perdida”(Cl), “ninguém me pode tirar a minha caixinha. Vou olhar para ela e lembrar-me de todas vocês...”(P), “às vezes temos soluções para os nossos problemas, custa é aceitá-las e olhar para esta caixa... encontramos-nos e somos livres” (R).

Foi uma sessão muito emotiva, onde se sentiu claramente a relação de cumplicidade, de apoio, entre as mulheres, que sem se julgarem entre si, davam opiniões sobre o que liam e ouviam, incentivando-se a continuar e a demonstrar fé umas nas outras.

Apêndice 17: Apontamentos da Sessão 25 – última

O último Encontro para além de se constituir num momento de avaliação, foi um momento de convívio com direito a um lanche, para o qual todas contribuíram e com pequenas lembranças para a investigadora que foram oferecidas por cada uma das mulheres com carinho.

Enquanto o lanche decorria, partilharam-se mais momentos de vivência diária, onde se falou novamente do Natal, época do ano que a Senhora R e a Senhora P se recusavam a festejar e diziam não gostar, como se falou num dos Encontros anteriores. No entanto, neste último encontro, a Senhora P e a Senhora R falaram espontaneamente dessa época do ano, e partilharam as suas decisões:

“Tomei uma decisão: vou dar louça que nunca usei... deitar fora algumas coisas... Fazer uma limpeza geral! Quando puder vou comprar uma caixa, não muito grande para não guardar tudo na mesma... e vou começar a reciclar os meus sentimentos! Hoje até fiz uma boa ação... Liguei à minha mãe e dei-lhe os parabéns... mais um mini passo. E se eu não estiver internada, vou festejar o natal! Vou tentar reanimar o espírito de natal lá em casa...” (partilha da Senhora R)

“Muito bem! São mini passos, mas são grandes passos... Eu acho!” (comentário da CI à partilha da Senhora R)

“Eu também decidi que, desta vez... Vou fazer árvore de natal. Pelos meninos... Eles merecem...” (Senhora P)

Após o lanche, passamos à avaliação do Projeto, das sessões e das Histórias de Vida. Para a avaliação do Projeto e das sessões, pediu-se às Senhoras que se dividissem em díades, e que escrevessem cada díade sobre o que foi menos positivo no projeto e nas sessões e o que foi mais positivo.

Em grupo, questionou-se o Grupo sobre o que sentem que mudou nas suas vidas, ao que as Senhoras responderam:

“Mudou algumas coisas... principalmente com as sessões individuais que me fizeram bem... em casa tentamos entender-nos melhor, partilhar mais como me disseram aqui, para nos ajudarmos um ao outro. E está menos chato, deixa-me estar mais à vontade com elas

[grupo] principalmente com a Cl. Quis partilhar a minha História de vida com ele, mas ele não quis... por isso, para já, não vai ler...” (Senhora R)

“Mudou certas coisas importantes para mim... desde que começamos aqui a falar das coisas em família, tentei entender melhor os meus filhos que antes não tinha tanta paciência. Também, com tanta gente de volta de mim... mas convosco aqui, comecei a pensar melhor nas coisas e a pensar o que faziam vocês aqui, comecei a escutar os vossos conselhos e comecei a escutar também os meus filhos. Aprendi muito aqui convosco, fez-me muito bem... Muita coisa que falamos aqui, senti muito mais apoio aqui com este grupo do que com as Doutoradas do RSI, da Camara, da Junta... o que for. Precisamos de deitar cá para fora o que nos vai no coração e na alma, sem medo do que vão pensar e se vão andar aí a espalhar por toda a gente, porque precisamos de pessoas que nos ouçam e que entendam... Senti-me sempre bem...” (Senhora Cl)

