



Workshop sobre a Violência no Namoro: Guia de Ensino

Objetivos deste documento:

Estas orientações foram desenvolvidas pela equipa do projeto *Lights4Violence*, que apoia professores/as na realização do workshop sobre “Violência no Namoro”, partindo de um conjunto de filmes criados por alunos dos 7.º e 8.º anos de uma escola portuguesa. Este documento tem como objetivo permitir que os/as professores/as desenvolvam a sua compreensão dos materiais e ponderem o seu próprio estilo de implementação. As 27 cápsulas de vídeo, 3 por cada 9 filmes, e que abordam o mesmo tema, apresentam problemas relacionais frequentemente vividos por adolescentes e incluem demonstrações positivas sobre formas de lidar com os mesmos. Os filmes devem ser usados de forma a promover um debate sobre elementos e comportamentos positivos que servem para melhorar as relações de namoro. Um resumo dos filmes, os seus conteúdos e os temas por eles abordados encontram-se anexados a este documento: Anexo 1.

A Violência no Namoro constitui um problema atual na população em geral. Nos últimos anos, os estudos revelaram que o risco deste tipo de violência está a crescer entre adolescentes. É sabido que estar numa relação violenta tem uma influência negativa sobre as emoções, cognições e comportamentos de adolescentes, com um impacto sobre a sua saúde mental.

O *Lights4Violence* é um projeto europeu que elaborou um recurso de apoio a adolescentes no desenvolvimento de elementos positivos e capacidades de relacionamento. Os principais objetivos do projeto são os seguintes:

- Permitir a adolescentes entenderem os fatores de proteção associados à Violência em Relações de Intimidade (VRI); reconhecer estes fatores em relação a si mesmo/a e à sua família, à sua escola e a outros contextos fechados, bem como saber usá-los de forma correta.
- Contribuir para a educação e consciencialização da importância das relações interpessoais positivas baseadas na autoestima e confiança.
- Apoiar adolescentes na contestação de atitudes sexistas e tolerantes de violência com base no género ou violência no namoro.
- Promover as capacidades de gestão de problemas e conflitos através da comunicação interpessoal, mediação e negociação.
- Capacitar jovens no sentido de reclamarem os seus direitos e os dos seus pares, serem respeitados/as e protegerem-se de relações abusivas ou de risco.

Materiais necessários:

Na apreciação dos materiais necessários ao funcionamento da atividade, tome em consideração a dimensão do grupo com o qual irá trabalhar. A atividade deve ocorrer num espaço suficientemente grande para que os/as alunos/as possam trabalhar em grupos e individualmente. O espaço deve ter também mesas e cadeiras para os/as alunos/as poderem realizar os exercícios escritos. Neste sentido, uma sala de aula poderá ser uma boa opção para desenvolver este tipo de atividade.





Será necessário um computador ou leitor de DVD ligado a um ecrã ou projetor com tela, de forma a poder exibir os filmes. Um sistema de áudio terá de estar ligado e será recomendável utilizar um microfone se o grupo for grande. Outras ferramentas que poderão ser úteis no desenvolvimento desta atividade incluem: quadros/*flip-charts* para apontar questões ou comentários que surjam durante o debate e um apontador para destacar algumas cenas do filme. Antes do workshop, familiarize-se com os filmes e o método escolhido para os exibir ao grupo. Lembre-se de que os filmes foram criados por alunos/as dos 7.º e 8.º anos e, nalguns casos, a qualidade audiovisual pode não ser elevada.

Capacidades que o workshop visa desenvolver:

Desmistificar mitos e crenças irracionais:

Algumas noções que os/as adolescentes têm sobre o amor são, na verdade, mitos do amor romântico. O efeito desta situação pode afetar as suas primeiras experiências de amor e gerar expectativas irrealistas. É importante que, durante o debate sobre os filmes, se identifiquem mitos e que estes sejam discutidos de forma aberta no grupo.

Raiva, autocontrolo e resolução de problemas:

A adolescência é uma das fases mais complicadas da vida, devido a todas as mudanças físicas e emocionais que têm lugar neste período: inseguranças, novas experiências, gestão das emoções e autocontrolo constituem desafios constantes para os/as adolescentes. O desenvolvimento de capacidades relacionadas com o autocontrolo permite que os/as adolescentes recorram a comportamentos eficazes em situações difíceis. Os filmes abordam preocupações emocionais e revelam estratégias eficazes de gestão, mas o verdadeiro ponto forte dos filmes é o facto de promoverem conversas dentro da sala de aula.

Competências sociais, comunicação, assertividade e autoestima:

Na sequência da gestão das emoções, as pessoas que têm autocontrolo costumam ter capacidades para lidar com as emoções que são socialmente mais aceitáveis. Por vezes, o comportamento agressivo e dificuldades em lidar com a raiva decorrem de uma falta de assertividade. É necessário dar aos/as alunos/as meios de comunicarem de forma clara e se defenderem de forma adequada.

A assertividade implica simplesmente ter confiança suficiente para exprimir os seus sentimentos, opiniões e necessidades de forma clara e eficaz, valorizando, ao mesmo tempo, aqueles dos outros. A autoestima diz respeito à maneira como cada pessoa se pensa e valoriza, enquanto que a autoconfiança diz respeito à maneira como se sentem em relação à concretização de uma tarefa e às suas capacidades.

Embora não seja esperado que estas áreas sejam abordadas em pormenor durante os debates tidos com os/as alunos/as, o Anexo 2 apresenta algumas informações sobre as mesmas para o caso de o/a leitor/a querer aprofundá-las.

Outras informações que poderão ajudar com os debates.

Elementos que o workshop visa desenvolver:





Desenvolvimento de uma linguagem positiva comum: Uma linguagem positiva comum constitui um processo pelo qual as crianças e adultos adquirem e efetivamente aplicam os conhecimentos, atitudes e capacidades necessários para compreender e gerir as emoções, definir e alcançar metas positivas, sentir e demonstrar empatia pelos outros, estabelecer e manter relações positivas, e tomar decisões responsáveis.

Elementos que promovem relações de namoro saudáveis: Uma relação de intimidade saudável e funcional tem como bases a igualdade e o respeito, e não o poder e o controlo. É importante estimular os/as adolescentes a refletirem sobre a forma como tratam as pessoas de que gostam, bem como a forma como são tratados/as por estas. As relações saudáveis têm em comum determinadas características que os/as adolescentes devem ser incentivados a esperar. Estas características incluem:

- Respeito mútuo: O respeito significa que cada pessoa valoriza o outro e compreende os seus limites.
- Confiança e apoio: Os elementos de um casal devem confiar um no outro e dar-lhe o benefício da dúvida. Um casal saudável sente segurança ao partilhar aspetos privados dos seus pensamentos e sentimentos, sem ciúmes nem possessividade.
- Honestidade: A honestidade contribui para o desenvolvimento da confiança e reforça a relação.
- Individualidade: Nenhum elemento do casal deve ter de fazer concessões em termos da sua identidade e a mesma não deve ser baseada na do/a namorado/a. Cada pessoa deve continuar a estar com os/as seus/suas amigos/as e a fazer as atividades de que gosta. Cada elemento deve apoiar o/a namorado/a quando este/a pretende começar novos passatempos ou travar novas amizades.
- Boa comunicação: Cada elemento deve falar de forma honesta e aberta, de modo a evitar mal-entendidos. A comunicação baseia-se no esclarecimento de problemas, na especificação de sentimentos e no trabalho conjunto com vista a soluções satisfatórias para ambas as partes.
- Discussões ponderadas: Todos discutimos de vez em quando, mas as discussões ponderadas, centradas no tema que as iniciou e evitando o recurso a insultos, têm mais probabilidade de chegar a uma eventual solução. Deve fazer-se uma curta pausa se a discussão ficar muito acesa.
- Compreensão: Cada elemento deve passar algum tempo para compreender o que o outro poderá estar a sentir.
- Autoconfiança: O facto de cada um dos elementos numa relação de namoro ter autoconfiança pode ajudar as suas relações com outros. Tal demonstra que são suficientemente calmos/as e que se sentem à vontade para permitir que outros expressem opiniões próprias sem impor as suas a outros.
- Relação sexual saudável: Ambos/as entram numa relação sexual com a qual estão à vontade, e nenhum dos elementos se sente pressionado a participar numa atividade sexual fora da sua zona de conforto ou sem o seu consentimento.





