

# MANUAL DE FORMAÇÃO EM MÉTODOS DE PARTICIPAÇÃO COMUNITÁRIA

Reforço de capacidades no âmbito do GAP – Gabinete de Apoio Permanente



*Fase di Kambansa*

Traduzido e adaptado por:



ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

A partir de:

International HIV/AIDS Alliance (2006). *Tools together now: 100 participatory tools to mobilise communities for HIV/AIDS*. Brighton: International HIV/AIDS Alliance



## Índice

|   | Página |
|---|--------|
| Ferramentas de mapeamento                   | 3      |
| Ferramentas de análise temporal             | 18     |
| Ferramentas de interligação                 | 27     |
| Ferramentas experienciais                   | 42     |
| Ferramentas de priorização e quantificação  | 70     |
| Ferramentas de planeamento                  | 79     |
| Ferramentas de formação de facilitadores/as | 105    |





Projeto UE-PAANE - Programa de Apoio aos Actores Não Estatais  
“Nô Pintcha pa Dizinvolvermentu” – *Fase di Kambansa*



ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

## Ferramentas de mapeamento:

Estas ferramentas destinam-se a perceber como o VIH/SIDA afeta as comunidades, famílias e pessoas.

Financiado pela  
União Europeia:



Implementado pelo Instituto  
Marquês de Valle Flôr:





## Ferramenta 1: Mapeamento corporal

### O que é?

Um mapa corporal é uma imagem do corpo que pode mostrar diferentes coisas – por exemplo, partes do corpo, áreas em que as pessoas sentem prazer ou dor, áreas em que as pessoas se injetam, efeitos de tratamento, etc.

### Porquê usar?

O mapeamento corporal é útil para:

- Iniciar uma discussão sobre assuntos sensíveis, incluindo sexo e sexualidade, saúde e doença, VIH/SIDA, consumo de drogas, etc.
- Explorar diferentes percepções que pessoas têm acerca do seu corpo.
- Explorar diferentes perspetivas e crenças que pessoas têm acerca do bem-estar e doenças.
- Explorar normas e expectativas de género.

### Como usar?

1. Peça aos participantes para desenharem um esboço/contorno do corpo no chão ou no papel. Desenhar à volta de um participante que se voluntaria para se deitar no chão (ou poderá fazê-lo à volta da sua sombra).
2. Coloque no mapa aquilo que é importante tendo em conta o foco da discussão, por exemplo: órgãos reprodutivos, sintomas de doenças, áreas de prazer, os efeitos da SIDA ou consumo de drogas. Mostre estes aspetos/características no mapa.
3. Debata o mapa e clarifique quaisquer mal-entendidos ou mitos sobre o corpo.

### Questões úteis:

- Quais os conhecimentos e/ou perspetivas das pessoas acerca de diferentes doenças, incluindo VIH/SIDA e outras IST's?
- Quais as perspetivas e crenças das pessoas sobre o sexo e a sexualidade? Qual a relação entre essas crenças e o VIH/SIDA e a transmissão de ISTs?
- Qual a relação entre consumo de drogas nas ISTs?
- Debata e defina violência e abuso, nomeadamente violência sexual.
- Normas e relações de género – como é a mulher “ideal” (ou homem, ou jovem mulher, etc.)? Que consequências positivas e negativas têm estas expectativas?

### Notas:

- Os participantes provavelmente estarão mais confortáveis em grupos do mesmo sexo, com pessoas de idades semelhantes ou estado civil, e em locais com alguma privacidade.
- Os mapas corporais poderão suscitar memórias traumáticas para alguns participantes – por exemplo, pessoas que foram abusadas ou sofreram violência.
- Mapas corporais também podem ser usados como uma ferramenta de avaliação com comentários sobre o que as pessoas aprenderam colocados perto da cabeça e o que sentiram perto do coração.





### Ver também

- Jogo 45 – Imagens ideais
- Jogo 46 – Conhecimento, habilidades e atitudes

## Ferramenta 2 – Mapeamento amplo

### O que é?

Um mapa amplo é um mapa que mostra locais onde populações-chave vivem, e locais onde se encontram serviços para essas populações-chave.

### Porquê usar?

- Ter uma visão geral de que populações-chave vivem dentro da comunidade.
- Começar a explorar perspectivas acerca de populações-chave da comunidade.
- Começar a explorar relações entre populações-chave e outras pessoas da comunidade.
- Identificar que serviços estão disponíveis para as populações-chave e onde se encontram.
- Mapas amplos são especialmente úteis para mapear grandes áreas, como cidades.

### Como usar?

1. Grupos de qualquer tamanho podem fazer mapas amplos. Grupos maiores levarão menos tempo para mapear um local.
2. Desenhe um mapa geral do local a ser explorado, mostrando pontos de referência chave.
3. Divida os participantes em grupos de 2-4 pessoas. Idealmente, cada grupo incluirá membros de populações-chave.
4. Divida as áreas do mapa pelos grupos mais pequenos. Os grupos pequenos irão visitar estes locais para obter mais informações.
5. Antes das visitas, combine questões-chave para exploração do tema. Por exemplo: onde estão concentrados os membros das populações-chave? Onde existem serviços disponíveis para as populações-chave?
6. Cada pequeno grupo visita os locais distribuídos e explora estas questões-chave ao falar com diferentes membros da comunidade, sobretudo membros das populações-chave.
7. Reúna todo o grupo grande e partilhe o que foi aprendido. Uma combinação de todos os mapas amplos pode ser desenhada, se necessário.

### Notas:

- Membros das populações-chave deverão ser incluídos no grupo e nas discussões durante as visitas à comunidade sempre que possível. Isto certificará que as suas perspectivas e o seu conhecimento estão representados no mapa
- Informações das visitas poderão ser gravadas no mapa geral ou grupos poderão fazer mapas individuais das áreas visitadas





- Se for prático, pequenos grupos poderão escolher reunir-se a meio das visitas para rever progressos.

#### Ver também

- jogo 4 – mapeamento focado

## Ferramenta 3 – Mapeamento da comunidade

### O que é?

Um mapa da comunidade é um mapa que mostra locais importantes da comunidade – por exemplo, igrejas ou templos, mercados, serviços de saúde, escolas, bares, locais onde pessoas se encontram ou socializam, etc.

### Porquê usar?

Mapeamento da comunidade é útil para:

- Iniciar uma discussão sobre assuntos sensíveis, incluindo sexo e sexualidade, saúde e doença, VIH/SIDA, consumo de drogas, etc.
- Identificar que locais (e pessoas) são importantes na comunidade e porquê.
- Explorar as preocupações das pessoas sobre as suas comunidades e o que gostariam de mudar.
- Identificar serviços e recursos disponíveis numa comunidade e falhas nos serviços.
- Realçar diferentes perspetivas de grupo. Por exemplo, um grupo de jovens poderá desenhar locais diferentes no mapa do que um grupo de pessoas mais velhas.

### Como usar?

1. Divida grupos grandes em grupos de pares para desenharem mapas separados para comparar diferentes perspetivas da comunidade.
2. Debata que tipos de locais estão no mapa. Peça aos participantes que desenhem um mapa mostrando todos os locais que pensam ser importantes para si. Por exemplo, participantes podem sentir que centros de saúde, mercados, locais onde pessoas vão para relaxar ou obter informações são importantes.
3. Se o grupo tem dificuldades em começar, sugira que comecem por marcar o local no qual se encontram neste momento.
4. Debata o que está no mapa.

### Notas:

- Se o grupo for grande e usar papel para desenhar, cole vários pedaços de papel. Adicione mais papel à medida que o mapa for crescendo – contudo, mapear ou







modelar no chão (em que são construídos, e não apenas desenhados, edifícios e características) é mais fácil.

- Diferentes participantes poderão desenhar mapas muito diferentes da mesma área – isto reflete as diferentes perspetivas da comunidade e do tópico discutido.
- Alguns grupos marginalizados – por exemplo, consumidores de drogas – poderão estar preocupados com a informação que irão colocar no mapa (por exemplo, onde compram ou usam drogas)

#### Ver também

- Ferramenta 2 – Mapeamento amplo
- Ferramenta 4 – Mapeamento focado
- Ferramenta 8 – Mapeamento de intervenções
- Ferramenta 10 – Mapeamento de mobilidade

## Ferramenta 4 – Mapeamento focalizado

### O que é?

Um mapa focalizado é um mapa detalhado de um local onde se encontra um grande número de pessoas pertencentes a populações-chave. Mapas focalizados podem mostrar onde populações-chave vivem e trabalham e onde acedem aos serviços.

### Porquê usar?

Mapeamento focalizado é útil para:

- Aprender sobre populações-chave e os locais onde vivem e trabalham.
- Identificar locais onde populações-chave se encontram frequentemente e perceber por que vão lá.
- Estimar números de populações-chave em diferentes áreas.
- Aprender sobre serviços usados por populações-chave.
- Identificar falhas nos serviços para populações-chave.
- Começar a identificar preocupações-chave e prioridades das populações-chave.

### Como usar?

1. Grupos de 2-6 pessoas podem elaborar mapas focalizados. Divida grandes grupos para áreas diferentes do mapa. Ajudará se cada grupo incluir membros de populações-chave.
2. Identifique áreas onde se encontram muitas populações-chave. Se apropriado, use o mapeamento amplo (Ferramenta 2) para identificar estas áreas. Os grupos irão visitar estas áreas para obter mais informações.
3. Combine questões importantes que irão colocar às populações-chave durante as visitas. Por exemplo, onde vivem e trabalham populações-chave? Que outros locais são frequentados e porquê? Quantos membros da população-chave existem nesta área em particular? A que serviços acedem? O que pensam sobre estes serviços?





