

Gender

A B C

Programa Pedagógico  
para Escolas do  
3º Ciclo e Secundário



# Empoderamento e Comunicação Eficaz

---

MÓDULO 3/12

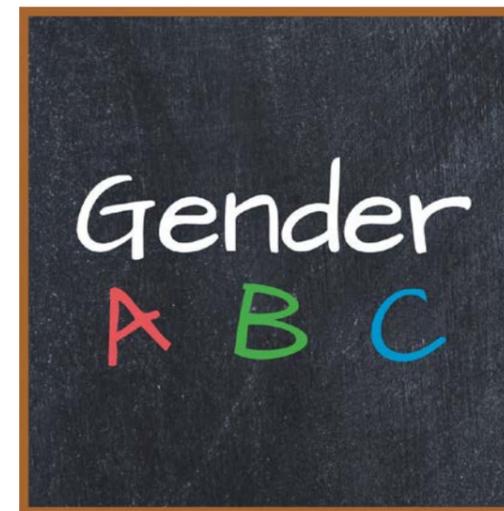
O projeto GenderABC é promovido por



e implementado por



Esta publicação foi financiada pelo Programa Direitos, Igualdade e Cidadania (2014-2020) da União Europeia



Programa Pedagógico  
para Escolas do  
3º Ciclo e Secundário

## Empoderamento e Comunicação Eficaz

Este módulo pedagógico foi elaborado pela **APF – Associação para o Planeamento da Família**, no âmbito do Projeto GenderABC.

# Índice

<b>Índice</b> .....	<b>2</b>
<b>Secção I - Introdução</b> .....	<b>3</b>
1. Objetivo .....	3
2. Temas .....	3
3. Palavras-chave .....	3
4. Objetivos de aprendizagem .....	3
5. Lista de atividades .....	4
<b>Secção II - Atividades</b> .....	<b>5</b>
Atividade 1: <i>As duas revelações</i> .....	<b>5</b>
• Contexto .....	5
• Instruções .....	6
• Reflexão .....	8
Atividade 2: <i>A caminhada do poder</i> .....	<b>9</b>
• Contexto .....	9
• Instruções .....	9
• Reflexão .....	12
Atividade 3: <i>A refeição de empoderamento</i> .....	<b>13</b>
• Contexto .....	13
• Instruções .....	13
• Reflexão .....	15
<b>Plano da Sessão</b> .....	<b>16</b>
<b>Lista de Módulos</b> .....	<b>17</b>

## Secção I

### INTRODUÇÃO

#### 1. Objetivo

Este módulo trabalha a capacitação individual e a assertividade de uma pessoa para com outra(s) pessoa(s) ou um grupo. Foca-se em vários assuntos como: as vantagens de comunicarmos de forma assertiva (mesmo quando se discutem temas desafiantes), o saber dizer não e a importância do consentimento, prevenindo, assim, o atuarmos contra-vontade por medo de rejeição, ou discriminação, do grupo de pares.

#### 2. Temas

- Comunicação Assertiva.
- Empatia.
- Pressão vs. apoio do grupo de pares.
- Armadilhas da Conversação.
- Expressar o desacordo (dizer “não”).
- Expressar o acordo (dizer “sim”).
- Saber identificar o consentimento.
- Estereótipos de género.
- Empoderamento.
- Estratificação de poder.
- Privilégio/Oportunidades.
- Patriarcado.
- Discriminação.

#### 3. Palavras-chave

**Empoderamento • Comunicação • Assertividade**

#### 4. Objetivos de aprendizagem

Permitir aos/às participantes que se sintam mais capacitados/as e que comuniquem de forma mais eficaz ao:

- Aprender a usar mensagens verbais e não verbais de forma mais consciente.
- Minimizar as barreiras de comunicação.
- Expressar concordância (dizer “sim”) e discordância (dizer “não”) com mais precisão.
- Promover relações respeitosas entre si, na turma.
- Identificar os privilégios e as formas de discriminação.
- Enumerar formas de converter a falta de poder em empoderamento/capacitação.

