

## Anexo 1 - Declaração de Compromisso

Eu, abaixo assinado, comprometo-me a participar livre e voluntariamente neste grupo " \_\_\_\_\_", estando consciente dos objetivos, metodologias, resultados esperados, número e duração das sessões, tal como do cumprimento das seguintes regras para o bom funcionamento do grupo.

- . Todos devem ter a oportunidade de falar, mas ninguém é obrigado.
- . Todos devem ouvir com atenção o outro.
- . Todos têm o direito a participar e a falar sem serem interrompidos.
- . Todos devem respeitar-se mutuamente.
- . Todos devem ser assíduos e pontuais.
- . Todos devem ter responsabilidade.
- . Toda a informação partilhada no grupo é confidencial.
- . Todos devem valorizar as diferenças e as experiências dos outros.
- . Todos devem respeitar a expressão de emoções, por exemplo, rir, chorar..

PARTICIPANTE

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

FACILITADORES

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_



**Bem-vindo!**

## Anexo 2 - Direitos das Crianças

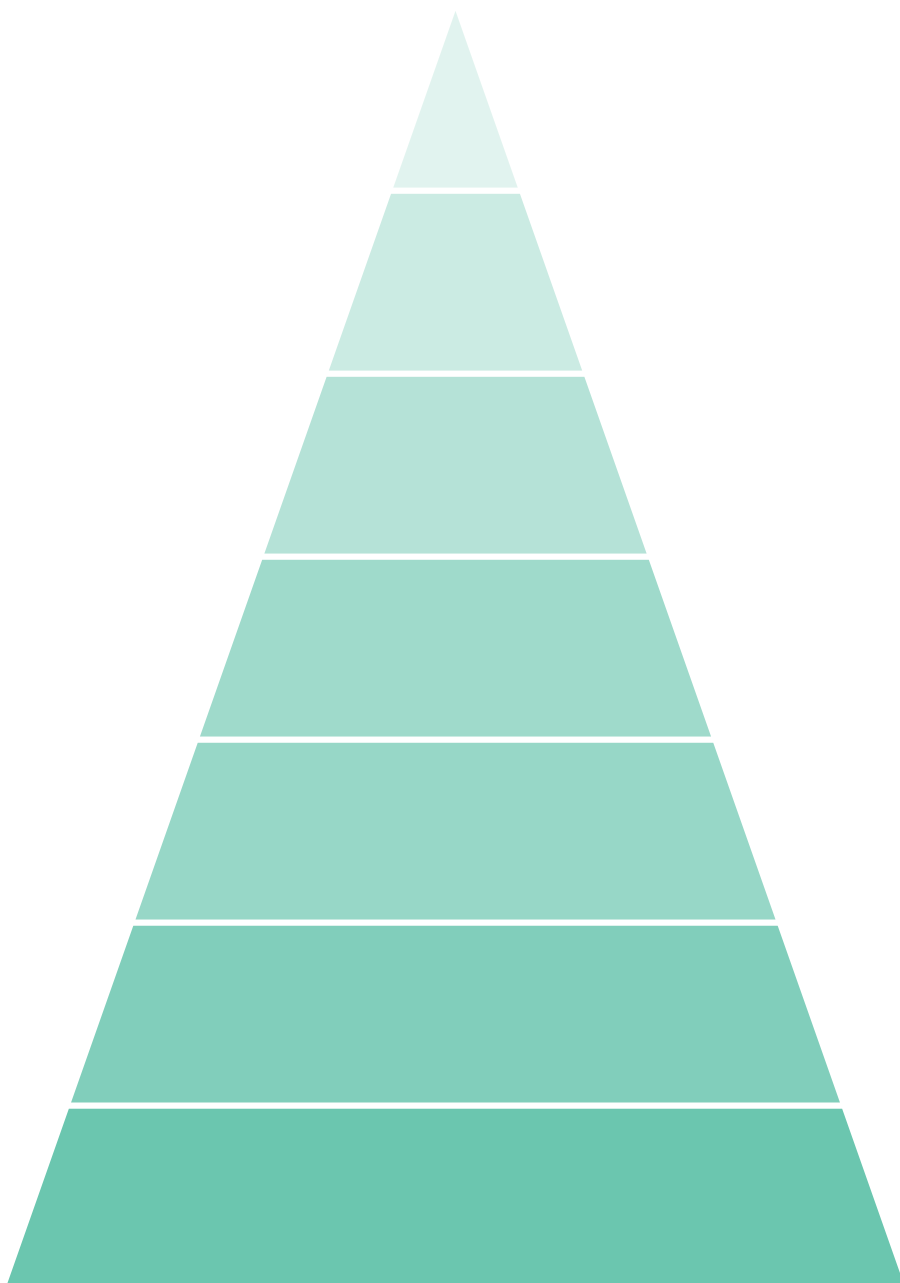
<b>Casa decente</b>	<b>Oportunidades para praticar atividades de lazer</b>
<b>Um telemóvel</b>	<b>Roupas de marca</b>
<b>Cuidados de saúde</b>	<b>Tratamento justo</b>
<b>Oportunidades de partilhar as suas opiniões</b>	<b>Brincar</b>
<b>Educação</b>	<b>Proteção contra a violência e a negligência</b>
<b>Uma bicicleta</b>	<b>Viagens de férias</b>
<b>Um computador</b>	<b>Oportunidades para praticar a sua própria cultura, idioma e religião</b>
<b>Alimentação</b>	<b>Mesada</b>