Atitudes que o workshop visa mudar:

As relações prejudiciais estão marcadas por características como o controlo ou a falta de respeito. É importante que os indivíduos sejam capazes de reconhecer os sinais de relações prejudiciais antes de a situação se agravar. Algumas características de relações prejudiciais incluem:

- **Controlo:** Um dos elementos toma todas as decisões e diz ao outro o que deve fazer, vestir ou com quem deve passar o seu tempo. Por exemplo, se um dos elementos for irrazoavelmente ciumento e/ou tenta isolar o outro da respetiva família e amigos.
- **Hostilidade:** Um elemento do casal começa uma discussão ou antagoniza o outro. Esta situação pode levar a que um dos elementos mude o seu comportamento de forma a não transtornar o outro.
- **Desonestidade:** Um dos elementos mente ou esconde informações e/ou rouba ao outro.
- **Falta de respeito:** Um dos elementos goza com as opiniões ou interesses do outro ou destrói algo que lhe pertence.
- **Dependência:** Um dos elementos sente que “não consegue viver” sem o outro. Este elemento pode ameaçar fazer algo drástico se a relação terminar.
- **Intimidação:** Um elemento do casal tenta controlar aspetos da vida do outro, ao tornar o outro tímido ou intimidá-lo. Um dos elementos do casal poderá tentar impedir o outro de ver os/as seus/suas amigos/as ou família ou ameaçá-lo/a com violência ou separação.
- **Violência física:** Um dos elementos recorre à força para conseguir aquilo que quer (ao bater, esbofetear, agarrar ou empurrar o outro).
- **Violência sexual:** Um dos elementos exerce pressão ou obriga o outro a participar em atos sexuais contra a vontade deste ou sem o seu consentimento.

É fundamental dar formação aos/às adolescentes sobre o valor do respeito e sobre as características de relações saudáveis e prejudiciais antes de começarem a namorar. Manter as vias de comunicação abertas pode ajudá-los/as a estabelecerem relações saudáveis e a reconhecerem os sinais de relações prejudiciais, evitando, assim, a violência.

Descrição e método de implementação desta atividade

Propõe-se o seguinte método para a implementação desta atividade:

- Selecione o ficheiro de vídeo, ou DVD, mais adequado para os conteúdos que pretende abordar. Escolha da lista de filmes anexa (Anexo 1 – lista de filmes com uma sinopse dos conteúdos de cada um).
- Assegure-se de que o filme é adequado a nível cultural e que se centra na mudança de comportamentos e não apenas em factos.
- No momento de exhibir o filme, dê tempo para ler os textos que apareçam no ecrã.
- Veja o material antes de o usar e tire apontamentos para usar durante o debate.
- Verifique os equipamentos com antecedência para que não haja problemas técnicos.



- Discuta com os/as espetadores/as as vantagens associadas à visualização do filme, explique-lhes o que verão a seguir e a forma como o filme se relaciona com outros materiais de ensino. Dê-lhes uma indicação no momento de surgirem os comportamentos mais relevantes. Explique o significado de palavras menos correntes.
- Encoraje os/as espetadores/as a apontarem perguntas. Pare o filme nos momentos mais importantes e aponte reflexões no quadro, retomando de seguida o vídeo.
- Passe a escrito quaisquer listas ou textos que surgem no filme e distribua-os ao grupo.
- Acrescente elementos de interação (se esta não ocorrer de outra forma) com fichas de exercícios que abordem aspetos/comportamentos fundamentais, para que estes sejam trabalhados pelo/a espetador/a durante ou após visualização do filme.
- Responda a perguntas após o filme, esclarecendo e reforçando informações. Ajude os/as espetadores/as a aplicarem as informações à sua situação, a demonstrarem/porem em prática uma competência e a utilizarem outros materiais de ensino.
- Se os/as alunos/as acharem o filme cómico ou pensarem que poderiam fazer melhor, não se preocupe; incentive-os/as a falarem sobre como teriam lidado melhor com a situação.

Fazer perguntas durante e após a exibição do filme

Uma categoria de perguntas denominada “Perguntas socráticas” poderá ser muito útil. As **perguntas socráticas** destinam-se a reforçar as competências de pensamento crítico de forma a pôr os/as alunos/as a fazerem perguntas em vez de lhes dar respostas diretamente. Existem três tipos:



1. **Perguntas de esclarecimento:** Estimulam um pensamento mais refletido, um entendimento preciso do teor da pergunta e uma demonstração de conceitos que apoiam os seus argumentos. De forma resumida, ajudam a aprofundar a compreensão. Alguns exemplos:
 - Porque dizes isso?
 - Como é que esse aspeto se relaciona com o nosso debate?
 - O que queres dizer com...?
 - O que já sabemos sobre...?
2. **Perguntas que exploram suposições:** A identificação de suposições, à procura da verdade, leva os/as alunos/as a refletirem sobre pressuposições e crenças incontestadas nas quais se baseiam os seus argumentos. Estas perguntas exploram os argumentos. Por exemplo:
 - O que poderíamos pressupor em vez disso?
 - Como é que se pode verificar ou refutar essa suposição?
 - Podes explicar como chegaste a essa conclusão?
 - Que aconteceria se...?
3. **Perguntas que exploram razões e provas:** Este tipo de pergunta contribui para o aprofundamento do raciocínio em vez de pensar que algo é um facto consumado. Estas perguntas promovem a compreensão dos argumentos. Por exemplo:
 - O que seria um exemplo de...?
 - Qual achas que é a razão para...? Porquê?
 - Que provas existem que fundamentem a tua resposta?
 - O que é semelhante a...?



4. **Perguntas sobre pontos de vista e perspectivas:** A maioria dos argumentos derivam de uma determinada atitude ou ponto de vista. Estas perguntas confrontam aquela atitude de forma a demonstrar aos/às alunos/as que existem outros pontos de vista igualmente válidos. Por exemplo:
 - O que seria uma alternativa?
 - Quais são os pontos fortes e pontos fracos de...?
 - O que poderia ser um contra-argumento de...?
 - Que outras perspectivas existem?

5. **Perguntas que exploram implicações e consequências:** Estas perguntas visam a identificação do desenvolvimento lógico dos seus argumentos, independentemente de terem ou não sentido. Por exemplo:
 - Que generalizações podes fazer?
 - Quais são as consequências dessa suposição?
 - O que estás a sugerir com isso?
 - O que poderia ser um contra-argumento de...?

6. **Perguntas sobre a pergunta:** Estas perguntas são colocadas pelos/as alunos/as de forma a confrontarem-se a si mesmos/as. Por exemplo:
 - Qual foi o sentido desta pergunta?
 - Porque é que achas que fiz esta pergunta?
 - Como é que ... se aplica no dia-a-dia?
 - O que ... quer dizer?

Por exemplo, uma maneira de trabalhar com perguntas socráticas durante o dia da exibição do filme poderia ser a seguinte:

Antes de ver o filme, podemos começar com perguntas sobre o que o título sugere: *Acham que este filme é sobre o quê? O que nos sugere o título?* Depois, podemos reproduzir o filme e vê-lo até ao fim da primeira cena e, nesse momento, paramos o filme e perguntamos ao grupo: *O que se passou? O que acham que provocou esta situação? Porquê?* (perguntas que investigam suposições) e também *Porque dizes isso?* (perguntas de esclarecimento) ou *De que outra forma poderiam abordar esta situação?* (perguntas sobre pontos de vista). Depois, podemos também perguntar-lhes o que pensam que irá acontecer no filme; *Quais são as consequências dessa suposição?* (perguntas que exploram implicações e consequências). Por último, retomamos a exibição do filme e vemos o que efetivamente aconteceu no mesmo: *O desfecho surpreendeu-vos? Conseguem pensar num desfecho diferente? Que consequência teria?*

Estas perguntas são capazes de levantar uma questão para debate, promover vários pontos de vista e o raciocínio entre todos eles.





Gestão de discordâncias

Se vir que alguns/mas alunos/as continuam a procurar soluções negativas para os problemas de relacionamento e concordam com atitudes que apoiam a violência dentro das relações, pode experimentar algumas técnicas de entrevista motivacionais de forma a gerir o grupo e ajudar os/as alunos/as a mudar:



- **Exprimir empatia:** A expressão de empatia pelas suas preocupações e o aprofundamento destas sem juízos de valor enfatiza ao/à aluno/a que está a ouvir e a compreender o que diz.
- **Aprofundar divergências:** Ajude os/as alunos/as a entenderem que determinados comportamentos não condizem com os seus objetivos finais, nem com aquilo que lhes é mais importante ou precioso. Ajude-os/as a identificarem divergências entre os seus valores fundamentais e os seus comportamentos. É útil destacar o fosso entre o estado em que os/as alunos/as se encontram e aquilo que desejam alcançar. Tal permite aos/às alunos/as perceberem que o seu comportamento atual não os/as leva a um objetivo e, assim, ficam mais abertos à mudança.
- **Apoiar autoeficácia:** Demonstre que acredita na capacidade dos/as alunos/as para usarem as capacidades desejáveis, realce êxitos, capacidades e pontos fortes que possuem ou que podem ser facilmente alcançados. Por último, promova a autoestima e desenvolva a confiança.