4. Visite as áreas e pergunte aos membros das populações-chave e outras pessoas para desenharem mapas das áreas. Participantes podem usar contadores (como feijões, pedras ou sementes) para estimar o número de membros das populações-chave em diferentes locais.
5. Use os mapas para debater as questões-chave. Visite pessoas e serviços que se encontram nos mapas para obter mais informações.

### Notas:

Sempre que possível, inclua membros das populações-chave em cada grupo e nos debates durante as visitas às comunidades. Isto ajudará a:

- Garantir que as perspetivas das populações-chave estão representadas;
- Que o grupo conheça outros membros das populações-chave mais facilmente.

### Ver também:

- Ferramenta 2 – Mapeamento amplo
- Ferramenta 3 – Mapeamento da comunidade
- Ferramenta 10 – Mapeamento de mobilidade
- Ferramenta 16 – Gráficos de atividades diárias
- Ferramenta 21 – Diagrama de tendência

## Ferramenta 5 – Mapeamento de recursos

### O que é?

Mapas de recursos são diagramas que mostram recursos e serviços disponíveis numa comunidade e quem os utiliza. Mapas de recursos também podem mostrar que recursos e serviços são necessários.

### Porquê usar?

Mapeamento de recursos é útil para:

- Identificar que recursos e serviços estão disponíveis para diferentes pessoas e quem os usa. Por exemplo, que recursos e serviços estão disponíveis para mulheres? E homens? Estes recursos podem ser usados por todas as mulheres e todos os homens?
- Explore diferentes perspetivas acerca recursos e serviços disponíveis
- Perceba as razões por que algumas pessoas têm acesso aos recursos e serviços e outros não
- Começar a identificar estratégias para aumentar o acesso aos recursos e serviços existentes.

### Como usar?

1. Faça pequenos grupos que irão analisar os recursos que são utilizados por diferentes pessoas – por exemplo, meninas e meninos.
2. Decida com os participantes a quem mostrar no mapa – por exemplo, crianças órfãs e vulneráveis.







3. Desenhe uma pessoa no centro do mapa – por exemplo, uma criança, representando crianças órfãs e vulneráveis.
4. Decida com os participantes que recursos e serviços devem ser representados no mapa – por exemplo, recursos e serviços utilizados por crianças órfãs e vulneráveis.
5. No lado esquerdo da pessoa, mostre os recursos e serviços que a pessoa usa neste momento.
6. No lado direito da pessoa, mostre recursos e serviços que existem na comunidade, mas que a pessoa não usa.
7. Por baixo da pessoa, mostre recursos e serviços adicionais que são necessários.
8. Debata e compare o que é mostrado nos mapas e como a situação pode ser melhorada.

### Notas:

Outra forma de mapear recursos é acrescentando-os aos mapas da comunidade (Ferramenta 3). Ideias para mapas de recursos:

- Mapas de recursos e serviços que ajudam uma pessoa a evitar uma infeção de VIH
- Mapas de recursos e serviços que ajudam uma família a cuidar de uma pessoa com VIH ou SIDA em casa
- Mapas de recursos e serviços que ajudam uma pessoa a ser saudável

### Ver também

- Ferramenta 3 – Mapeamento da comunidade
- Ferramenta 6 – Mapeamento de instalações de saúde
- Ferramenta 8 – Mapeamento de intervenções

## Ferramenta 6 – Mapeamento de instalações

### O que é?

Um mapa de instalações de saúde é um mapa de serviços de saúde disponíveis na comunidade.

### Porquê usar?

Mapeamento de instalações de saúde é útil para:

- Identificar que serviços de saúde existem e são conhecidos por diferentes pessoas
- Identificar o que as pessoas sabem sobre diferentes serviços de saúde. Por exemplo: que doenças tratam? Quando estão abertos?
- Explore quem acede a estes serviços e com que problemas.
- Explore quem não acede a estes serviços e porquê.
- Perceba o que diferentes pessoas gostam e não gostam em diferentes serviços.
- Perceba que serviços e tratamentos as pessoas consideram efetivos e para que problemas de saúde.
- Identifique estratégias para melhorar o acesso aos serviços de saúde.





- Identifique falhas no fornecimento de serviços de saúde.

### Como usar?

1. Grupos pequenos e de dimensões médias podem elaborar mapas de instalações de saúde. Divida grandes grupos em grupos de pares para explorar diferentes perspectivas acerca das instalações de saúde.
2. Explique o propósito da ferramenta aos participantes e peça-lhes para desenhar um mapa que mostre onde estão localizadas diferentes instalações de saúde; tanto formais como informais, modernos ou tradicionais.
3. Se os participantes tiverem problemas para começar, peça-lhes para assinalar a instalação de saúde mais próxima.
4. Serviços de saúde podem incluir uma variedade de serviços tradicionais (por exemplo, assistentes tradicionais de nascimentos/partos) e informais (por exemplo, apoio familiar) assim como serviços de saúde formais (por exemplo, clínicas). Tenha a certeza que os participantes não se esquecem de serviços tradicionais e informais.
5. Peça aos participantes que serviços usam e não usam e porquê. O que é bom e mau sobre estes serviços e porquê? Que serviços são os mais efetivos? Que serviços deverão ser melhorados ou são inexistentes?

### Notas:

- Tenha a certeza que serviços tradicionais e informais também são incluídos nos mapas – por exemplo, curandeiros tradicionais.
- Participantes poderão estar mais confortáveis em grupos de pares para debater o acesso a instalações de saúde.
- Poderá ser útil explorar as perspectivas dos participantes acerca das relações e referências entre diferentes instalações de saúde e prestadores de serviços de saúde.
- Se uma instalação de saúde existente não for mencionada, poderá ser útil explorar a razão por que não foi mencionada.
- Poderá usar o mapeamento de instalações de saúde para debater serviços de saúde em geral ou para debater a disponibilidade de serviços específicos – por exemplo, serviço relacionados com as IST, VIH/SIDA, ARV, VCT, etc.

### Ver também

- Ferramenta 5 – Mapeamento de recursos
- Ferramenta 8 – Mapeamento de intervenções

## Ferramenta 7 – Mapeamento do agregado familiar

### O que é?

Mapas do agregado familiar ajudam a explorar locais na casa onde as pessoas têm medo de contactar com pessoas com VIH/SIDA. Poderá também mostrar onde pessoas com VIH/SIDA são estigmatizadas ou isoladas dentro de casa.

### Porquê usar?





Mapas do agregado familiar são úteis para:

- Identificar os medos das pessoas de viver com e cuidar de uma pessoa com VIH/SIDA
- Perceber as razões dos medos das pessoas de cuidar de pessoas com VIH/SIDA
- Explorar o impacto destes medos nas pessoas com VIH/SIDA
- Identificar estratégias para reduzir medos de cuidar de pessoas com VIH/SIDA em casa

### Como usar?

1. Explique aos participantes o propósito dos mapas do agregado familiar
2. Peça-lhes para desenhar ou modelar uma casa típica da comunidade
3. Mostre locais onde as pessoas poderão ter medo de contrair VIH/SIDA através de contacto não-sexual com pessoas portadoras da doença.
4. Debata o efeito que estes medos têm no cuidador ou no membro da família.
5. Debata o efeito que estes medos têm na pessoa com VIH ou SIDA
6. Debata as razões para estes medos, identifique factos sobre a VIH que contradigam estes medos ou falhas de conhecimento – por exemplo, que não se pode contrair VIH/SIDA por partilhar a mesma sanita.
7. Debata estratégias para reduzir os medos sobre cuidar de uma pessoa com VIH/SIDA em casa e como reduzir o impacto destes medos.

### Notas:

- Esta ferramenta poderá suscitar reações fortes nas pessoas. Seja sensível para com as perspetivas das pessoas e procure primeiro perceber os seus medos genuínos sobre o VIH. Somente quando os tiver percebido deverá tentar explicar a realidade acerca de se estes medos são justificáveis ou não. Se não tiver certeza sobre o risco de contágio, não responda! Em vez disso, seja honesto e diga que não tem certeza, mas que irá informar-se.

### Ver também

- Ferramenta 9 – Mapeamento de estigmas

## Ferramenta 8 – Mapeamento de intervenções

### O que é?

Um mapa de intervenções é um mapa de serviços e atividades numa comunidade ou local – por exemplo, serviços e atividades para a prevenção de VIH/SIDA ou serviços e atividades para crianças órfãs e vulneráveis.

### Porquê usar?

Mapas de intervenções são úteis para:

- Identificar que serviços e atividades relevantes estão disponíveis e quem é responsável por eles.
- Explore o conhecimento e as perspetivas das pessoas sobre diferentes serviços e atividades.





- Debata quem acede e não acede a estes serviços e atividades.
- Identifique falhas nos serviços e atividades.
- Explore as prioridades das pessoas para novos serviços e atividades.
- Identifique organizações (e pessoas) para envolver no planeamento e coordenação.

### Como usar?

1. Grupos pequenos e de dimensões médias podem desenhar mapas de intervenção (até 12 pessoas).
2. Discuta com os participantes que tipos de serviços e atividades irão mostrar no mapa – por exemplo, serviços e atividades relacionados com cuidados da comunidade ou serviços e atividades para jovens.
3. Desenhe um mapa da área mostrando serviços e atividades relevantes.
4. Debata o que vêm no mapa.

### Notas:

- Mapas de intervenções são úteis para planear a intervenção na área VIH/SIDA, pois transmitem informação sobre quem faz o quê, o que é necessário e quem envolver no planeamento e coordenação.
- Mapas de intervenções mostram o conhecimento e as perspetivas dos participantes sobre os serviços e atividades disponíveis localmente em vez de uma “verdade” singular.
- Os participantes poderão considerar importantes serviços e atividades distantes.
- Quantifique os diferentes serviços e atividades para mostrar quais os participantes usam mais frequentemente.