## Anexo 3 - Comportamentos



Violência Física	Violência Psicológica	Violência Sexual	Negligência	Comportamentos Saudáveis
Agredir com armas	Agredir com objetos	Invadir a privacidade	Isolar	Insultar
Ameaçar	Dar bofetadas	Negociar	Destruir objetos de valor pessoal	Intimidar
Chantagear	Ciúmes	Saber ouvir	Dar murros e pontapés	Humilhar
Controlar	Confiar	Tentar matar	Respeitar	Tratar de forma igual
Comunicar	Cuidar	Não aceitar a família ou amigos	Saber estar	Torturar
Dialogar	Dividir tarefas	Criticar os comportamentos	Ser sincero	Mentir
Empurrar	Espancar	Culpar os outros pelos seus erros	Ser tolerante	Forçar actos sexuais
Culpar os outros pelos seus problemas	Criticar a aparência física	Difamar	Impor as suas opiniões	Partilhar

## Anexo 4 - Pirâmide das Relações Saudáveis



## Anexo 5 - Mitos ou Factos?



A violência doméstica é um problema privado da família

A violência doméstica é um crime

A mulher deve obedecer ao marido

Se alguém sofre de violência doméstica, é porque merece

Os rapazes/homens são violentos por natureza

A obrigação das mulheres é tratar da casa e dos filhos

Os homens também podem ser vítimas de violência doméstica

Os homens batem nas mulheres porque bebem

Os agressores devem ser castigados

As vítimas de violência doméstica só ficam na relação porque querem

Ninguém pode ajudar uma vítima de violência doméstica

## Anexo 6 - Ideias (Re) Feitas!

A large, empty rectangular area defined by a dashed green border, occupying most of the page below the title. This area is intended for the user to write down their ideas.

## Anexo 7 - "A Violência Doméstica é...!"



Completem, por favor, as afirmações de acordo com a vossa opinião.

As respostas são anónimas.

Não existem respostas certas ou erradas.

Quando terminarem, coloquem-nas na nossa caixa.

1. A violência doméstica é \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. A violência doméstica acontece porque \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Quando vejo ou oiço situações de violência doméstica, eu penso \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Quando vejo ou oiço situações de violência doméstica, eu sinto-me \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Quando vejo ou oiço situações de violência doméstica, eu tenho medo de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Quando vejo ou oiço situações de violência doméstica, eu faço \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Quando vejo ou oiço situações de violência doméstica, eu posso \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. A responsabilidade da violência doméstica é do/a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Anexo 8 - "O Que Acontece?"

Colem, por favor, na folha de exercício os emojis que correspondem ao sentimento que a pessoa teria perante a situação descrita. Não existem respostas certas ou erradas, é apenas a vossa opinião.

As respostas são anónimas.