Estas técnicas são genéricas, mas pode usar outras mais específicas de forma a **adaptar-se em função da resistência apresentada**, tais como:

- **Suscitar/evocar conversas sobre a mudança:** Esta estratégia suscita as razões que fundamentam a mudança por parte dos/as alunos/as, ao pô-los/as a dar voz à necessidade ou razões da mudança. Em vez de ser o/a professor/a a falar aos/às alunos/as da importância da mudança e as razões que a fundamentam, as conversas sobre a mudança consistem em respostas suscitadas aos/às alunos/as. As suas respostas normalmente incluem as razões que lhes são importantes por trás daquela mudança. As conversas sobre a mudança podem servir para abordar divergências entre as palavras e ações dos/as alunos/as de forma não conflituosa. Por exemplo:
 - “Na tua opinião, quais são os aspetos positivos de mudares?”
 - “O que aconteceria se a situação não mudasse?”
- **Suscitar/evocar conversas sobre a mudança ao provocar extremos:** Para implementação quando existe pouca expressão de um desejo pela mudança. Ponha o/a aluno/a a descrever uma eventual consequência extrema. Por exemplo:
 - “Imagina que não mudas, o que seria o pior que poderia acontecer?”
 - “Qual é o melhor aspeto que consigas imaginar que possa resultar da mudança?”
- **Explorar a importância e confiança:** A importância dos objetivos e os graus de confiança têm uma dupla utilidade: fornecem aos/as professores/as informações sobre a forma como os/as alunos/as consideram a importância da mudança e a medida em que sentem que a mudança é possível. Ao mesmo tempo, podem pôr os/as alunos/as a falarem sobre o que precisariam de fazer para mudarem. Por exemplo:
 - “O que achas que poderias fazer para aumentar a importância/confiança de mudar o teu ponto de vista?”
 - “O que teria de acontecer para aumentar o teu índice de importância/confiança de ... para ...?”





- **Perguntas abertas:** Se um/a professor/a usar perguntas abertas, estas permitem uma conversa mais rica e aprofundada, além de construir empatia com os/as alunos/as. Pelo contrário, muitas perguntas fechadas seguidas podem criar a impressão de um interrogatório. O objetivo é promover mais diálogo para que o/a professor/a possa refletir com os/as alunos/as. Por exemplo:
 - “O que acontece quando nos comportamos dessa forma?”
 - “O que te põe a pensar que poderá ser o momento de fazer uma mudança?”
- **Escuta reflexiva:** A escuta reflexiva é a principal forma de responder aos/as alunos/as e de construir empatia. A escuta reflexiva implica ouvir com atenção ao que o outro diz e depois fazer uma suposição fundamentada sobre o que está a exprimir. O/a professor/a pode parafrasear os comentários dos/as alunos/as. Outro objetivo da implementação da escuta reflexiva é colocar os/as adolescentes a afirmar os argumentos a favor da mudança, em vez de ser o/a adulto/a a tentar convencê-los/as ou dar-lhes uma lição sobre o que devem mudar. As reflexões também validam o que os/as alunos/as sentem e tal validação demonstra que o/a professor/a compreendeu o que afirmaram. Por exemplo:
 - “Portanto, por um lado, parece que... Mas, por outro lado...”
 - “É como se fosse...”
- **Normalizar:** O processo de normalização não visa fazer com que os/as alunos/as se sintam confortáveis sem mudar, mas antes ajudá-los/as a compreenderem que muitas pessoas sentem dificuldades em mudar. Por exemplo:
 - “Muitas pessoas dizem que se sentem como tu. Querem mudar o seu ponto de vista, mas custa-lhes.”
- **Comparação de decisões:** Este objetivo para os/as alunos/as tem duas vertentes: entender que tirarão partido do seu comportamento e que haverá alguns custos se decidirem mudar o seu comportamento. Esta técnica também pode ser implementada para os/as ajudar a entender a sua ambivalência em relação à mudança e trazê-los/as mais perto do ponto de quererem mudar. Por exemplo:
 - “Quais são alguns pontos positivos do teu comportamento? Por outro lado, quais são alguns pontos menos positivos do teu comportamento?”
- **Abordagem “Columbo”:** Esta técnica é pensada como um aprofundamento do tema de comportamentos divergentes sem juízos de valor nem atribuições de culpa. A técnica permite juntar informações contraditórias sem conflito. Por exemplo:
 - “Portanto, ajuda-me a perceber. Por um lado, dizes-me que não gostas que os teus pais te perguntem sempre o que andas a fazer porque te chateia, mas, por outro lado, dizes que as pessoas que se amam têm de poder saber o que o/a namorado/a está a fazer em qualquer altura. Como é que isso funciona?”
- **Afirmações:** As afirmações são pronunciadas pelo/a professor/a para dar resposta àquilo que foi dito pelos/as aluno/as. Estas afirmações visam reconhecer os pontos fortes, sucessos e esforços dos/as alunos/as no sentido de mudarem. As respostas afirmativas ou afirmações de apoio pronunciadas pelo/a professor/a confirmam e reconhecem as mudanças no comportamento, ou tentativas de mudança, dos/as alunos/as. Por exemplo:
 - “É-me claro que estás a fazer um verdadeiro esforço para mudares o teu ponto de vista para entenderes as interpretações dos outros”.
 - “A maneira como lidaste com aquela situação revelou muito autocontrolo”.
- **Conselhos/comentários:** Esta é uma técnica útil porque os/as adolescentes frequentemente dispõem de pouca informação ou informação errada sobre os seus comportamentos. A





apresentação de comentários personalizados, numa lógica de motivação, permite-lhes fazer uma avaliação dos comentários para alcançar relevância pessoal. Por vezes, um simples conselho não funciona bem porque a maior parte das pessoas não gosta que lhe digam o que fazer. Pelo contrário, a maioria dos indivíduos prefere ter a oportunidade de fazer escolhas na tomada de decisões, sobretudo na mudança de comportamentos.

- “O que sabes sobre as leis e que aconteceria se não as seguisses?”
- **Resumos:** Os resumos são utilizados criteriosamente de forma a estabelecer relações ou articulações entre as afirmações pronunciadas pelos/as alunos/as e levá-los/as a avançar para outro tema ou a continuar a aprofundar o debate. Por exemplo:
 - “Se não te importares, deixa-me verificar que percebi tudo que estivemos a discutir até agora. Tens estado preocupado/a com o tempo que tens passado a falar ao telefone com o/a teu/tua namorado/a nos últimos meses porque reconhecês que tens experienciado algumas questões ligadas à tua necessidade de ter controlo e, além disso, o/a teu/tua namorado/a tem-te dito que não está contente com o número de mensagens que lhe envias. Mas das poucas vezes que tentaste parar, não tem sido fácil, e tens receio de não conseguir parar. Percebi bem?”
- **Utilizar reflexões:** Esta estratégia implica parafrasear uma afirmação de forma a apanhar o seu significado e sentido. Ademais, promove o aprofundamento pessoal contínuo e ajuda as pessoas a entenderem as suas motivações de uma forma mais completa. Por exemplo:
 - “Gostas de passar tempo com o/a teu/tua namorado/a, mas comesças a preocupar-te com a ideia de passarem tempo demais juntos/as. Aliás, há semanas em que não te encontras com os/as teus/tuas amigos/as, mas também gostas de passar tempo com eles/elas. Depois, o/a teu/tua melhor amigo/a disse-te algumas coisas que te levam a pensar que o/a teu/tua namorado/a está a ser um pouco controlador/a”.





Anexo 1

Filme 1 - Promovendo relações saudáveis na adolescência

Cápsula 1

Título: Ainda que goste de ti, decido por mim

Participantes: dois rapazes e uma rapariga

Contexto: Escolar/sala de aula

Descrição da História:

Um rapaz verbaliza os seus sentimentos a uma rapariga, amiga de longa data, não sendo correspondido. Ela agradece e pede desculpa por não sentir o mesmo. Ele aceita a decisão dela e propõe a continuidade da amizade. Entretanto, no corredor, o seu namorado pede-lhe justificações por estar a falar com um colega de turma agarrando-lhe o braço. Quatro alunos/as que observam a situação não intervêm parecendo dar mais atenção ao telemóvel. O namorado pede desculpa, aceita que ela queira ter os seus/suas próprios/as amigos/as. No final o par de namorados abraça-se convidando o amigo dela que se declarou a ir para o recreio com eles.

Cápsula 2

Título: Nós somos o que queremos

Participantes: quatro raparigas

Contexto: Escolar/sala de aula

Descrição da História:

Nas escadas que dão acesso ao exterior da escola, duas jovens namoradas estão a escolher em conjunto uma fotografia delas para publicar numa rede social com #amarnãoéerrado. Outra amiga aproximasse e reforça o *post* feito pelas amigas. Começam a receber comentários negativos, insultuosos e homofóbicos (“você não têm vergonha de serem o que são?”; “estúpidas”, “porcas”) sobre a publicação. Perante os comentários elas questionam se deveriam ter feito a publicação. Uma quarta rapariga que se encontra no corredor está ao telefone a comentar que as raparigas que fizeram o *post* são lésbicas e que a outra amiga por estar com elas também deveria ser. Essa amiga confronta-a normalizando a situação e levando a outra a pedir desculpa, que é aceite.

Cápsula 3

Título: Se gostas de mim respeitas-me como eu estou

Participantes: duas raparigas, dois rapazes

Contexto: Escolar/sala de aula

Descrição da História:

Dois raparigas despedem-se de dois rapazes enquanto se dirigem à casa de banho da escola. Em frente ao espelho pintam os lábios enquanto comentam o batom. Uma delas recebe uma chamada a perguntar se estariam a demorar. Já no exterior reencontram os rapazes e um deles questiona a namorada pela demora e pelo uso da maquilhagem. O outro rapaz intervém chamando-o a atenção para os comentários feitos dizendo-lhe que ele tem de respeitar e dar espaço à namorada. A amiga corrobora e acentua a importância da confiança entre eles salvaguardando a importância de reconhecer que ela está bonita. O namorado reconhece que os amigos têm razão pedindo desculpa.