### Ver também

- Ferramenta 6 – Mapeamento de instituições de saúde

## Ferramenta 9 – Mapeamento da discriminação

### O que é?

O mapeamento da discriminação permite a discussão sobre a discriminação sentida por pessoas da comunidade.

### Porquê usar?

Mapear a discriminação é útil para:

- Identificar diferentes contextos em que ocorre discriminação
- Explorar as razões da discriminação em diferentes contextos
- Explorar os efeitos da discriminação em diferentes pessoas
- Identificar estratégias para reduzir a discriminação

### Como usar?

1. Mapas da discriminação são melhor elaborados em grupos pequenos
2. Debata o que é discriminação. Discriminação refere-se à desigualdade de tratamento em relação a algumas pessoas.





3. Debata que tipo de discriminação vão explorar – por exemplo, discriminação relacionada com o VIH/SIDA.
4. Em grupos de 2-3, os participantes irão andar pela comunidade ou localidade para ver locais onde as pessoas são discriminadas.
5. Os participantes poderão não ser capazes fisicamente de andar pela comunidade ou localidade – por exemplo, as distâncias poderão ser demasiado grandes. Os participantes poderão também mapear a discriminação ao olhar para um mapa da comunidade ou localidade – por exemplo, um mapa da comunidade (Ferramenta 3) – e debater em grupos pequenos onde acontece a discriminação. Em alternativa, identifique locais na comunidade (como o mercado, paragem de autocarro, etc.) e coloque sinais representando estes locais à volta do local onde está a decorrer a sessão. Os participantes poderão, assim, andar à volta do local da sessão.

#### Notas:

- Interrogue os participantes acerca das razões da discriminação em diferentes locais, os seus efeitos – ver Ferramenta 22 (Diagrama de causa e efeito) – e estratégias para o reduzir.

#### Ver também

- Ferramenta 12 – caminhadas transversais
- Ferramenta 22 - Diagrama de causa e efeito

## Ferramenta 10 – Mapeamento de mobilidade

### O que é?

Um mapa de mobilidade é um diagrama de locais onde pessoas vão dentro da comunidade ou localidade e que lhes são importantes.

### Porquê usar?

Mapas de mobilidade são úteis para:

- Identificar lugares da comunidade ou localidade onde pessoas vão e porquê
- Identificar quando as pessoas vão para diferentes lugares
- Explorar quando e onde as pessoas são mais vulneráveis e porquê
- Identificar que serviços as pessoas usam e quando
- Começar a explorar o impacto de VIH/SIDA nos lugares que as pessoas vão e nas suas atividades
- Identificar horários e lugares em que será possível encontrar pessoas
- Ajudar a planear atividades de projetos, como trabalho de divulgação. Poderá ajudar a começar um debate sobre como o VIH/SIDA afeta as vidas das pessoas. Por exemplo, existem lugares na comunidade onde crianças afetadas pelo VIH/SIDA não vão, mesmo que estes lugares lhes sejam importantes? Porque acontece isto?

### Como usar?





1. Pessoas ou pequenos grupos podem desenhar mapas de mobilidade. Divida grupos com mais de 8 pessoas para desenhar mapas de mobilidade.
2. Discuta com os participantes quem irá desenhar o mapa de mobilidade.
3. Desenhe um diagrama ou figura mostrando os lugares que as pessoas visitam e que lhes são importantes.
4. Desenhe linhas entre os lugares que as pessoas visitam. Poderá ser útil ter um lugar central de onde saem as linhas – por exemplo, as suas casas. Diferentes cores ou tipos de linhas (por exemplo, linhas a tracejado) podem ser usados para indicar diferentes razões para as pessoas visitarem aquele lugar (por exemplo, para o trabalho, compras, etc.). diferentes espessuras de linhas poderão representar a frequência como que visitam estes lugares (por exemplo, uma linha grossa significa regularmente; uma linha fina significa pouco frequente).
5. Debata o que foi representado no mapa de mobilidade.

#### Notas:

- Mapas de mobilidade podem ser usados numa fase inicial do processo de intervenção comunitária, pois não são ameaçadores e proporcionam um meio para conhecer o grupo.
- Pessoas envolvidas em atividades ilegais ou socialmente estigmatizadas poderão manifestar preocupação sobre a utilização que será feita da informação que foi colocada no diagrama (por exemplo, onde compram e usam drogas). Antes de começar, estabeleça um acordo sobre quem terá acesso ao diagrama e como o mesmo será usado.
- Utilize cores ou símbolos para mostrar diferentes tipos de lugares – por exemplo, lugares onde se poderão sentir vulneráveis, lugares onde receberão cuidados de saúde, etc.

#### Ver também

- Ferramenta 2 – Mapeamento focalizado
- Ferramenta 3 – Mapeamento da comunidade

## Ferramenta 11 – Mapeamento de rede social

### O que é isso?

Os mapas de redes sociais são diagramas que mostram relacionamentos importantes para uma pessoa (família ou grupo de pares), por exemplo, as relações importantes para uma família afetada pelo VIH/SIDA.

### Porquê usar?

Os mapas de redes sociais são úteis para:

- explorar relacionamentos dentro de uma comunidade;
- entender a importância dos diferentes relacionamentos, por exemplo, essas relações fornecem ajuda prática, apoio emocional e/ou informação?
- entender como as pessoas comunicam dentro de uma comunidade e como as informações são partilhadas (ou não partilhadas);







- explorar como diferentes pessoas (ou grupos) são envolvidos na tomada de decisão;
- explorar os benefícios e riscos de diferentes relacionamentos;
- compreender a segregação e o isolamento dentro de uma comunidade - por exemplo, existem pessoas com poucos relacionamentos?

### Como usar?

1. Indivíduos e pequenos grupos podem criar mapas de redes sociais.
2. Discutir quais as relações a mapear, por exemplo, as relações de uma pessoa 'típica' encontrada na comunidade, como um estudante, ou as relações sociais de uma pessoa ou grupo afetado pelo VIH/SIDA. Mostrar esta pessoa no centro do mapa.
3. Mostrar outras pessoas (famílias, grupos e assim por diante) com quem eles têm relações importantes no mapa. Use linhas e setas para indicar relacionamentos. Use linhas coloridas diferentes, ou linhas feitas de objetos diferentes, para mostrar diferentes tipos de relacionamentos, por exemplo, relações de amizade, comerciais ou outras.
4. Use a distância entre as pessoas e a pessoa cuidada no mapa para mostrar a importância do relacionamento - quanto mais próximo da pessoa, mais importante.
5. Discuta o que é mostrado no mapa.

### Notas:

- Os participantes podem querer incluir organizações com as quais se relacionam, tais como igrejas ou templos, bem como pessoas no mapa. Alternativamente, pode ser útil para explorar as relações entre os diferentes agregados familiares.
- Se o mapa de rede social for usado para desenvolver uma análise ao nível da comunidade, é importante envolver diferentes grupos de pessoas dentro da comunidade.
- Algumas relações sociais são sensíveis - por exemplo, aquelas que se relacionam com atividades socialmente estigmatizadas e os participantes podem sentir-se mais confortáveis discutindo estas em grupos menores.
- Explore como as circunstâncias afetam a rede social de uma pessoa. Por exemplo, como o mapa da rede social de um órfão é diferente do de outra criança? Como a rede social de uma pessoa muda quando descobre que é seropositiva?

### Veja também:

- Ferramenta 23 - diagrama de círculos

## Ferramenta 12 – Caminhadas

### O que é?

Caminhadas são passeios numa comunidade ou num local para identificar lugares diferentes, pessoas e atividades relacionadas com o VIH/SIDA e a comunidade.





### Porquê usar?

Caminhadas são úteis para:

- identificar o que as pessoas fazem e onde, por exemplo, lugares onde as pessoas se encontram, trabalham e relaxam;
- conhecer uma área e locais chave;
- observar como as pessoas interagem umas com as outras em lugares diferentes;
- observar o ambiente - por exemplo, as condições sanitárias, disponibilidade no acesso a preservativos, drogas ou medicamentos;
- identificar onde diferentes pessoas na comunidade ou local podem ser encontradas por exemplo, crianças de rua, líderes comunitários ou organizações-chave.

### Como usar?

1. Uma localização pode ser dividida em secções e partilhada entre vários pequenos grupos.
2. Explique o propósito da caminhada aos participantes. Juntos decidam as questões chaves a serem exploradas ou áreas-chave a serem identificadas, durante a atividade.
3. Decida o local a ser explorado. Planeie, aproximadamente, as rotas a serem tomadas. Mantenha as rotas flexíveis.
4. Decida sobre as questões a discutir com as pessoas que conhecerem durante a caminhada. Mantenha esses planos flexíveis para permitir que as pessoas da comunidade identifiquem problemas ou preocupações. As questões identificadas pelas pessoas da comunidade podem ser diferentes das esperadas.
5. Combine um horário e local para os grupos se reunirem para compartilhar e discutir o que aprenderam durante a atividade. Se for útil, a informação pode ser usada para criar ou adicionar a um mapa da comunidade.
6. Uma variação a esta atividade pode ser uma caminhada de análise temporal. Esta é um diagrama que mostra como o mesmo local mudou ao longo do tempo.

### Notas:

- A hora do dia, semana ou a estação do ano influencia o que acontece durante a caminhada. Pode ser útil retornar a locais específicos em momentos diferentes.
- As caminhadas podem incluir períodos de observação, por exemplo, beber/fazer uma pausa num bar, bem como caminhar e explorar ativamente.
- Se utilizarem fotografias ou vídeos, lembre-se de pedir permissão a quem é fotografado ou filmado.

### Ver também:

- Ferramenta 3 - mapeamento comunitário
- Ferramenta 9 – Mapa da discriminação

## Ferramenta 13 – Mapeamento de bem-estar





## O que é?

Mapas de bem-estar são mapas que mostram locais de bem-estar na comunidade.