## 5. Lista de atividades

	 Nome da atividade	 Duração total	 Materiais	 Importância <sup>1</sup>
1	<b>As duas revelações</b>	45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaço amplo que permita criar o espaço cénico</li> <li>Fita adesiva larga</li> </ul>	☆☆☆
2	<b>A caminhada do poder</b>	60-75 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaço amplo</li> <li>Cópias das “afirmações”</li> <li>Cartões “personagens”</li> <li>Fita adesiva larga</li> </ul>	☆☆☆
3	<b>A refeição de empoderamento</b>	45-60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Folhas de <i>flipchart</i></li> <li>Marcadores de cores</li> <li>Fita adesiva larga</li> <li>Cronómetro (para apresentações <i>pitch</i>)</li> <li>Material reciclável; folhas A4 coloridas; fita adesiva; cola; tesouras.)</li> </ul>	☆☆☆

<sup>1</sup> As atividades são classificadas de uma a três estrelas, em ordem crescente de importância, i.e., três estrelas designa atividade “altamente recomendada”.

## Secção II

### ATIVIDADES

#### Atividade 1 As duas revelações<sup>2</sup> ☆☆☆



#### Tempo total da atividade

45 minutos  
Preparação: 15  
Realização: 20  
Follow-up: 10



#### Materiais

- Espaço amplo que permita criar o espaço cénico
- Fita adesiva larga

#### → CONTEXTO

Esta atividade faz parte da metodologia do “Teatro do Oprimido”<sup>3</sup>. Originalmente, este exercício é chamado de “As duas revelações de Santa Teresa”, o título refere-se ao local no Rio de Janeiro onde foi inventado o teatro do oprimido, nomeadamente, o bairro de Santa Teresa. O “Teatro do Oprimido” é um método interativo de ativismo social, que teve origem no Brasil e foi exportado para mais de 70 países, nos 5 continentes. O formato foi criado por Augusto Boal, nomeado ao Prémio Nobel da Paz por ter usado eficazmente o teatro como ferramenta para o ativismo social.

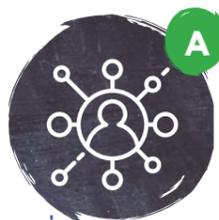
A metodologia de Augusto Boal é composta por **inúmeros jogos e exercícios que promovem a consciencialização e estimulam o empoderamento entre as pessoas**, sendo diferente dos processos tradicionais de tomada de decisão.

Augusto Boal criou a terminologia (e a metodologia) de “espect-ator” e “espect-atriz”, em detrimento do “espectador/a”, enfatizando a necessidade de prevenir o isolamento do público (que assiste passivamente à apresentação do teatro e delega todo o poder de ação no ator/atriz). O/a “espect-ator”/“espect-atriz” está em pé de igualdade com aqueles/as que normalmente são aceites como atores/atrizes, que, por sua vez, também são espectadores/as. O palco torna-se um espaço de debate e tomada de ação, em serviço da vida real que vivemos. Isto elimina qualquer noção do teatro apenas espelhar os ideais da classe dominante; consequentemente, os/as chamados espectadores/as não delegam mais poder à personagem para pensar ou agir no seu lugar. Os/as espectadores/as libertam-se, pensam e agem por si mesmos/as.

<sup>2</sup> Augusto Boal, traduzido por Adrian Jackson, *Games for Actors and Non-Actors*, London e New York: Routledge, 2nd Ed., 2002.

<sup>3</sup> Para mais informações, consulte o site do Centro de Teatro do Oprimido do Rio de Janeiro (CTO-Rio).

→ INSTRUÇÕES



**A** Tendo em mente que esta atividade trabalha com questões de género, o grupo decide que tipo de relações interpessoais deseja investigar – pai/mãe/criança, namorado/namorada, marido/esposa, irmão/irmã, professor(a)/aluno(a), médico(a)/paciente, melhores amigos/as, etc. Considere apenas relações próximas.