Filme 2 - Identificando Direitos Fundamentais

Cápsula 1

Título: O ciúme não é uma prova de amor

Participantes: 5 rapazes e 1 rapariga (um rapaz e uma rapariga com um relacionamento de namoro; 2 rapazes amigos dela e 2 rapazes amigos dele)

Contexto: Junto à Escola, no exterior

Descrição da História:

Um rapaz e uma rapariga, namorados, conversam ao telefone em frente à Escola combinando encontrar-se. Ela, entretanto, também encontra outros dois rapazes, cumprimenta-os e vai com eles, em grupo. O seu namorado, enquanto espera por ela, também encontra dois rapazes, amigos, cumprimenta-os e, ao ver a sua namorada vir na sua direção acompanhada por outros dois rapazes, questiona o que se passa. Os seus amigos, que estão junto dele, pedem-lhe para ter calma e tentar perceber o que se passa, sem recorrer a qualquer forma de conflito. Ele pergunta aos rapazes que acompanham a sua namorada o que estão a fazer com ela. Os rapazes e ela esclarecem ser amigos/as pedindo-lhe para ter calma. Quando ele percebe que se trata de uma relação de amizade, reconhece o erro e acompanha-os, indo em grupo fazer uma atividade.

Cápsula 2

Título: Lá por tocar, não tens que mexer

Participantes: Com intervenção direta: 4 raparigas e 1 rapaz (um rapaz e uma rapariga com um relacionamento de namoro; 3 raparigas amigas de ambos); Sem intervenção direta: vários rapazes e várias raparigas, figurantes

Contexto: inicialmente, no exterior, junto ao campo de jogos da Escola; depois, no interior da Escola, em espaços de convívio

Descrição da História:

Num campo de jogos na Escola, vários/as rapazes e raparigas assistem a um jogo. Entre eles e elas, um rapaz e uma rapariga são namorados. Do conjunto, há três raparigas que se ausentam do local combinando, em segredo, enviar mensagens falsas para o telemóvel do rapaz, fazendo-se passar por uma rapariga que, em simultâneo, teria um relacionamento com ele. Executam este plano em grupo, as três. A rapariga, namorada do rapaz, já num local onde estão apenas os dois vê o telemóvel dele tocar e lê a mensagem enviada pelas outras três. Ela questiona-o diretamente sobre o conteúdo da mensagem e ele, por sua vez, questiona-a, a ela, porque mexeu no telemóvel dele. Ela vai ter com amigas suas e ele com amigos seus verbalizando ambos, embora em separado e junto do seu grupo de amigos/as, que consideram estranho o que aparentemente é um relacionamento paralelo e que confiam um no outro e gostam um do outro. Uma das raparigas que participou no envio da mensagem falsa fica a sentir-se incomodada com a ação delas, em grupo, e procura o rapaz revelando o que fizeram e dizendo que a intenção era separá-los. O rapaz diz-se dececionado com as amigas por terem sido capazes de lhe mentir e enviar mensagens falsas. O rapaz vai imediatamente conversar com a sua namorada, entendendo-se entre si e voltando a namorar. Todo o grupo reprova a intenção e a ação de mentir e criar falsas situações com o objetivo de prejudicar o relacionamento de outros.





Cápsula 3

Título: O que é meu, a mim pertence

Participantes: 2 raparigas, amigas e 3 rapazes, amigos

Contexto: Escola, no exterior (pátio)

Descrição da História:

Três rapazes, em grupo, e duas raparigas, também em grupo, conversam entre si. Uma das raparigas recebe um telefonema da mãe dizendo que vai enviar-lhe um vídeo divertido. Ela vê o vídeo com a sua amiga e ambas riem. Eles mostram curiosidade e um deles questiona os outros o que as fará rir. Um deles refere, de forma clara, que se trata da privacidade delas e ele não deve interferir, embora deva fazer o que sente ser adequado. A rapariga, dona do telemóvel, ausenta-se por um bocado e a sua amiga coloca o telemóvel ao seu lado. O rapaz que se tinha questionado acerca do que as faria rir, pega no telemóvel. A rapariga que ficara sentada pede-lhe para ele parar dizendo-lhe que ele não gostaria que lhe fizessem o mesmo. A dona do telemóvel regressa e questiona-o diretamente sobre o que está ele a fazer. Ele explica-lhe que teve curiosidade. Ela revela o conteúdo da mensagem que tinha recebido e que tinha sido a sua mãe a enviá-la. O rapaz, que pegara no telemóvel sem autorização, pede-lhe desculpas reconhecendo que não confiara nela e a falta de confiança levou-o a pegar no telemóvel.

Filme 3 - Desmistificando mitos e crenças

Cápsula 1

Título: A família e o amor não escolhem quem

Participantes: 3 rapazes (amigos), 1 rapariga (amiga dos rapazes) e a mãe de um dos rapazes

Contexto: Exterior da Escola

Descrição da História:

A mãe de um rapaz vai à Escola, a chorar e, à saída do filho, pede-lhe que ele fuja com ela marcando o local e hora. O rapaz, em casa, prepara uma mochila com roupa e é confrontado por dois amigos que, entretanto, chegam. Os amigos perguntam-lhe o que está a fazer. Ele conta-lhes o sucedido e, em grupo, estes dois rapazes e uma rapariga acompanham o rapaz quando ele vai ao encontro da sua mãe. Um dos amigos pede explicações à mãe e esta refere que o rapaz precisa de uma mãe e por isso pretende levá-lo com ela agastando-o dos seus avós, com os quais ele habita. Na conversa, a mãe, num tom de voz alto e exaltado, ofende um dos amigos do filho, chamando-lhe “bicha” e manda-o calar. A rapariga intervém e, num tom de voz baixo e calmo diz à mãe do seu amigo que ela não pode pensar que ser educado por pessoas mais velhas é mau porque isso revela preconceito. A mãe do rapaz entende e pede desculpas a todos/as. O rapaz, filho e amigos dos restantes rapazes e da rapariga não intervém durante esta conversa, mantendo-se sentado e deixando os/as amigos/as conversarem com a sua mãe.

Cápsula 2

Título: Tu escolhes quem amas

Participantes: 1 rapaz e 1 rapariga (num relacionamento de namoro) e duas raparigas (amigas daqueles e que revelam amar-se mutuamente)





Contexto: Escola (exterior e interior)

Descrição da História:

No campo de jogos da Escola, um rapaz cruza-se com duas raparigas cumprimentando-se. Mais tarde, o rapaz vai ao encontro de uma daquelas raparigas e diz-lhe que ela é muito importante para el. Ao declará-lo, oferece-lhe um anel e pergunta-lhe se ela quer namorar com ele, ajoelhando-se. Ela aceita demonstrando felicidade. Ela volta a encontrar a amiga e começa a contar-lhe o sucedido, com grande felicidade. O rapaz, entretanto, chega e quando ele se aproxima, a amiga não a ouve, saindo e refugiando-se num local isolado onde chora. A amiga, indo ao seu encontro, mostrando preocupação com ela, tenta perceber o que se passa. A amiga diz-lhe que gosta do mesmo rapaz e que ela o sabia. A amiga, agora namorada do rapaz, diz-lhe que independentemente disso, elas são amigas e ela deveria ficar feliz por a amiga estar num relacionamento de namoro. Ela verbaliza que foi chata, pede desculpas e ambas vão ao encontro de uma terceira rapariga a quem relatam o sucedido. No fim desta conversa, a amiga que ficou triste e chorou revela o seu amor por esta terceira rapariga. Ambas verbalizam o seu sentimento recíproco.

Cápsula 3

Título: Quem gosta, confia

Participantes: 1 rapaz e 1 rapariga (inicialmente amigos, que encetam um relacionamento de namoro)

Contexto: Escola

Descrição da História:

Na Escola, uma rapariga junta-se a um rapaz, sentando-se com ele e dizendo-lhe ter “ouvido dizer” que ele precisa de ajuda para conhecer a Escola. Ainda verbaliza que se ele precisar de ajuda, basta procurá-la. Ambos caminham enquanto ela lhe indica os espaços e recursos da Escola. Ele diz-lhe que ela é uma boa amiga. Outro dia voltam a encontrar-se e ele pede-lhe que ela namore com ele, oferecendo-lhe um anel, ajoelhado. Ela aceita mostrando surpresa e alegria. Noutra ocasião, ela vai ao encontro dele, que está sentado num banco na Escola, a usar o telemóvel. Ela questiona-o sobre o que ele está a fazer dizendo-lhe que estará a conversar com outra rapariga enviando-lhe emojis. Num tom de voz zangado pergunta-lhe se ele gosta dela e da outra menina, a quem está a enviar mensagem. Ambos conversam e reafirmam gostar um do outro, pedindo mutuamente desculpas por aquela situação.