## Porquê usar?

Mapas de bem-estar são úteis para:

- compreender as visões de pessoas diferentes sobre bem-estar e sobre problemas que o condicionam. Por exemplo: o que é bem-estar? Quais são os problemas que mais afetam o bem-estar das pessoas?
- explorar as razões pelas quais pessoas ou famílias experimentam bem-estar ou mal-estar;
- identificar áreas ou lugares onde existem muitos problemas;
- explorar estratégias que as pessoas usam para melhorar seu bem-estar.

## Como usar?

1. Explique o objetivo da ferramenta aos participantes e peça-lhes para desenhar um mapa sua comunidade mostrando todos os agregados familiares.
2. Peça aos participantes que numerem cada um dos agregados, por exemplo, se houver 50 famílias, peça-lhes que as numerem de 1 a 50.
3. Faça um cartão para cada agregado e peça aos participantes que classifiquem os cartões em cinco categorias: da categoria 1 – famílias menos afetadas por VIH/SIDA e com um bem-estar relativo, à categoria cinco, os agregados familiares que são mais afetados pelo VIH/SIDA e relativo mal-estar. As categorias dois, três e quatro mostram as famílias entre os mais e os menos afetados pelo VIH/SIDA.
4. Para cada categoria, peça aos participantes para pensarem sobre o que torna uns lugares mais afetados pelo VIH/SIDA do que outros. O que faz com que alguns agregados familiares experimentem mais mal-estar ou mais bem-estar do que outros? Estes podem ser fatores sociais, económicos ou ambientais e não apenas fatores de saúde ou problemas de saúde. Listar essas razões em cada categoria.
5. Volte ao mapa e indique se cada família está na categoria um, dois, três, quatro ou cinco e discuta o que é mostrado no mapa.
6. Peça aos participantes para identificar quais são as famílias mais pobres e que tipo de assistência eles precisam para aumentar o bem-estar?

## Notas:

- Incentive os participantes a pensar no bem-estar da forma mais ampla possível e não apenas em termos de saúde ou riqueza material.

## Ferramenta 14 – Mapa Universo

### O que é?

Esta ferramenta envolve o desenho de diferentes objetos do universo - como o sol a lua, representando as pessoas e as organizações envolvidas na intervenção VIH/SIDA.





### Porquê usar?

A utilização do mapa universo auxilia na:

- Identificação de pessoas e organizações chave envolvidos na intervenção VIH/SIDA.
- Explorar as relações entre as pessoas e as organizações.
- Iniciar uma discussão de encorajamento a outras pessoas ou organizações para se envolverem.

### Como usar?

1. Explicar o propósito da ferramenta aos participantes.
2. Selecionar uma área de ações no VIH/SIDA. Exemplos: a prevenção do VIH/SIDA junto de homens ou o acesso ao tratamento do VIH/SIDA.
3. Encorajar os participantes a pensar sobre as diferentes pessoas e organizações que estão envolvidas nesta área. Exemplos: ONG's e governo.
4. Desenhar um mapa universo que demonstre as diferentes pessoas e organizações, encorajando o participante a utilizar:
  - Um símbolo de algo dentro do universo, que represente cada entidade envolvida – por exemplo, uma ONG pode ser representada por uma estrela e o governo como o sol.
  - A distância entre os símbolos para representar a sua relação - por exemplo, se uma ONG e o governo têm uma relação próxima, então devem estar, mas aproximados no desenho.
5. Quando se termina a atividade, encorajar os participantes a discutir o que o mapa mostra - por exemplo, quantas pessoas e organizações diferentes estão a participar nas ações de VIH/SIDA? Que tipo de trabalho fazem? Existirá uma boa relação entre eles? Existe a possibilidade de algumas organizações estarem a fazer o mesmo trabalho no mesmo território? Quais as possibilidades de algumas organizações trabalharem juntas? Quais são as outras pessoas ou organizações que deveriam estar envolvidas? E como podem ser encorajadas a fazê-lo?

### Notas:

- Encorajar os participantes a utilizar os símbolos de acordo com o que sentem sobre os diferentes tipos de pessoas e organizações - por exemplo, se existe uma visão mais negativa sobre uma determinada pessoa ou organização, os participantes podem desenhar um raio ou algo que represente algo “mau”.

### Ver também:

- Ferramenta 23 - Diagrama Circular





Projeto UE-PAANE - Programa de Apoio aos Actores Não Estatais  
“Nô Pintcha pa Dizinvolvermentu” – *Fase di Kambansa*



ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

## Ferramentas de análise temporal:

Estas ferramentas destinam-se a perceber como o VIH/SIDA evolui ou evoluiu ao longo de um período de tempo.

Financiado pela  
União Europeia:



19  
Implementado pelo Instituto  
Marquês de Valle Flôr:





## Ferramenta 15 – Diagrama antes e depois

### O que é?

Um diagrama antes e depois é um diagrama que mostra mudança. Essa pode ser uma mudança de situação desde um evento significativo, como o começo de uma iniciativa comunitária.

### Porquê usar?

Um diagrama antes e depois é útil para:

- Explorar a mudança através do tempo numa situação específica, e as razões para a mudança. Por exemplo, mudanças de comportamento, conhecimento e atitudes numa comunidade.
- Explorar as consequências de um evento específico – como exemplo, uma mudança importante nas leis.
- Verificar a efetividade (impacto) de uma iniciativa comunitária.
- Explorar como eventos significativos afetaram pessoas de formas diferentes.

### Como usar?

1. Explicar o objetivo do diagrama aos participantes.
2. Decidir qual período de tempo ‘antes’. Pode ser o tempo antes de um evento ou desenvolvimento importante – por exemplo, antes de uma mudança importante de leis, antes do início de uma iniciativa comunitária, ou antes do VIH/SIDA chegar à uma comunidade.
3. Desenhe ou escreva sobre como era a situação antes do evento ou desenvolvimento. Exemplos: mudanças nas atitudes e comportamentos de indivíduos, na comunidade, nos serviços, nas políticas e leis, na economia ou no meio ambiente.
4. Peça aos participantes para desenhar ou escrever sobre a situação atual.
5. Peça aos participantes para que comparem e apresentem os dois desenhos ou descrições. Discutam sobre o que mudou, o que não mudou, e quais são as razões.

### Notas:

- Quando se discute mudanças a nível comunitário, é importante garantir que diferentes visões sejam bem representadas, já que as pessoas vão experimentar as mudanças de forma diferente.
- O diagrama antes e depois é uma ferramenta útil para monitorizar ou avaliar mudanças – como exemplo, o que mudou como resultado de uma ação comunitária?
- Discuta também aquilo que não mudou.

### Ver também:

- Ferramenta 21 – Diagrama de tendências
- Ferramenta 91 – Diagramação de visões







## Ferramenta 16 – Tabelas de atividades diárias

### O que é?

Tabelas de atividades diárias mostram como as pessoas distribuem o tempo ao longo do dia.

### Porquê usar?

Tabelas de atividades diárias são úteis para:

- Explorar e comparar como diferentes pessoas usam seu tempo de trabalho e seu tempo livre;
- Explorar os fatores que influenciam estas diferenças;
- Entender os problemas e obstáculos enfrentados por diferentes pessoas;
- Identificar momentos importantes do dia – por exemplo, momentos onde pessoas estão particularmente vulneráveis a comportamentos sexuais de risco, ou quando estão livres para aceder a serviços;
- Planear atividades de acordo com os melhores horários para se trabalhar com grupos específicos

### Como usar?

1. Indivíduos e pequenos grupos podem fazer tabelas de atividades diárias. Divida grupos maiores para fazer tabelas para pessoas diferentes.
2. Combinem entre fazer um relógio circular ou uma linha para representar o tempo. Decidam se vão mostrar o tempo em horas ou em partes do dia – por exemplo, manhã, tarde, noite.
3. Combinem de quem serão as atividades diárias a serem tabeladas. Participantes podem fazer tabelas de atividades diárias para si mesmos ou para outros tipos de pessoas que conhecem na comunidade.
4. Mostrem as atividades diárias na tabela no tempo apropriado.
5. Se apropriado, os participantes podem expandir as tabelas de atividades diárias em tabelas de atividades semanais. Estas podem ser úteis se houver rotinas semanais nas vidas das pessoas, como educação ou empregos.
6. Discutam o que é mostrado nas tabelas. Comparem as tabelas de pessoas diferentes.
7. Questões que pode querer abordar com os participantes incluem: ‘Quando é que as pessoas podem estar particularmente vulneráveis à uma infecção do VIH/SIDA?’ ‘Quando é que as pessoas estão livres para participar em atividades ou aceder a serviços?’.

### Notas:

- Tabelas de atividades diárias podem retratar a experiência real dos participantes. No entanto, se os participantes estiverem envolvidos em atividades ilegais ou atividades que são socialmente estigmatizadas, podem não se sentir confortáveis para falar. Focar o exercício nas atividades diárias de ‘uma pessoa que conhecem’ pode ajudar as pessoas a usar a sua experiência sem deixá-las desconfortáveis.





- Discutam como as rotinas diárias podem mudar dependendo do dia da semana ou das estações.

**Ver também:**

- Ferramenta 19 – Calendário de estações
- Ferramenta 65 – Gráficos circulares

## Ferramenta 17 – Percurso de Saúde

### O que é?

Esta ferramenta envolve o desenho de uma história sobre a saúde de uma pessoa ao longo de períodos de tempo. Envolve a marcação de pontos mais altos e mais baixos da saúde de uma pessoa, identificação de um tratamento, suporte necessário e a discussão de onde o obter.