**B** Em seguida, peça aos/às participantes para criarem pares, nos quais os elementos decidem entre si: 1) qual o tipo de relação/grau de parentesco; 2) onde se encontram; 3) que idade têm. Por exemplo: “Somos mãe e filha, com 40 e 15 anos, estamos a conversar na nossa casa, no quarto da filha, ao final do dia”; “Somos marido e mulher, com cerca de 50 anos, estamos em casa, na cozinha”; “Somos bons amigos, ambos rapazes, com 14 anos, vamos encontrar-nos no bar da escola”.



**C** Em seguida, cada um/a individualmente - e sem dizer ao par - pensa sobre uma revelação de grande importância que terá o potencial de mudar o relacionamento, ou para melhor ou para pior. Por exemplo: são melhores amigos, ambos rapazes, e um revela ao outro que está apaixonado por ele (ou pela namorada dele).



**D** Peça que um par de voluntários/as, de cada vez, suba ao palco para improvisar e partilhar as revelações (e, após cada apresentação, repita o processo de acordo com o tempo que tiver à sua disposição). A improvisação começa quando o par se encontra no espaço cénico: começam por dizer, um/a ao outro/a, as coisas que acham que as suas personagens, supostamente, deveriam dizer; e fazem o que acreditam que habitualmente as suas personagens fariam, incluindo todas as formas habituais de saudação e conversação. Peça-lhes que representem a resposta mais provável, que é mais comum na sua vida social quotidiana.



**E** Depois de alguns minutos de representação do par, bata 1 palma e diga: “Um/a de vocês, faça a primeira revelação”. Nessa altura, um dos elementos deverá revelar ao par a informação “secreta” que tem o potencial de mudar o seu relacionamento, e o par responde, improvisando a reação mais provável.



**F** Deixe a cena/improvisação prosseguir, permitindo ao par responder à primeira revelação. Depois, bata 1 palma novamente, e peça ao segundo elemento do par para fazer a sua revelação – à qual, por sua vez, o primeiro elemento do par deverá reagir.



**G** Deixe a cena/improvisação prosseguir, permitindo ao par responder à segunda revelação. Quando achar oportuno, dê o comando vocal “Despedida!”, os elementos do par improvisam como vão concluir a interação, e despedem-se – com um “até amanhã”, uma “boa noite” ou um “adeus para sempre”.

Além de trabalhar a comunicação, este jogo é especialmente útil para mostrar as estratificações duma cultura específica. Por exemplo: no caso de um relacionamento entre “marido e mulher” (esposo e esposa), onde é mais comum encontrarem-se para conversar? Na cozinha ou na cama? No caso do relacionamento entre mãe e filha, que tipo de revelações as meninas/raparigas fazem às mães? Que estão apaixonadas? Que querem sair de casa? Que estão grávidas de um homem casado e querem fazer uma interrupção voluntária da gravidez?

As comparações entre os diferentes pares, onde se encontram e o que revelam, são meios eficazes de expor as relações de poder e os estereótipos de uma determinada sociedade.

### → REFLEXÃO

Em plenário, ajude os/as participantes a analisar as revelações efetuadas e a qualidade da comunicação:



- Qual é o problema principal (de cada personagem/par)?
- Quem é o/a oprimido/a? Quem é o/a opressor/a?
- O problema é baseado no género?
- Na comunicação, o que correu bem? O que correu mal?
- Na vida real, é possível comunicar melhor? Como?