Filme 4 - Adotando uma linguagem positiva

Cápsula 1

Título: Pessoas combinam com pessoas

Participantes: três rapazes e três raparigas

Contexto: Recinto Escolar (exterior – recreio)

Descrição da História:

Duas raparigas aproximam-se de três rapazes e uma rapariga e uma delas confidencia-lhes que é homossexual e apresenta a rapariga que a acompanha como sua namorada. Enquanto que a rapariga e um rapaz a cumprimentam, os outros dois rapazes afastam-se e comentam entre si “que nojo! Como é possível isto?”. A rapariga homossexual, ao ouvir, questiona-os sobre o que eles estão a dizer. Ao





qual um dos rapazes pede desculpa referindo que para ele duas pessoas do mesmo sexo não combinam e o outro menciona que é mesmo nojento. Uma das raparigas intervém pedindo-lhes para parar com esses comentários e o outro rapaz segue a amiga dizendo aos rapazes que estão a ser cruéis. O rapaz levanta-se e empurra-o. A rapariga homossexual diz-lhe que elas fazem o que acham ser o melhor para elas. O outro rapaz chama-os a atenção dizendo-lhes que ela tem razão e a rapariga diz-lhes que eles deviam ter vergonha na cara. O outro rapaz que estava sentado levanta-se e pergunta se agora seriam eles a mandar. A namorada levanta-se e refere que não, eles não mandam e a outra diz-lhes que deviam ter olhos na cara para ter vergonha de dizer o que estavam a dizer. O rapaz manda-os calar e o outro diz-lhe que não faz sentido o que ele está a dizer e pergunta-lhe se já imaginou o que elas podem estar a sentir com os seus insultos. O rapaz reconhece que nunca tinha pensado nisso. A rapariga homossexual menciona que era a mesma coisa se eles estivessem apaixonados por alguém e a namorada refere que ainda bem que a discussão terminou. A rapariga pergunta-lhes se acham que não deveriam dizer alguma coisa ao casal e eles pedem desculpa e dizem-lhes que agora fazem parte do grupo deles. Terminam, dando um abraço.

Cápsula 2

Título: Se gosto de ti, não te controlo

Participantes: três rapazes e duas raparigas

Contexto: Recinto Escolar (exterior - recreio)

Descrição da História:

Uma rapariga pergunta a um rapaz como correu o seu dia e este responde dizendo que correu bem e pergunta-lhe sobre o dela. A rapariga diz-lhe que também correu bem e pergunta-lhe o que ele fez. Ele diz que foi ao parque com os amigos e questiona sobre o que ela fez. Ela diz que foi às compras e pergunta-lhe como correu o teste. Ele responde que correu mais ou menos e ela despede-se. Ele levanta-se e vai para outro local pegando no telemóvel. Entretanto, chega um amigo que lhe pergunta se está tudo bem e como correu o dia, ao qual ele responde mais ou menos. O amigo diz-lhe que ontem ele não foi ao treino e que fez falta. Ele procurando contactar alguém com o telemóvel responde que não lhe apeteceu ir, que estava muito cansado. O amigo pergunta-lhe porque é que ele está tão chateado. Ele responde “por nada”, enquanto vai digitando ao telemóvel. O amigo insiste em saber se está tudo bem e pergunta-lhe porque é que ele está sempre ao telemóvel e a fazer telefonemas. Ele diz-lhe que a namorada foi ter com os colegas dela e ele está muito preocupado porque normalmente ela atende as chamadas dele. O amigo diz-lhe que ela pode estar ocupada e que se ele continuar a insistir está a desconfiar dela. Ele reconhece e despedem-se. Entretanto, a namorada pegando no telemóvel comenta com os/as seus/as amigos/as que tem muitas chamadas e mensagens recebidas do namorado. O namorado chega e a namorada pergunta-lhe o porquê de lhe ter ligado tantas vezes. Ele responde que estava preocupado com ela, mas percebe que estava a ser bastante controlador e pede-lhe desculpa. Ela aceita e abraçam-se.

Cápsula 3

Título: Após a rutura, a amizade perdura

Participantes: duas raparigas e dois rapazes

Contexto: Recinto Escolar (interior - polivalente e exterior - recreio)

Descrição da História:

Um rapaz e uma rapariga a conversar. A rapariga recebe uma chamada de alguém que se vai mudar para a sua escola. No fim da chamada, o rapaz pergunta-lhe quem era e ela responde que era o seu





ex-namorado mas que agora são amigos. Ele responde afirmativamente e retiram-se do local exterior da escola. No interior, cada um digitando nos seus telemóveis a rapariga vê o ex-namorado e vai ter com ele para lhe mostrar a escola deixando o namorado só. Uma amiga senta-se junto do rapaz, cumprimenta-o e pergunta-lhe que como correu o seu dia. Inês, a amiga pede-lhe reflexão e diz-lhe que eles só são amigos/as e que ele também tem os seus. O rapaz aceita a opinião e agradece à amiga. Ela vai embora. A namorada despede-se do ex-namorado e regressa para junto dele. Ao chegar afirma que ele está estranho e pergunta-lhe o que se passa. O namorado ventila que está chateado por ela andar mais com o ex-namorado e partilha sentir que ela está a gostar mais dele. Ela contraria o namorado reforçando que só lhe foi mostrar a escola. Ele volta a questionar se eles não têm nada um com o outro ao qual ela responde que não. Ele aceita e ela convida-o para ir ao cinema.

Filme 5 - Investindo nas competências sociais

Cápsula 1

Título: Junta-te a nós

Participantes: Professora e turma

Contexto: Escolar/ Sala de aula e corredor

Descrição da História:

No decorrer de uma aula a professora pede à turma que realizem uma ficha de trabalho e solicita a uma aluna que auxilie uma colega nova na execução da tarefa proposta. No fim da aula, uma das alunas da turma diz à recém aluna que precisa de falar com ela e diz-lhe que pelo que observou parecia que ela e a colega não se estavam a ajudar uma à outra. A aluna diz que a colega estava a contar piadas. A outra aluna questiona se eram só piadas e pede que se mantenha longe delas. A professora apercebe-se da situação e pede para falar com a aluna pedindo que lhe explique o que tinha acabado de se passar. A aluna confidencia à professora que a recém aluna estava aos risinhos com a colega que é sua namorada. A professora reforça o facto da aluna ser nova e de esperar que a mesma seja integrada pela turma. No corredor, a recém aluna estava a contar à colega o que se tinha passado ao mesmo tempo que vê a namorada dela a chegar e despede-se. A namorada interpela-a pedindo para esperar enquanto abraça a sua namorada e diz-lhe que gostava que fossem amigas pedindo-lhe desculpas por aquilo que se tinha passado e convidando-a para mostrar a escola. As três seguem em direção à visita à escola.

Cápsula 2

Título: Dislike à falta de privacidade

Participantes: Dois rapazes e uma rapariga

Contexto: Escolar/ Sala de aula

Descrição da História:

Uma rapariga diz a dois rapazes que vai ao bar e os dois rapazes referem que a aguardam na sala de aula. Chegados à sala de aula, os dois rapazes conversam sobre futebol enquanto se





sentam em frente a um computador e um deles entra na conta de Facebook da namorada. O outro pergunta-lhe porque é que ele está a abrir o Facebook da namorada ao qual ele responde que ela é sua namorada e não tem nada a esconder. Entretanto, a namorada chega e pergunta o que eles estão a fazer e o namorado diz que estava agora no seu Facebook. O colega diz que não precisam de partilhar as palavras passe para serem honestos um com o outro e que ambos precisam da sua privacidade. A namorada refere que ele é o namorado dela e que faz todo o sentido a troca da palavra passe. Neste diálogo, o namorado considera que o colega tem razão e comenta com a namorada que deviam de ter mais confiança um no outro. A namorada concorda.

Cápsula 3

Título: O desporto não tem género

Participantes: Três rapazes e quatro raparigas

Contexto: Escolar/ Exterior - Recreio

Descrição da História:

Um jovem namorado e uma jovem namorada comentam o resultado de um jogo de futebol, até que a jovem diz ao rapaz que foi a um treino de futebol e foi aceite para integrar o plantel. O rapaz questiona-a sobre o que ela está a dizer, vincando que o futebol é só para rapazes e não para raparigas. A rapariga discorda até que uma colega chega e pergunta o que se está a passar. A rapariga comunica-lhe que é o namorado que está a dizer que o futebol é só para rapazes e o rapaz reforça a ideia que as raparigas não sabem jogar futebol. A colega conversa com ele dizendo que não é um desporto para rapazes nem para raparigas e que ele a devia respeitar. O namorado reconhece que não devia ter falado assim e pede desculpas à namorada. A namorada aceita as suas desculpas e diz que faz gosto que ele vá assistir a um treino dela. Ele surpreendido com o convite diz que vai. Entretanto outra colega mostra uns vídeos e todos se riem.