### Porquê usar?

A utilização de um Percurso de saúde, auxilia a:

- Promover a discussão de assuntos sensíveis de saúde de uma forma não ameaçadora.
- Identificar os conhecimentos e crenças sobre o VIH/SIDA.
- Identificar problemas de saúde comuns em pessoas que vivem com VIH/SIDA.
- Identificar tratamentos e necessidades de suporte dos membros da comunidade.
- Identificar quais os tratamentos e suporte disponíveis, para pessoas que vivem com HIV/SIDA.
- Discutir quem pode ou não aceder aos tratamentos e apoios já existentes.
- Identificar as barreiras no acesso aos tratamentos e suporte, e como estas barreiras se podem superar.

### Como usar?

1. O percurso de saúde resulta melhor em dinâmicas individuais ou em pares. Explicar aos participantes o propósito da ferramenta;
2. Pedir aos participantes para pensar nos diferentes problemas de saúde experienciados por pessoas portadoras de VIH/SIDA ou os seus próprios problemas de saúde;
3. Pedir aos participantes para escolher um período específico. Exemplos: "O percurso de saúde de uma pessoa no último mês" ou "O meu percurso de saúde desde o diagnóstico como seropositivo";
4. Encorajar os participantes para desenhar um percurso de saúde. No decorrer do percurso, as linhas sobem se os acontecimentos forem positivos, e descem se forem negativos. Indicar em cada linha os acontecimentos negativos ou positivos;
5. Discutir os problemas de saúde que a pessoa pode experienciar durante o período de tempo escolhido. Podem ser problemas de saúde físicos ou mentais. Mostrar os problemas de saúde mental na linha do percurso da saúde mental;
6. Encorajar os participantes a identificar as lacunas existentes no nível dos tratamentos ou do suporte existente na comunidade;





7. Pedir aos participantes que apresentem o seu percurso de saúde, explicando aquilo que os ajudou, o que dificultou, e como é que esse percurso poderia ter sido facilitado.

**Notas:**

- Se as pessoas não quiserem desenhar o seu percurso de saúde, devemos mencionar que podem inventar um, pensando no percurso de outra pessoa com quem estão familiarizados, ou de quem ouviram falar.
- Encorajar os participantes a pensar sobre o tratamento e suporte informal – por exemplo, medicinas tradicionais, suporte psicossocial dos amigos e a medicina convencional.
- Os participantes podem desenhar o percurso de saúde de diferentes pessoas – por exemplo, um rapaz, uma rapariga, uma criança – isto ajuda a explorar as variações nos problemas de saúde e tratamento experienciados por diferentes pessoas.

**Ver também:**

- Ferramenta 18 - Linha de vida
- Ferramenta 47 –História de vida.

## Ferramenta 18 – Linha da vida

**O que é?**

Linhas da vida mostram eventos e experiências que são importantes para as pessoas ao longo da sua vida. As linhas da vida também podem mostrar a história de organizações e localidades.

**Porquê usar?**

As linhas da vida são úteis para:

- Ajudar pessoas a refletir nas próprias experiências de vida, e nas de outras pessoas
- Organizar eventos e experiências por ordem histórica
- Desenvolver um estudo de caso de uma pessoa, organização ou localidade
- Entender como a cultura, práticas e normas sociais afetam indivíduos, e comparar como as pessoas são afetadas de formas diferentes
- Explorar mudanças nas necessidades individuais através do tempo – por exemplo, as necessidades sexuais e reprodutivas das mulheres da infância à idade adulta – e as maneiras como estas necessidades podem ser atendidas.

**Como usar?**

1. A melhor forma de realizar este exercício é trabalhar com pares ou individualmente. Explique o propósito de usar esta ferramenta aos participantes.
2. Decidam sobre e quem é a “vida” que será utilizada para realizar o exercício: Pode ser uma pessoa, localidade ou organização.





3. Desenhe uma linha horizontal (da esquerda para a direita). Assinale os períodos de tempo (por exemplo, em meses, anos ou décadas).
4. Mostre eventos ou experiências importantes ao longo da linha da vida. Eventos e experiências podem incluir sentimentos, atitudes, necessidades, ações e pessoas importantes envolvidas na vida de uma pessoa.
5. Pode querer que os participantes se foquem em linhas da vida específicas, como a linha da vida sexual e de saúde sexual e reprodutiva.
6. Como alternativa, pode pedir que façam várias linhas da vida de forma conjunta – por exemplo, sua linha da vida de trabalho e a linha da vida de saúde – e observar como as duas se relacionam uma com a outra.
7. Peça aos participantes que se reúnam em pares e compartilhem suas linhas de vida e peça que considerem o que fez suas vidas melhorarem, e o que fez com que piorassem.
8. Linhas da vida mostram, muitas vezes, necessidades de mudança. Use-as para discutir possíveis respostas a estas necessidades de mudança.

#### Notas:

- Se um indivíduo faz uma linha da vida de sua própria vida, devemos estar preparados para a possibilidade de reações emocionais fortes ou memórias difíceis. As pessoas podem preferir não partilhar detalhes de suas histórias pessoais. A realização de linhas da vida individuais pode ser um exercício mais apropriado em discussões de um para-um.
- Linhas da vida focam-se nos sentimentos, memórias e experiências das pessoas. Não é importante descobrir ‘verdades’ absolutas sobre as vidas das pessoas.
- Registe eventos positivos por cima da linha da vida. Registe eventos negativos por baixo da linha da vida.

#### Ver também

- Ferramenta 17 – Jornada da Saúde
- Ferramenta 47 – História de vida

## Ferramenta 19 – calendário sazonal

### O que é?

Um calendário sazonal é um diagrama com o registo das alterações que ocorrem ao longo das estações do ano – geralmente por um período de 12 a 18 meses.

### Porquê usar?

Os calendários sazonais são úteis para:

- Identificar padrões de mudança sazonais – por exemplo, alterações na disponibilidade de recursos, tais como, alimentos ou rendimentos, padrões de trabalho ou migração;
- Explorar relações entre diferentes padrões de mudança – por exemplo, a relação entre níveis de rendimento e movimentos de populações chave para trabalhar;
- Identificar momentos em que as pessoas possam estar particularmente vulneráveis;





- Explorar padrões sazonais de bem-estar e dificuldades e como é que diferentes pessoas são afetadas. Por exemplo, quando é que as pessoas têm mais rendimentos? Quando é que as pessoas têm tempo livre?
- Identificar os momentos em que as pessoas estão particularmente vulneráveis à infeção – por exemplo, por altura dos grandes festivais;
- Identificar alturas do ano em que as pessoas estão disponíveis para se envolverem na ação comunitária.

### Como utilizar?

- Grupos pequenos/médios são mais aconselhados para realizar esta atividade. Divida grupos grandes para comparar como as diferenças sazonais afetam diferentes pessoas.
- Avalie qual o calendário de eventos sazonais utilizados localmente – por exemplo, meses, estações secas ou chuvosas, festivais, cerimónias religiosas.
- Desenhe o calendário traçando uma linha horizontal (da esquerda para a direita) e registe os eventos sazonais.
- Defina quais as atividades, eventos ou problemas que serão discutidos e registe as alterações destes no calendário. Sugestões de perguntas úteis para a prevenção podem incluir: movimentos sazonais de populações – quando é que as pessoas estão mais vulneráveis à infeção? Quando é que é possível chegar às populações chave? Impacto da redução de danos, tratamento, cuidado e apoio – existem alturas do ano particularmente difíceis para as famílias afetadas pelo VIH/SIDA?
- Os participantes podem achar mais fácil começar por discutir assuntos gerais, tais como, o clima, atividade económica e rendimento. Eles podem avaliar com feijões ou sementes para mostrar quantitativamente as mudanças sazonais – por exemplo, um aumento nos níveis de rendimento pode ser demonstrado com a colocação de muitas sementes nos meses em que esse aumento acontece, enquanto uma diminuição em determinado mês será avaliada com a colocação de apenas algumas sementes.
- Avalie as razões para a mudança e as relações entre os diferentes eventos, atividades e problemas sazonais.

### Notas:

- É importante incentivar os participantes a utilizar o seu calendário local e marcos sazonais se localmente não for utilizado o calendário anual.
- A utilização de pauzinhos com diferentes tamanhos colocados ao longo do calendário pode também funcionar para mostrar os aumentos e decréscimos ao longo do tempo.

### Ver também:

Ferramenta 20 – calendário sazonal da saúde e da doença

## Ferramenta 20 – calendário sazonal da saúde e da doença





### O que é?

Os calendários sazonais de saúde e doença mostram os padrões sazonais de saúde e doença. Os diagramas mostram quando diferentes doenças são mais comuns.

### Porquê usar?

Os calendários sazonais de saúde e doença são úteis para:

- identificar doenças comuns e a relação entre bem-estar, doença e mudanças sazonais;
- explorar diferentes percepções de doença e de saúde;
- identificar preocupações prioritárias de saúde na comunidade;
- explorar o acesso ao tratamento e procurar diferentes comportamentos na promoção da saúde.

### Como usar?

1. Grupos pequenos ou grandes podem usar calendários sazonais de saúde e doença. Divida grupos grandes para explorar padrões sazonais de saúde e doença em diferentes pessoas, como homens, mulheres e crianças.
2. Discuta o calendário e pontos de referência sazonais que são usados localmente - por exemplo, meses, estações secas ou chuvosas, festivais, cerimónias religiosas.
3. Desenhe uma linha de calendário horizontal (da esquerda para a direita) marcando pontos de referência sazonais.
4. Liste as doenças no lado esquerdo da linha do calendário e assinale quando cada doença é mais comum. Os participantes podem quantificar a frequência de cada doença.
5. Discuta o que é mostrado no calendário. Discuta o que diferentes pessoas fazem quando ficam doentes.
6. Pode ser útil perguntar: Quando é que as IST's são mais comuns? Porquê? Quais os tratamentos utilizados pelas pessoas quando têm uma IST? Existem épocas do ano em que as infeções por VIH são mais comuns? Porquê? Quais são as doenças mais graves? Há épocas do ano em que certas doenças são mais comuns? O que as pessoas fazem quando estão doentes? Há épocas do ano em que as crianças adoecem com mais frequência? Quais são as razões para isso? Como é que as doenças, em diferentes épocas do ano, afetam as pessoas e as suas famílias - por exemplo, as pessoas param de trabalhar?