Se tiver **tempo extra**, forneça informações sobre conceitos e modelos de comunicação e empoderamento, como:

- Tipos de comunicação (verbal e não verbal)
- Armadilhas da conversação (erros comuns)
- Comunicação positiva (como estimular/gerir conversas):
  - › Escuta Ativa (*feedback* eficaz)
  - › Modelo *Sandwich*
  - › Modelo de *Feedback* SBI (Situação-Comportamento-Impacto)
  - › Modelo de *Feedforward*
  - › Método de Análise Transacional (OK/KO)
  - › Técnica de *Pitch* (Apresentação de Elevador)

### Atividade 2 A caminhada do poder<sup>4</sup> ★★★



#### Tempo total da atividade

60-75 minutos

Preparação: 15

Realização: 15

Follow-up: 30-45



#### Materiais

- Espaço amplo
- Cópias das “afirmações”
- Cartões “personagens”
- Fita adesiva larga

### → CONTEXTO

“A caminhada do poder” destina-se a **ajudar os/as participantes a entender o conceito de privilégio/poder** e torná-los/as conscientes dos seus próprios privilégios.

Atenção que esta atividade exige uma sala ampla, caso o grupo seja composto por 20 ou mais participantes. Além disso, requer tempo para que todos/as saiam do seu papel e tenham a oportunidade de partilhar, em plenário, os seus próprios sentimentos.

Para evitar causar desconforto ou constrangimento entre os/as participantes, recomenda-se usar o método *role play*, de interpretação de papéis, e atribuir identidades falsas, com os cartões das personagens, aos/às participantes (por exemplo, advogado e mulher polícia).

### → INSTRUÇÕES



Dê tempo a cada participante para integrar a identidade da personagem que lhe foi atribuída – por exemplo, “membro do governo” e “sem-abrigo” – e entrar a fundo no papel. Junte os/as participantes em linha reta, num dos lados da sala – posicionando-os/as como na linha de partida de uma pista de corrida. Informe os/as participantes que, ao longo da caminhada, devem permanecer em silêncio absoluto.



Leia a lista de afirmações em voz alta e instrua os/as participantes a dar um passo em frente sempre (e cada vez) que a afirmação se aplicar à sua personagem – em caso contrário, devem permanecer no mesmo lugar, sem se mover um centímetro que seja.

<sup>4</sup>UN Women Training Centre, *Compendium of Good Practices in Training for Gender Equality* [p. 64, exercício “Patriarchy and the Power Walk”].



**C** No final da caminhada, os/as participantes devem observar as diferentes posições que as personagens atingiram, e compreender que há privilégios como o acesso a recursos e a diferentes oportunidades que só alguns indivíduos têm.



**D** Promova o debate entre os/as participantes, sobre a forma como o poder e o privilégio podem depender do género, da posição socioeconómica, da etnia e de outros elementos transversais. Promova posteriormente o debate sobre o "Paradoxo Patriarcal", ou seja, debata sobre como os homens também são prejudicados pelo sistema de patriarcado.

**Exemplos da lista de afirmações:**

- Eu tenho acesso a jornais e a notícias regularmente.
- Eu como duas refeições nutritivas por dia, pelo menos.
- Se for preso/a, tenho acesso a um/a advogado/a competente (tenho uma boa defesa).
- Se comparecer em tribunal, sinto-me confiante em falar diante do/a juiz/a.
- Não corro o risco de ser abusado/a ou assediado/a sexualmente.
- Tenho ordenado fixo, ou outra forma de sustento fixo.
- Em reuniões de família, posso falar, e a minha opinião é valorizada.
- Se for preso/a, não vou ser tratado/a com violência ou agressividade.
- Posso pagar e ter acesso a cuidados de saúde adequados.
- Posso questionar a gestão de fundos da minha comunidade.
- Conheço e posso citar algumas leis do país.
- O/a chefe de estado do meu país é do meu próprio género.
- Se fosse preso/a, alguém era imediatamente informado/a.
- No final da semana consigo ter dinheiro de sobra, para gastar só comigo.

- Posso viajar para onde quiser, sem necessitar de ajuda ou autorização.
- Não me sinto ameaçado/a no local de trabalho, por nenhum tipo de questão de identidade.
- Na maioria das situações, não me sinto desconfortável por expressar a minha opinião.
- Em minha casa, sou livre de fazer o que quero, sem medo.
- De regresso a casa, posso andar sozinho/a à noite, sem medo.
- Eu sustento a minha própria casa.