Filme 6 - Adquirindo recursos promotores de autoestima e assertividade

Cápsula 1

Título: Gosto de ti, mas continuo a ser livre

Participantes: oito rapazes e uma rapariga

Contexto: Escolar/recreio

Descrição da História:

Na rampa que dá acesso ao campo de futebol da escola, um jovem namorado espera pela sua namorada. Assim que a namorada chega, cumprimentam-se e conversam sobre o dia de ambos. Entretanto a mesma apercebe-se que está atrasada para o treino de futebol e apressadamente despede-se do namorado e dirige-se a correr para o campo de futebol, onde os seus colegas já tinham começado a treinar. O namorado observa a namorada a distanciar-se e neste momento aproximam-se os seus amigos que o cumprimentam e percebendo que algo se passa, questionam o amigo sobre o que o incomoda. O namorado verbaliza que não se sentiu confortável em ser deixado sozinho justificando gostar muito da namorada. Em grupo, desconstroem que a namorada foi para o treino de futebol, como havia dito, aconselhando o amigo a tranquilizar-se e que após o treino estariam de novo





juntos. O rapaz compreende e decidem sair do local. A rapariga chega apressada ao treino, desculpando-se pelo seu atraso e junta-se de imediato à sua equipa para começar a treinar. A equipa está em círculo a treinar remates à baliza. O treinador dá por terminado o treino de futebol e os colegas de equipa fazem vários elogios à colega face à sua destreza durante o treino. A rapariga agradece e apercebe-se neste momento que o namorado e os amigos se dirigem para o campo de futebol. O namorado irritado, confronta e culpabiliza a namorada por estar à sua espera e esta estar em sorrisos com os colegas. A namorada explica que o treino acabara de terminar. Perante esta resposta, o namorado agarra o braço da namorada e dirigem-se para outro local do campo de futebol para conversarem. O namorado explica que não gosta de a ver tão divertida com os amigos. A namorada por sua vez, desconstrói que são seus colegas, que têm interesses comuns e que não deve duvidar dela. O namorado compreende e promete tentar controlar-se.

Cápsula 2

Título: Tu tens @s teus/tuas amig@s e eu tenho @s meus/minhas

Participantes: quatro rapazes e quatro raparigas

Contexto: Escolar/Recreio

Descrição da História:

Nas bancadas do campo de basquetebol, está um casal de jovens a conversar. É interrompido por uma amiga do namorado, que o cumprimenta e se senta ao seu lado. A namorada por sua vez, incomodada com esta atitude decide afastar-se e juntar-se ao seu grupo de amigos/as que está a conversar e com os seus telemóveis igualmente nas bancadas. A amiga convida o rapaz para assistirem a um jogo de futebol. Este aceita e a amiga sugere que combinem posteriormente a hora e o local por mensagens. O rapaz, uma vez mais, concorda com a sua amiga e despedem-se. O namorado apercebe-se que a namorada ficou desconfortável e triste, levanta-se e dirige-se para perto da mesma. Dando-lhe a mão pergunta se podem conversar. Esta aceita e dirigem-se para outro local da bancada de forma a conversarem os dois. O namorado desconstrói que é sua amiga, tal como a namorada tem os/as seus/suas amigos/as. A namorada assume que ficou melindrada mas que ao conversarem, compreendeu o namorado e que confia nele.

Cápsula 3

Título: É um namoro, não um registo de propriedade

Participantes: dois rapazes e seis raparigas

Contexto: Escolar/Recreio

Descrição da História:

No campo de basquetebol, está um grupo de amigos/as a jogar. Entretanto um dos rapazes e uma das raparigas abandonam o jogo e dirigem-se para as bancadas para conversar. Chamam uma das amigas e pedem que distraia as restantes pessoas para que possam organizar a surpresa para o namorado e para a namorada. Igualmente nas bancadas, estão outras duas raparigas a conversar e a observar o jogo. Apercebem-se que a amiga e o amigo estão a conversar sozinhos e verbalizam vários comentários de forma crítica e audível com a namorada do rapaz e com o namorado da rapariga que estão a jogar basquetebol. A amiga dirige-se novamente para as bancadas e como aviso, comenta que





o namorado e a namorada estão a ficar incomodados. A rapariga pede alguma calma e um pouco mais de tempo para conseguir com o amigo organizar a surpresa para o namorado. Neste momento, aparecem o namorado e a namorada do amigo e confrontam ambos. O namorado a empurrar o amigo questionando o que está a fazer com a sua namorada. O rapaz e a rapariga tentam explicar que se trata de uma surpresa para uma festa, ao qual o namorado e a namorada não acreditam. A amiga intervém e explica que estão a dizer a verdade e que ajudou o rapaz e a rapariga a organizar a surpresa. O namorado da rapariga e a namorada do rapaz desculpam-se por não terem confiado no companheiro e na companheira. Em conjunto sugerem voltar para o campo de basquetebol e retomar o jogo.

Filme 7 - Valorizando a capacidade de resolver problemas

Cápsula 1

Título: Família que ama, cuida

Participantes: três rapazes e três raparigas

Contexto: Familiar/Casa

Descrição da História:

O pai e a filha estão na sala de estar de sua casa. O pai está a ver televisão e a filha está ao telemóvel. A mãe está na cozinha a preparar o jantar. Tocam à campainha e ouve-se a voz da mãe a pedir que o pai abra a porta ao tio e à tia da filha. O pai sopra, bate com o comando no sofá, verbaliza a sua indignação e contrariado vai abrir a porta. Ao abrir a porta cumprimenta afavelmente os/as convidados/as e comenta com os/as mesmos/as que não está muito bem-disposto. A filha cumprimenta igualmente o tio, a tia e o primo. Dirigem-se todos/as para a mesa de jantar que já está posta para o jantar. O pai, o tio e a tia estão a ver televisão e a filha e o primo estão a conversar e ao telemóvel. O pai reprime ambos por estarem a usar o telemóvel à mesa. O rapaz e a rapariga desculpam-se e guardam o telemóvel. Todos/as continuam a partilhar as notícias que vão sendo exibidas pela televisão. Entretanto a junta-se à família com o jantar. Todos/as comentam o aroma agradável do jantar e questionam a rapariga e o rapaz sobre o seu aproveitamento escolar. Por sua vez, pai critica e culpabiliza o jantar e a sua família. Perante esta situação, a filha a chorar decide ausentar-se da mesa. O tio desconstrói com o pai o seu comportamento, explicando que existem formas saudáveis de regulação emocional que não envolvam magoar as outras pessoas. O pai reflete e compreende. A filha regressa à mesa e o pai pede desculpa pelas suas atitudes com a filha e com a esposa. A filha e a mãe perdoam o pai, pedindo que não o volte a fazer.

Cápsula 2

Título: Se és amig@, mete a colher

Participantes: seis rapazes e três raparigas

Contexto: Escolar/Sala do aluno

Descrição da História:

Na sala do aluno, está um grupo de amigos/as a conversar. O olhar e o sorriso do namorado para a amiga, desencadeou na rapariga, uma reação de desconfiança e de confronto (ciúme). Perante este





comportamento, surgem um amigo e uma amiga que questionam o que se está a passar e juntamente com outra das amigas do grupo, os/as aconselham a conversar num local mais calmo. Assim, o jovem casal dirige-se para a porta da biblioteca, onde falam sobre o sucedido. Enquanto conversam, três dos/as amigos/as encontram-se a espreitar e a ouvir a conversa. No final da conversa a rapariga acusa o namorado de lhe mentir e empurra-o. Desta forma, os/as amigos/as que estavam a observar a conversa, intervêm tentando perceber novamente o que se passa e tentando afastá-los. A rapariga pega na sua mochila e decide abandonar o local. No dia seguinte, dois amigos falam com rapaz sobre o que acontecera no dia anterior. Tentam perceber o que aconteceu e aconselham o amigo. Posteriormente, a namorada chega à Escola e encontra-se com duas amigas no buffet. As amigas tentam conversar com a rapariga sobre o que ocorrer no dia anterior na escola entre o casal. Inicialmente, não se mostra muito recetiva, mas acaba por conversar com as suas amigas. A princípio, não percebe bem, nem se sente culpada por ter empurrado o namorado, mas as amigas conseguem fazê-la entender que o seu comportamento foi violento. Deste modo, a rapariga decide ir conversar com o namorado. O namorado, que está com os seus amigos nas escadas da escola, concorda que devam falar sobre o sucedido e dirigem-se para outro patamar das escadas. A rapariga pede desculpa pelo seu comportamento, por não ter confiado no namorado e por ter sido violenta em função dos seus ciúmes e nervosismo. O namorado fica reticente, refere gostar muito da namorada, mas não sabe se será capaz de a perdoar. A namorada mostra-se arrependida com o seu comportamento e que o sentimento pelo namorado é recíproco. O namorado decide perdoá-la por esta vez.