### Notas:

- É importante que os participantes usem o seu próprio calendário local e pontos de referência.
- Discutir os principais sinais e sintomas das doenças pode ajudar a estabelecer uma compreensão das doenças abordadas pelos participantes. Os conceitos locais de doença nem sempre correspondem às definições biomédicas (médicos)

### Ver também:







## Ferramenta 19 - Calendário sazonal

# Ferramenta 21 – Diagrama de tendência

### O que é?

Diagramas de tendência são diagramas que mostram mudanças ou “tendências” ao longo do tempo. Estes diagramas são usados para debater uma vasta extensão de questões – por exemplo, padrões de migração, o impacto da epidemia de VIH/SIDA nas crianças, mudanças nas atitudes acerca do uso de preservativos, acesso a tratamentos de ARV ou necessidades de suporte na comunidade.

### Porquê usar?

Diagramas de tendência são úteis para:

- Debater como as coisas mudaram ao longo do tempo (“tendências”)
- Debater porque as coisas mudaram
- Explorar diferentes perspetivas das pessoas acerca das mudanças
- Identificar expectativas, esperanças e medos sobre o futuro
- Debater estratégias para melhorar ou mudar uma tendência – por exemplo, como se pode mudar a tendência de poucas crianças terminarem os estudos.

### Como usar?

1. Trabalhar com grupos mistos é uma boa maneira de desenvolver uma perspetiva comunitária sobre tendências importantes.
2. Discuta que mudanças, ou tendências, devem ser explorados.
3. Mostre duas ou três tendências num diagrama. Se existem muitas tendências a serem exploradas, divida o grupo para trabalhar em diagramas diferentes.
4. Concorde sobre o período de tempo a ser debatido e desenhe uma linha horizontal (da esquerda para a direita) para mostrar a passagem do tempo. Por exemplo, se o tempo for 10 anos, marque estes anos na linha, começando na ponta esquerda da linha.
5. Defina qual a tendência a trabalhar e desenhe uma linha vertical (de cima para baixo) no início da linha horizontal (lado esquerdo). O tipo de escala usado vai depender da tendência a ser explorada. Por exemplo, para uma tendência de crianças completarem a escola pode ser usada uma escala de “nada” para “todos”. Uma tendência que mostra a incidência de diferentes coisas poderá ir de “alto” para “baixo”.
6. Trace as tendências no diagrama.
7. Debata cada tendência e as razões para as mudanças. Debata possíveis relações entre as tendências.

### Notas:

- Use diagramas de tendências para ver mudanças de atitudes e sentimentos – por exemplo, atitudes relativas ao consumo de drogas – assim como padrões físicos e sociais.





- Diagramas de tendências dependem das perspetivas, memórias e experiências das pessoas. Não são necessariamente para encontrar uma “verdade” factual por detrás da tendência. Contudo, outras informações, como estatísticas governamentais ou registos clínicos, poderão ajudar os participantes a debater as tendências.
- Diagramas de tendências são úteis no início do processo – por exemplo, após uma atividade de mapeamento – pois podem dar uma perspetiva comunitária de tendências-chave sem necessariamente tocar em questões pessoais ou sensíveis.

#### Ver também

- Ferramenta 18 – Linha de vida





Projeto UE-PAANE - Programa de Apoio aos Actores Não Estatais  
“Nô Pintcha pa Dizinvolvermentu” – *Fase di Kambansa*



ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

## Ferramentas de interligação:

Estas ferramentas destinam-se a perceber as causas e consequências do VIH/SIDA.

Financiado pela  
União Europeia:



29  
Implementado pelo Instituto  
Marquês de Valle Flôr:





## Ferramenta 22 – Diagrama de causa e efeito

### O que é?

Esta ferramenta ajuda a analisar as causas e os efeitos dos problemas relacionados com o VIH/SIDA. Diagramas de causas e efeitos também podem ser chamados de fluxogramas causais ou diagramas de análise causal.

### Porquê usar?

Usar um diagrama de causa e efeito ajuda a:

- Falar abertamente sobre os problemas relacionados com o VIH/SIDA e identificar as causas.
- Aumentar a consciencialização dos participantes sobre os efeitos de um problema.
- Explorar a relação entre as causas e os efeitos de um problema.
- Começar a identificar formas de resolver um problema.

### Como usar?

1. Selecione um problema a debater – por exemplo, “VIH/SIDA e discriminação” ou “Homens jovens que não usam preservativos”. Desenhe ou escreva o problema no meio do diagrama.
2. Encoraje os participantes a debaterem as causas imediatas do problema – por exemplo, uma causa imediata da discriminação poderá ser medo de se infetar com VIH. Desenhe ou escreva cada uma no diagrama *por baixo* do problema. Use setas para mostrar como uma coisa causa a outra.
3. Para cada causa imediata, encoraje os participantes a identificarem as causas por detrás destas. Pergunte constantemente: Por que isto acontece? Desenhe ou escreva cada uma destas causas por baixo das causas imediatas. Repita o processo até que todas as possíveis causas estejam identificadas.
4. Encoraje os participantes a identificarem os efeitos imediatos do problema. Desenhe ou escreva cada uma *por cima* do problema. Pergunte constantemente: O que acontece de seguida? De novo, use setas para indicar como cada questão afeta as outras.
5. Siga o mesmo processo descrito anteriormente, desta vez até que todos os possíveis efeitos estejam identificados.
6. Debata o que está no diagrama. Por exemplo, quantas causas e efeitos existem para um problema? Quais são os mais importantes? Por quais podemos fazer algo?
7. Pergunte aos participantes o que poderá ser feito para resolver as causas do problema e diminuir os efeitos.

### Notas:

- Esta ferramenta pode realçar diferenças de opiniões, mesmo conflitos, dentro de comunidades. Explique que tem como objetivo partilhar uma variedade de diferentes perspetivas, não para decidir qual é “certa” ou “errada”.

### Ver também:

- Ferramenta 30 – Árvore do problema





## Ferramenta 23 – Diagrama de círculos

### O que é?

Esta ferramenta envolve desenhar círculos para mostrar as relações entre diferentes pessoas, lugares, organizações ou serviços envolvidos na área VIH/SIDA.

### Porquê usar?

Diagramas de círculos ajudam a:

- Identificar pessoas, lugares, organizações e serviços que importam na relação com o VIH/SIDA.
- Compare coisas sobre diferentes pessoas, lugares, organizações ou serviços, tais como o quão importantes, eficazes ou acessíveis são
- Explore as relações entre estas diferentes pessoas, lugares, organizações ou serviços

Diagramas de círculos são muito úteis para identificar e debater os papéis de diferentes partes interessadas numa questão em particular – por exemplo, tratamentos relacionados com o VIH/SIDA.

### Como usar?

1. Selecione um assunto por discutir. Por exemplo, “Pessoas envolvidas nos serviços de saúde sexual” ou “Pessoas que se deviam envolver neste projeto”. Escreva o assunto no meio do diagrama e desenhe um círculo à sua volta.
2. Encoraje os participantes a identificar as partes interessadas ou serviços que são relevantes para o assunto.
3. Agora classifique-os de acordo com o mais e o menos importante em relação ao assunto.
4. A partir de folhas de papel, recorte três círculos de tamanhos diferentes – pequeno, médio e grande. Explique aos participantes que cada círculo representa uma das partes interessadas e que diferentes tamanhos mostram o quão importante são para a questão – por exemplo, uma parte interessada muito importante terá um círculo grande e uma menos importante terá um círculo pequeno.
5. Peça aos participantes que escrevam o nome de cada parte interessada num círculo pequeno, médio ou grande, usando a classificação para os ajudar.
6. Agora peça aos participantes que coloquem cada círculo no diagrama. Coloque os que estão mais envolvidos perto do assunto no diagrama e os que estão menos envolvidos mais longe do círculo do assunto. Sobreponha os círculos quase inteiramente onde existe uma interação próxima entre as partes interessadas. Sobreponha-os pouco ou nada se existe pouca ou nenhuma interação. Por exemplo, no diagrama abaixo, os círculos de “Família” e “Departamento de Saúde” não se tocam nem se sobrepõem. Isto mostra que não existe interação entre estas duas partes interessadas.
7. Quando terminar a atividade, debata o que mostra o diagrama. Por exemplo:
  - Quantas partes interessadas diferentes e serviços estão envolvidos no assunto?





- Qual é a mais importante e porquê?
  - Qual deveria ser mais ou menos importante e porquê?
  - Existem interações fortes ou fracas entre elas?
  - Quais relações deveriam ser mais fortes?
8. Registre o diagrama e as respostas.
  9. Agora peça aos participantes para mover os círculos para ilustrar como gostariam de relacionar, idealmente, as diferentes partes interessadas. Pergunte-lhes como poderão atingir estas relações.
  10. Registre este diagrama e as suas respostas.

#### Notas:

- Diagramas de círculos podem ser usados para mostrar uma vasta variedade de informação. Por exemplo, a dimensão das linhas poderá também mostrar distância física e a sua espessura a força das relações existentes. Distância entre círculos pode mostrar a força das relações entre diferentes pessoas, lugares, organizações e serviços.
- Participantes poderão decidir por adicionar informação durante o debate – por exemplo, ao usar diferente cores ou padrões nos círculos.
- Esta atividade poderá ser muito complicada! Poderá ajudar fazer várias versões do mesmo diagrama. Por exemplo, um diagrama poderá usar o tamanho dos círculos para mostrar a importância das pessoas, lugares, organizações e serviços, enquanto um outro poderá usar o comprimento das linhas para mostrar o quão acessíveis são.