**Cartões de personagens incluem:**

És uma mulher lésbica.	És árabe, és professor numa escola.
És um homem gay.	És polícia, és uma mulher.
És uma mulher transgénero.	És polícia, és um homem.
És um homem transgénero.	És um homem branco, membro do governo.
És advogado, dono de uma empresa.	És uma mulher negra, membro do governo.
És médica.	És um homem asiático, trabalhas numa fábrica.
És mãe, és solteira, estás desempregada.	És uma mulher branca, trabalhas numa fábrica.
És avó de 2 crianças órfãs e cuidas delas.	És um jovem rapaz sem-abrigo.
És jovem, és um rapaz de etnia cigana.	És uma jovem rapariga sem-abrigo.
És jovem, és um rapaz invisual.	És imigrante, requerente de asilo político.
És estudante universitária e usas Hijab (lenço islâmico).	És branco/a, és ativista dos direitos humanos.

No final da caminhada, peça aos/as participantes para "congelar" e marcar a sua posição na sala, com um "X", com fita adesiva larga; depois, peça-lhes que declarem, em voz alta, que personagem representaram e que colem também o cartão da sua personagem em cima da marca "X". Quando todas as posições forem marcadas no chão, peça aos/as participantes para caminharem pela sala, tendo assim uma visão global das posições de cada personagem na sala.

→ REFLEXÃO

Possíveis perguntas para debate:



- Como se sentiram no papel das personagens que representaram?
- Este exercício descreve o que acontece na sociedade? Se sim, o que se pode fazer em relação a isso?
- De que forma as personagens sem poder se podem empoderar?
- De que forma as personagens com mais poder podem empoderar as que têm menos poder?

Ajude os/as participantes a equiparar as funções da “mesma personagem, mas de sexo diferente” (ex., gay homem/mulher, transgénero masculino/feminino, polícia homem/mulher). Incentive ao debate sobre aquelas “personagens de género neutro” (por exemplo, ativista de direitos humanos): os/as participantes imaginaram ser um homem ou uma mulher? Uma personagem do sexo oposto alcançaria a mesma posição?  
- Note que esta atividade leva a uma discussão que vai muito além do género.

Procure relacionar as diferentes características das personagens (como o género, a idade, etnia, “deficiência”/múltipla eficiência, grau de instrução, status social, etc.) com os recursos que poderiam capacitar cada personagem menos capacitada (por ex.: procurar apoio proativamente, evitar o isolamento, ter acesso à educação, conhecer a lei nacional e internacional, aprender a falar em público, aprender a língua do país anfitrião, aprender técnicas de autodefesa, juntar-se a uma organização de direitos humanos, organizar uma campanha por uma legislação mais justa, construir relações sociais significativas/rede social de apoio, etc.).

**Se houver tempo extra** (cerca de 15 minutos), distribua folhas A4 e peça aos/às participantes que anotem respostas a duas perguntas simples:

- Qual foi a coisa mais importante que aprendeste, hoje?
- Que pergunta não te sai da cabeça, ou permanece ainda na tua mente?

**Para concluir**, peça aos/às participantes que apresentem brevemente as suas respostas. Se as limitações de tempo não permitirem essa apresentação, peça aos/às participantes que entreguem as suas respostas quando saírem da sala, anonimamente ou registando o seu nome no topo da página.

Atividade 3 A refeição de empoderamento ★★★



**Tempo total da atividade**

45-60 minutos  
Preparação: 10  
Realização: 30  
Follow-up: 5-20



**Materiais**

- Folhas de flipchart
- Marcadores de cores
- Fita adesiva larga
- Cronómetro (para apresentações pitch)
- Material reciclável; folhas A4 coloridas; fita adesiva; cola; tesouras.)