Cápsula 3

Título: A verdade obriga a falar

Participantes: três rapazes e uma rapariga

Contexto: Escolar/Bufete

Descrição da História:

Um grupo de amigos/as dirige-se para o bufete da escola, onde se acomoda numa mesa a conversar e a contar piadas. Neste momento, o namorado apercebe-se que a namorada começa a sorrir para o telemóvel e pergunta-lhe o que está a fazer. A namorada refere que está a conversar com um amigo. Em simultâneo, a rapariga decide ir ao bar comprar algo para comer e deixa o seu telemóvel na mesa. O namorado percebendo que deixara o telemóvel, discretamente guarda-o no seu bolso. A namorada regressa e apercebem-se que é hora do almoço. Antes de se ausentar questiona ao namorado se está tudo bem. Por sua vez, o rapaz responde que sim e que não há motivos para se preocupar. A namorada e os dois amigos vão almoçar e o rapaz permanece na mesa e começa a verificar o telemóvel da namorada. Ao ver o conteúdo das mensagens, fica muito irritado, bate com a mão na mesa e abandona o local. Após o almoço, os amigos voltam a reunir-se no bufete da escola. Apercebem-se que a amiga ainda não tinha chegado e começam a preocupar-se com o seu atraso, principalmente o namorado que começa a ficar irrequieto e bate novamente com a mão na mesa. Os amigos retomam a conversa. Entretanto, a rapariga junta-se aos amigos e ao namorado, extremamente preocupada porque perdeu o telemóvel e questionando se eventualmente o poderiam ter visto. Perante esta situação, o namorado pede para conversar com os amigos e deslocam-se os três para a entrada da escola. O namorado partilha com os amigos que guardou o telemóvel da namorada para ver o seu conteúdo por ciúmes. O namorado tenta igualmente pensar numa forma de devolver o telemóvel à namorada sem assumir o que realmente aconteceu. Os amigos explicam-lhe que não precisa de ficar melindrado, porque a namorada gosta dele e que deve contar-lhe a verdade. O rapaz compreende, agradece e decide ir falar com a namorada. O rapaz propõe à namorada conversarem e conta-lhe o que acontecera. Explica que ficara com ciúmes, pede desculpa pela sua





atitude e promete que não volta a acontecer. A namorada decide perdoá-lo reforçando a preocupação que sentiu e que não o volte a fazer.

Filme 8 - Gerindo as Emoções

Cápsula 1

Título: No namoro não faço cenas tristes

Participantes: três rapazes e duas raparigas

Contexto: Escolar/ginásio

Descrição da História:

Um grupo de colegas está a conversar no ginásio quando a namorada de um dos rapazes do grupo, aborda um dos colegas e lhe pede para ir com ela buscar uma bola à outra sala do ginásio. O namorado da rapariga começa a ficar impaciente com a demora. A amiga tenta apaziguar a situação dizendo-lhe para não ser ciumento. Quando a namorada chega com o amigo o namorado agride o rapaz empurrando-o e acusando-o de o estar a trair. Os amigos e a namorada separam-nos de imediato pedindo-lhes para resolverem amigavelmente a situação. O namorado reconhece que se excedeu e pede desculpa aos amigos e à namorada. No final todos os amigos e amigas se abraçam.

Cápsula 2

Título: O importante é ser feliz

Participantes: duas raparigas e dois rapazes

Contexto: Escolar/ginásio

Descrição da História:

No ginásio estão dois rapazes de mãos dadas. Duas raparigas aproximam-se e uma delas pergunta se eles namoram. Não dando tempo para responderem faz um comentário homofóbico, “que nojo”. As raparigas vão ter com um grupo de amigas e afirmam que eles namoram. Uma das raparigas do grupo questiona o porquê do espanto não vendo qualquer problema nessa situação mas sim classificando-a como algo normal dizendo que eles estão felizes e isso é o que é mais importante. A rapariga que proferiu o comentário homofóbico reconhece que está a exagerar. Perante a situação, um dos rapazes largou as mãos do namorado reconhecendo que ficou envergonhado com o comentário que a rapariga fez. O namorado diz-lhe que não estavam a fazer nada de mal e por isso não há nada para se sentir envergonhado. O namorado reconhece que não estavam a fazer nada de mal e pede desculpa ao namorado dando-lhe novamente a mão em público. Quando passam pelo grupo das raparigas a rapariga que lhes fez o comentário depreciativo pede-lhes desculpa dizendo que o mais importante é que sejam felizes. Eles aceitaram o pedido de desculpas e agradeceram o gesto.

Cápsula 3

Título: Pensa antes de agir

Participantes: duas raparigas, quatro rapazes

Contexto: Escolar/campo de futebol

Descrição da História:



Um grupo de amigos dirige-se para o campo de futebol quando encontra um amigo e o namorado de um deles sentados na bancada. Estes estavam a conversar sobre os trabalhos de casa que tinham para fazer estando um deles a solicitar ajuda ao colega dando-lhe um pequeno abraço. O namorado ao ver a situação interpela-o perguntando-lhe (ao namorado) o que ele está a fazer e empurra-o. Uma das amigas pede-lhes para refletirem sobre as suas atitudes. O namorado pede desculpa pelo sucedido dizendo que tal não voltará a acontecer e o companheiro desculpa-o. O casal dá um abraço.

Filme 9 - Apostando no autocontrolo

Cápsula 1

Título: Não, é não!

Participantes: quatro raparigas

Contexto: Escolar/recreio

Descrição da História:

No recreio da escola quatro amigas partilham o que tinham feito e onde tinham ido no dia anterior. No final da partilha uma das amigas desabafa com as restantes sobre uma situação que a está a incomodar. Relata que o namorado lhe está sistematicamente a pedir para lhe enviar nudes. Sentindo-se desconfortável pergunta às amigas o que deverá fazer. Uma das amigas pergunta-lhe se já disse ao namorado que se sente desconfortável a fazer isso. A amiga diz que ainda não teve oportunidade nem coragem de o fazer. Outra amiga diz-lhe que se ela não quer fazer o que ele lhe pede ele tem de respeitar a sua decisão. Outra sugere que deveria avisar a mãe sobre o sucedido. Entretanto a rapariga mostra-lhes mais uma mensagem que recebeu a pedir nudes. Elas voltam a dizer-lhe para ela falar com ele diretamente e dizer o que pensa e o que sente relativamente a isso, salvaguardando que se ele gosta dela tem de respeitar a sua decisão. Ela agradece a ajuda das amigas.

Cápsula 2

Título: Não tens de estar em todas

Participantes: três raparigas, um rapaz

Contexto: Escolar/recreio

Descrição da História:

Um rapaz e uma rapariga conversam no recreio sobre a Festa de Carnaval que ia haver nessa noite em casa de uma amiga, pensando nas fantasias que iam levar. A namorada, ao ir ter com eles, apercebe-se que o namorado estava a combinar uma saída à noite e questiona-o sobre onde vai. Ao saber que o namorado vai a uma festa em casa de uma amiga questiona o porquê de não ter sido convidada. O namorado diz que ela não foi convidada. Uma amiga diz-lhe que não tem de ficar chateada porque embora seja namorada dele, ele tem os seus amigos e tem direito a sair com eles. Ela reconhece que a amiga tem razão e pede desculpa ao namorado.

Cápsula 3

Título: De que vale namorar contigo se não confias em mim

Participantes: duas raparigas e quatro rapazes



Contexto: Escolar/recreio

Descrição da História:

No recreio uma rapariga e um rapaz conversam sobre a prática desportiva que ele executa. Duas amigas observam-nos e questionam-se da situação pois pensavam que essa rapariga namorava com outro rapaz da escola. Um rapaz ouviu a conversa e viu a situação vai contar ao namorado o que se estava a passar dizendo que a namorada estava num clima amoroso com outro rapaz. O namorado decide ir tirar satisfações mas um amigo tenta acalmar a situação dizendo que são só melhores amigos. O namorado reconhece que se excedeu e pede desculpa à namorada e ao amigo dela.





Anexo 2

Desmistificar mitos e crenças irracionais:

Algumas noções que os/as adolescentes têm sobre o amor são, na verdade, mitos do amor romântico. O efeito desta situação pode afetar as suas primeiras experiências de amor e gerar expectativas irrealistas. É importante que, durante o debate sobre os filmes, se identifiquem mitos e que estes sejam discutidos de forma aberta no grupo. É frequente os/as alunos/as entrarem em confronto em relação a estes mitos e é importante que se desenvolva um debate saudável sem que estes indivíduos se sintam isolados ou ameaçados pelo grupo.



Todos temos a experiência de ter crenças irracionais em certos momentos e os filmes integram crenças irracionais nos problemas das relações. No debate sobre os filmes, o/a professor/a deve centrar-se em disputar estes mitos e crenças irracionais e em desenvolver a capacidade dos/as alunos/as de os reconhecerem e enfrentá-los sozinhos/as.

- Estereótipos de género: A sociedade aceita crenças sobre como os homens e as mulheres “devem ser” e existe uma falta de consideração por outras identidades de género. A pressão de se comportar de determinada forma deriva destas crenças. Quando existe o desejo de se integrar no grupo, os/as adolescentes são capazes de justificar e conformar-se com os comportamentos associados a estas crenças. Estes estereótipos contribuem para desigualdades entre homens, mulheres e outras identidades de género e, por isso, a identificação dos mesmos e a sua análise constituem o primeiro passo na promoção de relações saudáveis.
- “O amor tudo pode”: A imagem do amor promovida, por vezes, pelos filmes e histórias diz-nos que um amor intenso perdura apesar de quaisquer dificuldades, ainda que um dos elementos do casal magoe o outro. Esta noção pode levar os/as adolescentes a continuarem relações mesmo que um dos elementos não esteja à vontade com o comportamento do outro.
- “Alma gémea”: O mito de suportar maus comportamentos por causa do amor está relacionado com a noção de que as pessoas apaixonadas estão predestinadas a estarem juntas e que o seu amor é o mais forte que alguma vez experienciarão. A noção de almas gémeas implica que as pessoas não estão completas e que precisamos de outra pessoa para nos completar, de forma a ter uma vida preenchida. Esta crença irracional coloca muita importância na ideia de as relações criarem uma vida social de satisfação e sucesso.
- “Os ciúmes são sinais de amor”: Esta é outra componente associada à violência no namoro. Deriva de um ambiente de desconfiança, onde um dos elementos, ou ambos, de um casal sentem a necessidade de saber e controlar o que o/a seu/sua namorado/a faz e com quem está. Este mito sugere que a única forma de demonstrar que se ama o seu par é partilhar tudo com ele. É fundamental aprofundar este tema, promover pessoas com confiança e ajudar os/as adolescentes a mudarem esta visão para que desenvolvam relações saudáveis.