#### Ver também

- Ferramenta 57 – Chuva de ideias

## Ferramenta 24 – Gráfico de divisão de trabalho

### O que é?

Esta ferramenta implica identificar as atividades que as pessoas realizam ao longo do dia. Este gráfico ajuda particularmente a mostrar os diferentes papéis e responsabilidades divididos entre as diferentes pessoas, como mulheres, homens e crianças.

### Porquê usar?

Usar um gráfico de divisão de trabalho ajuda a:

- Identificar como papéis e responsabilidades são divididos entre diferentes membros da comunidade, como mulheres e homens ou pessoas velhas e jovens.
- Explorar como diferentes atividades estão associadas ao VIH/SIDA. Por exemplo, como a perda ou doença de um membro do agregado familiar afeta os papéis e responsabilidades ou a renda familiar?
- Debata as relações entre diferentes membros da comunidade (como homens e mulheres) e como estas se associam ao VIH/SIDA.

### Como usar?







1. Explique aos participantes o propósito desta ferramenta.
2. Divida os participantes em grupos do mesmo sexo, idade, etc.
3. Peça aos participantes para identificar símbolos que representam diferentes alturas do dia. Por exemplo, o sol poderá ser o amanhecer e a lua o final de tarde. Desenhe estes símbolos de modo vertical do lado esquerdo do gráfico.
4. Encoraja os participantes a descrever um dia típico na comunidade, incluindo que atividades exercem a que horas. Peça-os para escrever ou desenhar as atividades no gráfico junto ao símbolo apropriado.
5. Junte os diferentes grupos e encoraje-os a compararem os seus gráficos de divisão de trabalho
6. Encoraje os participantes a debaterem o que está nos gráficos. Por exemplo:
  - Que atividades consomem mais tempo?
  - Que atividades gostam mais ou menos?
  - Como variam os gráficos – por exemplo, entre mulheres e homens?
  - Que atividades estão associadas ao VIH/SIDA – por exemplo, quais as que poderão pôr as pessoas em risco de infeção de VIH?
  - O que acontecerá se os papéis e responsabilidades mudassem – por exemplo, se uma pessoa, ou várias pessoas, num agregado familiar ficassem doentes ou morressem e outros tivessem que executar os seus papéis?

#### Notas:

- Em vez de usar símbolos, os participantes podem escrever as horas do dia no lado do gráfico.
- A divisão de trabalho provavelmente irá mudar consoante o género, a idade, o grupo étnico, riqueza, etc. Por vezes, é útil desenhar gráficos para diferentes tipos de pessoas para obter uma visão geral da comunidade.
- É importante registrar quando as pessoas executam várias tarefas ao mesmo tempo. Por exemplo, uma mulher poderá trabalhar no campo enquanto cuida de crianças. Isto ajuda a proporcionar uma visão geral completa dos papéis e responsabilidades das pessoas.
- Por vezes, é útil pedir aos participantes um gráfico para o “outro” grupo. Por exemplo, poderá pedir às mulheres um gráfico de divisão de trabalho dos homens. Quando cada um terminar, poderão partilhar o que cada um pensa sobre o outro – isto normalmente leva a debates cómicos!
- Esta atividade também pode ser executada ao desenhar gráficos circulares em folhas de papel ou no chão. Isto envolve dividir o círculo em fatias de diferentes tamanhos para mostrar quanto de um dia é dedicado a cada tarefa. Por exemplo, comer poderá ser uma fatia pequena, enquanto dormir poderá ser uma grande.

#### Ver também:

- Ferramenta 26 – Gráfico de papéis de género

## Ferramenta 25 – Caixas de género

#### O que é?

Financiado pela  
União Europeia:



Implementado pelo Instituto  
Marquês de Valle Flôr:





Com esta ferramenta, pedimos aos participantes para colocarem mulheres e homens “típicos” em “caixas de género” e identificarem os papéis, qualidades e comportamentos que se esperam deles. Envolve também explorar o que acontece se uma mulher ou um homem saírem da sua caixa e não fizerem o que é esperado dela/dele.

### Porquê usar?

Usar caixas de género ajuda a:

- Identificar os diferentes papéis, qualidades e comportamentos que se esperam de mulheres e homens e como estão associados ao VIH/SIDA
- Explorar a origem destes papéis, qualidades e comportamentos e que pressões trazem
- Identificar o que acontece se pessoas não seguirem os papéis, qualidades e comportamentos esperados
- Começar a identificar que papéis, qualidades e comportamentos deverão ser mudados e como tal poderá acontecer

Caixas de género são particularmente úteis para explorar assuntos relacionados com a prevenção de VIH/SIDA, como vulnerabilidade, poder e tradicionais culturais.

### Como usar?

1. Divida os participantes em grupos exclusivos de mulheres e homens. Se forem grupos de apenas um sexo, peça a metade dos participantes a trabalharem como se fossem do sexo oposto.
2. Peça a cada grupo para desenharem um quadrado de tamanho médio. Este é a caixa de género.
3. Desenhe uma mulher “típica” (para o grupo das mulheres) ou um homem (para o grupo dos homens) dentro da caixa.
4. Debata os papéis, qualidades e comportamentos que a sociedade espera da mulher ou homem “típico” e desenhe ou escreva os pontos-chave dentro da caixa.
5. Peça aos participantes para debaterem a origem destas expectativas.
6. Peça aos participantes para pensarem sobre o que acontece se uma mulher ou um homem “típico” não é como a sociedade espera. Desenhe ou escreva isto do lado de fora da caixa.
7. Junte os grupos para compararem as suas caixas de género.
8. Quando a atividade terminar, encoraja os participantes a debaterem o que as caixas de género mostram. Por exemplo, quais as pressões que as pessoas sentem para ficarem nas suas caixas? Qual a origem destas pressões? Como uma caixa de género influencia VIH/SIDA? Quais as vantagens das pessoas saírem das suas caixas? Quais as desvantagens? Como poderão as pessoas ser ajudadas?

### Notas:

- Em vez de fazerem a sua própria caixa de género, poderá pedir às mulheres e aos homens para fazerem a do outro. Tal poderá ser uma boa forma de começar um debate sobre como as mulheres e os homens vêm a situação do outro.
- Caixas de género são úteis para explorar assuntos de género relacionados com homens que têm sexo com homens e pessoas transexuais.





### Ver também:

- Ferramenta 45 – Imagens ideais

## Ferramenta 26 – Gráfico de papéis de género

### O que é?

Esta ferramenta requer que os participantes identifiquem os diferentes papéis sociais de mulheres e homens. Requer também a exploração de como diferentes papéis afeta as vidas dessas mulheres e homens, especialmente em relação ao VIH/SIDA.

### Porquê usar?

Usar gráficos de papéis de género ajuda a:

- Debater assuntos sensíveis sobre o género, como tradições culturais, violência doméstica e trabalho sexual;
- Identificar os papéis diferentes de mulheres e homens em relação à economia, comunidade, família e relações sexuais;
- Identificar como estes diferentes papéis afetam e são afetados pelo VIH/SIDA;
- Começar debates sobre que papéis de género estão a mudar ou necessitam de ser mudados e porquê.

### Como usar?

1. Gráficos de papéis de género funcionam melhor como grupos até oito pessoas
2. Desenhe um gráfico grande, como no exemplo abaixo. Desenhe ou escreva os títulos das colunas “Economia”, “Comunidade”, “Família” e “Relações Sexuais” e os títulos das linhas “Mulheres” e “Homens” no gráfico.
3. Debata que papéis as mulheres e os homens desempenham na economia. Desenhe ou escreva os pontos-chave no gráfico. Encoraja os participantes a debater o seguinte:
  - Por que as mulheres e os homens desempenham estes diferentes papéis?
  - Que efeitos negativos e positivos têm estes diferentes papéis nas vidas das mulheres e dos homens em geral?
  - Que efeitos negativos e positivos têm estes diferentes papéis nas vidas das mulheres e dos homens em relação ao VIH/SIDA?
4. Repita o processo para as outras colunas – comunidade, família e relações sexuais.
5. Quando a atividade terminar, encoraja os participantes a debaterem a informação do gráfico. Por exemplo, como os diferentes conjuntos de papéis se relacionam uns com os outros? (Como os papéis dos homens na economia se relacionam com os papéis das mulheres nas relações sexuais, por exemplo?) Quem tem mais poder na economia, comunidade, família e relações sexuais? Onde o poder deverá ser mudado? O que poderiam fazer para haver mudanças? Como estes papéis de género deixam as pessoas vulneráveis ao VIH?

### Notas:





- Tenha a certeza de que todos os participantes tenham uma percepção clara de todas as colunas, como a economia.
- O gráfico também poderá ajudar a identificar como papéis de género variam entre diferentes secções da comunidade – por exemplo, homens jovens e mais velhos, ou homens rurais e urbanos

#### Ver também:

- Ferramenta 24 – Gráfico de divisão de trabalho

## Ferramenta 27 – Mitos de género

### O que é?

Esta ferramenta requer debater mitos sobre o que mulheres e homens devem pensar, sentir, parecer e se comportar. Ela compara mitos de género da vida real e explora como se relacionam com o VIH/SIDA.

### Porquê usar?

Usar mitos de género ajuda a:

- Prover uma forma não ameaçadora para explorar os mitos sobre como mulheres e homens devem pensar, sentir, parecer e se comportar
- Explorar o que as pessoas pensam sobre os mitos de género e como afetam as suas vidas, especialmente em relação ao VIH/SIDA
- Começar debates sobre o que nos mitos de género necessita ser mudado e como isso poderá acontecer

A atividade dos mitos de género é especialmente útil para explorar assuntos relacionados com a prevenção de VIH/SIDA, como vulnerabilidade, poder e tradicionais culturais.