1. As pessoas não contam que são vítimas porque sentem... -----
2. O que sente uma pessoa quando agride a outra... -----
3. O que sente uma pessoa quando é agredida... -----
4. O filho, quando vê os pais discutir de forma violenta, sente... -----
5. O filho não conta que existe violência em casa porque sente... -----
6. Por causa da violência, sinto-me... -----
7. Quando dizem que gostam de mim, sinto-me... -----
8. Quando os pais brincam e conversam com as (os) crianças/adolescentes, eles sentem-se... -----
9. Quando uma criança/adolescente vê os pais felizes, sente-se... -----



## Anexo 8 - Emojis



**Anexo 9 - Jogo de Mímica**

<b>Alegria</b>	<b>Culpa</b>
<b>Tristeza</b>	<b>Vergonha</b>
<b>Raiva</b>	<b>Gratidão</b>
<b>Medo</b>	<b>Simpatia</b>
<b>Susto</b>	<b>Compaixão</b>
<b>Surpresa</b>	<b>Orgulho</b>
<b>Amor</b>	<b>Desprezo</b>
<b>Nojo</b>	<b>Espanto</b>

## Anexo 10 - Recursos

**Bombeiros**

**Família**

**Amigos**

**Professores**

**Polícia**

**Vizinhos**

**Tribunais**

**Linhas Telefónicas  
de Apoio**

## Anexo 11 - Plano de Segurança Pessoal



O que é um Plano de Segurança Pessoal?

O plano consiste no conjunto de estratégias para **aumentar a nossa segurança**, em contextos associados ao perigo ou à violência.

- Eu não tenho responsabilidade pelas agressões dos outros.
- Eu posso construir o meu plano de segurança.
- Eu não posso mudar o comportamento de quem agride, mas está nas minhas mãos a forma como eu me protejo.
- Eu posso pedir ajuda através do telefone, ligar a pessoas de confiança, à GNR ou à PSP.
- Não me devo envolver diretamente no conflito dos outros (ex., dos meus pais, dos meus amigos...).
- Devo procurar um espaço seguro em caso de perigo (ex., a casa de um vizinho ou de um familiar).

**Exemplo:** Se existir uma situação de conflito entre os pais eu posso **ligar para o 112** e dizer:

O meu nome é \_\_\_\_\_ . Tenho \_\_\_\_\_ anos.

Preciso de ajuda. \_\_\_\_\_ está a bater ou a ameaçar \_\_\_\_\_ (por ex., a minha mãe).

A minha morada é \_\_\_\_\_. O meu número de telefone é \_\_\_\_\_.

## Anexo 12 - Plano de Segurança Emocional

1. Se eu me sentir triste, vou procurar o \_\_\_\_\_ ou o \_\_\_\_\_. Vou falar sobre o que sinto, as minhas dúvidas e os meus medos, com estas pessoas que me compreendem e que se preocupam comigo.

2. Quando me sentir desanimado, vou procurar a ajuda de um profissional (ex., professor, psicólogo, assistente social, médico de família) \_\_\_\_\_ ou \_\_\_\_\_.

3. Posso escrever um diário, onde anoto os meus pensamentos, as minhas angústias. Esta é uma forma de dizer aquilo que sinto e de me ajudar a mim próprio.

4. Vou escrever, sempre que possa, frases positivas sobre mim, que descrevam as minhas conquistas:

Hoje consegui fazer \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, e \_\_\_\_\_.

Hoje aprendi \_\_\_\_\_.

Hoje sinto-me \_\_\_\_\_.

Eu consigo \_\_\_\_\_.

5. Vou cuidar de mim, vou procurar manter-me ocupado e experimentar atividades que me dão prazer e que me ajudem a sentir bem, tais como (ex.: conversar, fazer desporto, cinema, dançar, ouvir música, ler um livro...).

_____	_____
_____	_____
_____	_____

6. Se eu me sentir triste e sozinho vou pedir apoio a um amigo ou vou procurar um adulto de confiança.

**Eu mereço ser feliz!**



## Anexo 13 - A Minha Lista Telefónica

### 112 Número Nacional de Emergência (gratuito e 24H)

Para assistência imediata em situações de urgência e crise.

### 116 111 SOS Criança

Linha telefónica de apoio da responsabilidade do Instituto de Apoio à Criança.

### 800 202 148 Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica

Linha verde de apoio telefónico assegurada pela Comissão para a Cidadania e a Igualdade.

### 800 20 66 56 Linha da Criança do Provedor de Justiça

A Linha da Criança destina-se a acolher queixas relativas a crianças e jovens que se encontrem em situação de risco ou perigo.



Familiares: \_\_\_\_\_

Amigos: \_\_\_\_\_

Vizinhos: \_\_\_\_\_

Professores: \_\_\_\_\_

Outros: \_\_\_\_\_