Raiva, autocontrolo e resolução de problemas:



A adolescência é uma das fases mais complicadas da vida, devido a todas as mudanças físicas e emocionais que têm lugar neste período: inseguranças, novas experiências, gestão das emoções e autocontrolo constituem desafios constantes para os/as adolescentes. O desenvolvimento de capacidades relacionadas com o autocontrolo permite que os/as adolescentes recorram a comportamentos eficazes em situações difíceis. Os filmes abordam preocupações emocionais e revelam estratégias eficazes de gestão, mas o verdadeiro ponto forte dos filmes é o facto de promoverem conversas dentro da sala de aula.

É essencial aprender a identificar as emoções, os sintomas físicos e as situações que os geram. Quando os/as adolescentes não entendem as suas emoções, podem também evitar tudo o que os/as deixa pouco à vontade. Ensiná-los/as a regular as suas emoções pode minimizar problemas nas relações. Um/a aluno/a que entende bem as suas emoções também estará melhor preparado/a para lidar com situações pouco confortáveis e é mais provável que deem o seu melhor. Com formação e prática, os/as adolescentes podem aprender que é possível lidar com os seus sentimentos de forma saudável.



É importante que os/as adolescentes aprendam a diferença entre raiva e agressividade. Os sentimentos de raiva são totalmente aceitáveis, enquanto que os comportamentos agressivos não o são. Os/as adolescentes devem saber que o comportamento agressivo (incluindo a agressão verbal) pode ter sérias consequências, por exemplo, fazer comentários ameaçadores nas redes sociais pode ter consequências jurídicas. Pode ser útil perguntar que técnicas usam para se acalmarem e como estas funcionam ou o que podem fazer em diversas situações de stress.

Uma forma de trabalhar este tema é ensiná-los/as a reconhecerem os sinais de alerta da raiva. É frequente não reconhecerem que estão a ter acessos de raiva. Pode ser útil perguntar-lhes: “Qual é a sensação que tens no corpo quando estás a ficar zangado/a?” Ensiná-los/as a reconhecerem os sinais fisiológicos da raiva, tais como um ritmo cardíaco mais elevado, punhos cerrados ou cara avermelhada.

Incentivá-los/as a intervir quando dão conta que estão a ficar zangados/as. Algumas técnicas que podem ajudá-los/as a controlarem-se são:

- Permitir “pausas a sós”: fiquem de lado, sozinhos/as, quando estão a ter dificuldades com acessos de raiva. Dar-lhes um pequeno intervalo para assentarem as ideias no seu espaço ou encorajá-los/as a pôr termo a uma conversa com um/a amigo/a que está a ficar mais acesa.
- Criar regras de “pausas a sós”: Por exemplo, criar um acordo de que se algum elemento da turma ou algum/a amigo/a está a ter um acesso de raiva e é melhor interromper a conversa, haverá uma pausa de 10 minutos antes de retomarem a conversa.
- Ensinar a resolver problemas: Sejam dificuldades com um projeto escolar ou uma tentativa de chegar a uma solução com um/a amigo/a, deve encorajá-los/as a identificar cinco soluções possíveis. A seguir, podem rever os pontos positivos e negativos de cada solução possível antes de escolher aquela que julgam funcionar melhor. Este processo pode ajudar o/a adolescente a ver que existem várias formas de resolver um problema sem reagirem de forma tempestiva. Ao longo do tempo, ganharão mais confiança na sua capacidade de resolução de problemas.

Competências sociais, assertividade e autoestima:





Na sequência da gestão das emoções, as pessoas que têm autocontrolo costumam ter capacidades para lidar com as emoções que são socialmente mais aceitáveis. Por vezes, o comportamento agressivo e as dificuldades com a raiva decorrem de uma falta de assertividade. É necessário ensinar aos/às alunos/as meios de se defenderem de forma adequada.

Ser-se assertivo/a simplesmente implica ter confiança suficiente para exprimir os seus sentimentos, opiniões e necessidades de forma clara e eficaz, valorizando, ao mesmo tempo, aqueles dos outros. É importante porque tem um impacto direto sobre a maneira como se comunica e interage com os outros e ajuda a aumentar a autoestima, porque é mais provável que sejam respeitados e ouvidos. Os filmes mostram adolescentes a serem assertivos/as nas suas relações.

A forma como comunicamos e a nossa linguagem corporal quando comunicamos são essenciais no desenvolvimento e melhoria de capacidades de assertividade:



Linguagem corporal: A postura que temos numa conversa com outros tem um impacto sobre como os outros nos veem e, como consequência, como nos tratam. As pessoas assertivas normalmente têm uma postura direita, sentadas ou de pé, mas estão relaxadas e olham os outros nos olhos, com calma. Os/as alunos/as podem

treinar estas capacidades com um/a amigo/a ou com recurso a um espelho. Alguns exemplos a seguir com esta assertividade:

- Encarar a outra pessoa (ou a ti mesmo/a) e tentar manter a calma.
- Respirar de forma estável e regular.
- Falar de forma clara e regular, não sussurrar nem levantar a voz.
- Demonstrar que está a ouvir, ao acenar com a cabeça de forma natural.
- Manter uma expressão facial aberta e relaxada.

Comunicação: Uma vez dominada a linguagem corporal da assertividade, começar a considerar a forma como comunicamos com os outros. A comunicação clara é um aspeto importante da assertividade. Seguem-se algumas dicas:

- Tentar reconhecer os próprios sentimentos de forma clara. Reconhecer e aceitar que há opções, e, por isso, tentar dizer “Poderia” ou “Talvez” em vez de “Tenho de” ou “Deveria”.
- Dar autorização a si próprio/a para dizer que não. É frequente ter dificuldades em dizer que não porque ninguém quer sentir que estão a desiludir os outros, que não são úteis ou que não têm capacidade para lidar com algo. As conversas devem ser mantidas de forma educada, calma e simples, e não nos devemos sentir obrigados/as a pedir desculpa por dizer que não a alguma coisa.
- Não ter medo da repetição. Às vezes, será necessário repetirem-se várias vezes, num tom calmo, mas firme, até que o que queira ser dito fique claro para a outra pessoa. Esta dica pode ser particularmente útil se estiver a falar com alguém que ele/ela sente que não está a ouvir aquilo que é dito ou se sentir que está a ser manipulado/a a entrar numa determinada situação.
- Não esquecer de ouvir a pessoa com quem se está a falar, de a tratar com respeito e de tentar ver o seu ponto de vista, ainda que não se esteja de acordo.
- Aceitar que as conversas e discussões não correm sempre como previstas – não ter medo de sugerir voltar à conversa noutra altura se as emoções aquecerem ou concordar em discordar, para ser possível avançar.



- A prática leva-nos à perfeição, mas, tal como qualquer nova competência, será necessário dar tempo. Se se dedicar algum tempo à preparação antes de conversas difíceis, seja qual for o contexto, e criar uma lista mental, terá mais hipóteses de ter sucesso.

Confiança e autoestima: A autoestima diz respeito à maneira como cada pessoa se pensa e valoriza enquanto pessoa, enquanto que a autoconfiança diz respeito à maneira como se sentem em relação à concretização de uma tarefa e às suas capacidades.

Pode haver momentos na vida onde se tem mais confiança do que em outros e tal é esperado. Às vezes, pode ser muito difícil desenvolver confiança e autoestima quando se é uma pessoa tímida ou introvertida e quando já se passou por algo na vida pessoal que teve um impacto negativo. Algumas dicas para lidar com isso:

- Ter consciência do que já foi alcançado: Às vezes, é muito fácil concentrarmo-nos naquilo que não fizemos. É fácil perdermos a confiança se nos sentimos que não conseguimos fazer nada ou se sentimos que a nossa vida não está a avançar, por estarmos a cuidar de outra pessoa. É importante focarmo-nos naquilo que já foi feito, nas tarefas concluídas, nas coisas que são motivo de orgulho. Pode ser qualquer coisa, grande ou pequena, mas é essencial reconhecer que estes são êxitos pessoais e que te ajudarão a reconhecer talentos e competências individuais.
- Pensar em tudo que é bem feito: Todos temos talentos e pontos fortes. É importante ter consciência daquilo que se faz bem. Tentar desenvolver com base nestes aspetos pode ser uma forma relevante de criar confiança nas capacidades de cada um/uma. Partilhar conhecimentos e saber com outros que se encontram em situações semelhantes pode ajudar a sentirem-se valorizados/as.
- Definir objectivos: Definir alguns objetivos pessoais e tentar alcançá-los. Não têm de ser objetivos grandes, mas pequenos feitos que podem ser riscados da lista e ajudar a ganhar autoconfiança para alcançar as metas a que se propõem.