“Foi muito bom para mim... aprendi a escrever e a ler mais um bocadinho e melhor, sem precisar sempre de ajuda... até os meus professores e as minhas professoras notam diferenças e estes dias até me perguntaram se eu andava a treinar com alguém e eu contei-lhes o que fazemos aqui. Só tenho pena que acabe, porque não vou ter mais destes momentos. Comecei a lidar de maneira diferente com os meus filhos e com as minhas filhas. Com a S mudei muito, comecei a fazer de maneira diferente porque, como falamos aqui eu tratava-a como se fosse mais minha amiga do que filha e comecei a entender que não pode ser... Nem parecer que é minha mãe. Eu é que sou a mãe e ela é a filha, não posso dar-lhe este peso... Com o meu marido, esse pelo menos já não me dá tanto cabo do juízo. Mas também pouco falamos.” (Senhora P)

“Teve alturas que não consegui confiar muito no grupo, para contar certas coisas... Mas no geral senti que podia estar confortável aqui, que podia falar sem ser julgada...O resto, já escrevi” (Senhora R)

Sobre as Histórias de vida, questionou-se a cada mulher sobre o que significou para cada uma a realização e partilha das histórias de vida.

Para mim foi importante esta parte do projeto. Consegui partilhar aqui, deitar cá para fora coisa que vivi, que guardei e sofri com elas e nunca as contei e aqui foi uma libertação... foi aqui que consegui falar sobre elas e enfrentá-las.” (Senhora R)

“Foi o que mais gostei... fez-me falar e ler depois a minha história foi bom... até gostava que o meu marido lesse, mas ele não lê.”

“ Se nós em conjunto não falássemos da nossa vida, nunca conseguia entender certas atitudes das pessoas. Ao saber, consegui perceber cada uma delas, avaliar a situação e compreender cada uma delas. Eu nunca imaginei o que cada uma vivia e via-as passar por mim todos os dias...” (Senhora Cl)

“Foi uma forma de desabafar... E ouvir o que as outras pessoas vivem... Vejo que não sou só eu que passo por estas coisas mas que outras pessoas também passam e melhor mesmo foi tentarmos encontrar formas de enfrentar a nossa vida. Juntas...” (Senhora P)

“Vi que elas também enfrentam muitas situações complicadas. Umás eu conhecia outras não... E pudemos aprender umas com as outras e eu aprendi...” (Senhora L)

Questionou-se ainda as mulheres sobre se o que esperavam do Projeto e do grupo aconteceu, ao que responderam:

“Não totalmente. Teve momentos que não me senti muito à vontade para falar abertamente porque tive receio que certas coisas fossem comentadas. Mas no geral senti-me bem aqui, nunca me senti julgada, senti-me livre para falar nesse sentido, senti que eramos todas iguais e que podíamos contar umas com as outras. Mas com receio que alguém comentasse com outras pessoas que não são do grupo.” (Senhora R)

“Sim... Foram momentos bons para aprendermos juntas, para falarmos de tudo... E não me senti sozinha. E também nos rimos!” (Senhora P)

“Sim... Foram momentos muito importantes como já referi várias vezes. Espero que nenhuma de nós aqui se esqueça do que aprendemos.” (Senhora Cl)

“Sim... Aqui encontrei Carinho e amizade...” (Senhora L)

Para complementar a avaliação aqui descrita, anexa-se as avaliações escritas durante o Encontro pelas díades e uma avaliação realizada individualmente pela senhora R, antes do Encontro.

À semelhança da sessão anterior, foi uma sessão muito emotiva, onde a investigadora solicitou às participantes do Grupo que recorressem ao EntrEscolhas sempre que sentissem necessário.

Contudo, tendo em conta a aproximação da data do encerramento do referido Projeto e do espaço em questão, a investigadora disponibilizou-se para as ouvir e apoiar sempre que sentissem necessidade, deixando o contato telefónico para o efeito.

Apesar de ter sido difícil realizar a avaliação pois o grupo encontrava-se bastante agitado, podemos concluir que a avaliação permitiu constatar a importância do Projeto “Viver sem Medo” para cada uma das Mulheres participantes, que desejavam que o mesmo continuasse, por terem sentido que era um espaço de crescimento e partilha que poderão não encontrar mais, principalmente depois de Dezembro com o encerramento do EntrEscolhas.

No final da sessão, ficaram compromissos de solidariedade e apoio mútuo e no sentido de se continuarem a encontrar mediante a disponibilidade de cada uma.