→ CONTEXTO

O objetivo principal desta atividade é **fazer com que os/as participantes reflitam sobre o que é o empoderamento** (dar ou adquirir poder) e como pode ser alcançado. Pretende-se que todos/as alcancem uma comunicação eficaz, nomeadamente na utilização da técnica Pitch (“Apresentação de Elevador”).

→ INSTRUÇÕES



Divida os/as participantes em grupos de 3 a 5 elementos. Distribua uma folha de flipchart e marcadores, por grupo. Dê as seguintes instruções:

A tua equipa está a participar num programa de culinária famoso, onde equipas de chefes profissionais apresentam os seus melhores pratos. O desafio de hoje é criarem uma refeição de empoderamento: pode ser uma sopa, uma salada, um bolo, o que decidirem. Como o tempo de antena na televisão é curto, a apresentação da refeição deve ser rápida e eficaz. Em 20 minutos devem selecionar os ingredientes e escrever/desenhar a vossa receita no flipchart. Depois, têm 2 minutos para apresentar a vossa receita aos elementos do júri, da maneira mais eficaz.



Peça a cada grupo que nomeie um/a porta-voz para apresentar o trabalho de grupo. Relembre as instruções: a apresentação deverá ser curta e eficaz (apresentação Pitch).

*Nota: Apesar da escolha dos ingredientes ser uma tarefa dos/as participantes, caso os/as participantes se sintam bloqueados/as, dê alguns exemplos.*

**Exemplo de ingredientes:**

Autoestima	Inteligência emocional
Acesso à educação	Rede social
Conhecimento da lei	Rede profissional
Mentalidade positiva	Apoio de família ou amigos/as
Comunicação positiva	Criatividade
Assertividade	Expressão artística
Humor	Participação cívica
Pensamento crítico	Notoriedade/reputação
Capacidade de definir limites	Reconhecimento

**Se tiver tempo extra**, para além dos ingredientes, peça que cada grupo acrescente uma definição de empoderamento, por escrito, na folha de *flipchart* – esta definição deverá ser comunicada na apresentação *Pitch*. Alternativa: em vez de escrever/desenhar a receita, os/as participantes podem fazer uma escultura e/ou colagem – neste caso, deve fornecer os materiais necessários.

No final das apresentações de grupo, exiba as folhas de *flipchart* (com as apresentações) lado a lado, na parede ou no chão. Convide os/as participantes a visitar a exposição, para que possam integrar os conteúdos ao seu próprio ritmo.

→ REFLEXÃO

Analise os ingredientes principais das receitas/definições de empoderamento de cada grupo e discuta a qualidade da comunicação (i.e. visa a análise das apresentações *Pitch*).

No que reporta às definições de empoderamento, promova o debate, incluindo as seguintes questões:



- O que revelam as receitas?
- Quais são os principais ingredientes de cada receita/definição? São internos ou externos à pessoa?
- Quais são os ingredientes comuns (se existirem)?
- As pessoas sem poder podem empoderar-se? Se sim, como?
- As pessoas com poder podem empoderar outras pessoas? Se sim, como?
- De que maneira uma pessoa pode ser empoderada com estes ingredientes? (por exemplo, participar num workshop de comunicação, meditar, praticar desporto, ser voluntário/a em trabalho comunitário, matricular-se na universidade, registar uma queixa, escrever um blog).

No que reporta à comunicação eficaz, analise a qualidade das apresentações *Pitch*, com perguntas como:

- O que correu bem? O que correu menos bem?
- Podemos fazer melhor? Se sim, como?
- Quais são os principais ingredientes da comunicação eficaz?
- Quais são os principais ingredientes de uma apresentação *Pitch*?

**Se tiver tempo extra**, forneça informações sobre os diferentes modelos de comunicação - incluindo a técnica *Pitch* - e/ou compartilhe boas práticas de empoderamento.



# Gender A B C

Projeto realizado por:



**End FGM**  
EUROPEAN NETWORK



**APF**  
ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA



**AIDOS**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA  
DONNE PER LO SVILUPPO



Este projeto é cofinanciado  
pela União Europeia