### Como usar?

1. Antes da atividade, prepare 4-6 exemplos de mitos de género. Estes são visões comuns sobre como as mulheres e os homens devem pensar, sentir, parecer e se comportar. Exemplos podem incluir “Homens são fortes; mulheres são fracas” e “Controle de natalidade é responsabilidade da mulher”.
2. Se os participantes forem dos dois sexos, divida-os em grupos de sexo único. Se forem grupos de apenas um sexo, peça a metade dos participantes a trabalharem como se fossem do sexo oposto.
3. Leia um dos mitos de género. Encoraja os participantes a debater se eles concordam ou não com o mito. Encoraja-os a usar uma variedade de informação para explicar porquê. Por exemplo, poderão usar palavras de uma música ou histórias da rádio.
4. Repita o processo com outros mitos de género.
5. Junte os grupos e encoraja-os a compararem os resultados.
6. Quando a atividade terminar, encoraja os participantes a debater o que esta ferramenta lhes mostrou. Por exemplo, qual a origem dos mitos de género. O que acontece se mulheres e homens reais são diferentes dos mitos? Como estes mitos afetam o VIH/SIDA? Há necessidade de mudanças? Como poderão acontecer?





### Notas:

- A não ser que os participantes estejam confortáveis a partilhar informação pessoal, encoraje-os a comparar mitos de género de pessoas “típicas” e situações na comunidade.
- Esta ferramenta poderá também ser muito útil para explorar assuntos de género e vulnerabilidade com homens que têm sexo com homens e pessoas transexuais.
- Participantes de diferentes idades poderão reagir de forma diferente a esta atividade. Apoie os participantes a entender porque é que a análise destes assuntos, ajudará a comunidade a agir em relação ao VIH/SIDA.

### Ver também:

- Ferramenta 25 – Caixas de género
- Ferramenta 26 – Gráficos de papéis de género

## Ferramenta 28 – Rede de relações de ajuda

### O que é?

Esta ferramenta requer que os participantes desenhem uma rede de pessoas e organizações que podem apoiar a uma pessoa em relação ao VIH/SIDA e identificar o que constitui uma relação de ajuda.

### Porquê usar?

Usar uma rede de relações de ajuda a:

- Identificar as diferentes pessoas e organizações que podem dar apoio a uma pessoa em relação ao VIH/SIDA
- Explorar o melhor tipo de ajuda e apoio para estas diferentes pessoas e onde poderão encontra-la
- Identificar o tipo de relações existentes entre pessoas envolvidas no cuidado e no apoio
- Explorar o que torna as relações boas e apoiantes.

Uma rede de relações de ajuda é particularmente útil para identificar a rede de suporte que está, ou poderá estar, disponível para os membros da comunidade com necessidades especiais, como órfãos e pessoas que vivem com VIH/SIDA.

### Como usar?

1. Explique o propósito desta ferramenta e peça aos participantes para selecionarem um tipo de pessoa no qual se querem focar. Exemplos podem incluir “Uma jovem mulher que vive com VIH/SIDA” ou “Avó que cuida de órfãos”.
2. Peça aos participantes para desenharem uma imagem da pessoa no dentro da rede (diagrama).
3. Encoraje os participantes a pensarem em todos os diferentes tipos de pessoas e organizações que poderiam prover apoio a esta pessoa. Peça-os para os escreverem num círculo à volta da pessoa desenhada.





4. Encoraja os participantes a identificarem quais das pessoas e organizações têm relações umas com as outras. Desenhe linhas que mostrem essas relações.
5. Escreva nas linhas o tipo de cuidado ou apoio que é prestado e recebido.
6. Quando a atividade terminar, encoraje os participantes a debater o que mostra a rede. Por exemplo, quantos diferentes tipos de pessoas e organizações podem prover apoio? Como são as relações entre a pessoa e os diferentes tipos de pessoas e organizações? Como são as relações entre os diferentes tipos de pessoas e organizações? Como podem essas relações capacitar as pessoas em vez de as tornar dependentes?

#### Notas:

- Enfatize que as relações de ajuda são processos de duas vias. São sobre a pessoa e as diferentes pessoas e organizações ambos tratando cada um com respeito e fornecendo apoio.
- Encoraje os participantes a pensarem sobre diferentes tipos de relações. Por exemplo, poderá haver uma relação formal e profissional entre um médico e um assistente de saúde da comunidade. Porém poderá também haver uma relação informal e pessoal entre esse assistente de saúde da comunidade e membros da família.

## Ferramenta 29 – Diagrama do polvo

### O que é?

Esta ferramenta requer desenhar uma cabeça e tentáculos de um polvo para mostrar os comportamentos que põem as pessoas em risco de infeção por VIH/SIDA. Diagramas do polvo podem também ser chamados de diagrama de fluxo de vulnerabilidade.

### Porquê usar?

Usar diagramas do polvo ajuda a:

- Debater informação muito pessoal e sensível sobre VIH/SIDA;
- Identificar riscos associados ao VIH/SIDA;
- Identificar os fatores que põem as pessoas em risco de infeção de VIH/SIDA e os assuntos que lhes estão por detrás;
- Identificar o conhecimento existente das pessoas sobre vulnerabilidade e prevenção de VIH/SIDA, incluindo mitos;
- Começar debates sobre outras formas das pessoas poderem reduzir a sua vulnerabilidade ao VIH/SIDA;

### Como usar?

1. Encoraje os participantes a identificarem comportamentos de risco para o VIH/SIDA (como sexo anal ou vaginal desprotegido ou a partilha de seringas)
2. Encoraje os participantes a identificarem fatores que os torna vulneráveis a estes comportamentos de risco. Exemplos podem incluir “Ter infeções sexualmente transmissíveis” ou “Não ter preservativos”. Estes serão os primeiros tentáculos a sair da cabeça.
3. Selecione um dos fatores. Peça aos participantes para identificarem os assuntos que tornam as pessoas mais vulneráveis a correrem esse risco. Exemplos







- podem incluir “pobreza” ou “falta de informação”. Desenhe ou escreva esses assuntos ao longo do tentáculo.
4. Repita o processo com todos os outros fatores.
  5. Debata o que o diagrama de polvo mostra. Por exemplo, quais os fatores que fazem com que as pessoas se comportem de uma maneira que aumenta a sua vulnerabilidade ao VIH? Quais os mais importantes? Existem assuntos em comum que aumentam a vulnerabilidade ao VIH? Quais os mais importantes? O que pode ser feito para trabalhar nestes fatores e assuntos?

#### Notas:

- Desenhar um polvo torna a atividade mais divertida. Contudo, também é importante ajudar os participantes a terem debates abertos e honestos sobre assuntos sérios acerca da vulnerabilidade ao VIH/SIDA. Poderá assegurar isso ao perguntar continuamente: Mas por que isso acontece?
- Não é essencial que o polvo tenha oito tentáculos. Também não é necessário que seja um polvo; qualquer animal com muitas pernas serve!
- Debates acerca da vulnerabilidade poderão levantar medos e preconceitos profundamente segurados entre os participantes. Esteja preparado para responder a qualquer comentário negativo que possa surgir.

#### Ver também:

- Ferramenta 22
- Ferramenta 30
- Ferramenta 34

## Ferramenta 30 – Árvore de problemas

### O que é?

Esta ferramenta implica que os participantes desenhem um tronco, raízes e ramos de uma árvore para identificarem problemas relacionados com o VIH/SIDA e as causas e efeitos do problema.

### Porquê usar?

Usar uma árvore de problemas ajuda a:

- Olhar mais de perto os problemas relacionados com o VIH/SIDA;
- Identificar as causas e os efeitos principais do problema;
- Identificar os assuntos que estão por detrás dessas causas e efeitos;
- Começar a identificar o que pode ser feito para falar sobre as causas e reduzir os efeitos.

### Como usar?

1. Explique o propósito desta ferramenta e peça aos participantes para identificarem um problema relacionado com o VIH/SIDA. Este poderá ter surgido ao usarem outras ferramentas. Por exemplo, “elevados níveis de infeções sexualmente transmissíveis nos adolescentes” ou “baixos níveis de uso de preservativos nos homens”.







2. Desenhe um grande tronco de árvore e desenhe ou escreva o problema neste tronco.
3. Encoraje os participantes a identificarem as causas principais do problema. Desenhe-as ao longo das grandes raízes da árvore, indicando que elas são a “raiz” do problema.
4. Selecione uma dessas causas. Pergunte “Por que isto acontece?”. Esta questão ajudará os participantes a identificarem causas “secundárias”. Desenhe ou escreva essas causas “secundárias” como raízes pequenas saindo da raiz maior.
5. Repita o processo com cada uma das outras causas principais.
6. Encoraje os participantes a identificarem os efeitos principais do problema. Peça-lhes para escreverem cada efeito como grandes ramos da árvore.
7. Selecione um desses efeitos. Pergunte “Por que isto acontece?”. Esta questão ajudará os participantes a identificarem efeitos “secundários”. Desenhe ou escreva esses efeitos “secundários” como ramos pequenos saindo do ramo maior.
8. Repita o processo com cada um dos outros efeitos principais.
9. Quando terminar debata o que a árvore do problema mostra. Por exemplo, como se relacionam as causas e os efeitos? Quais são as causas-raiz do problema?
10. Participantes poderão agora transformar a árvore do problema numa árvore de solução/objetivo (Ferramenta 86) para planejar atividades

#### Notas:

- Para cada causa e efeito, continue perguntando aos participantes: “Mas por que isto acontece?” até que já não tenham ideias. Isto ajudá-los-á a identificarem todos os assuntos envolvidos e não apenas os principais
- Esta atividade pode-se tornar complicada! Ajudará se fornecer instruções claras sobre todos os passos, em vez de dar toda a informação logo no início.

## Ferramenta 31 – Bloqueios de estrada

### O que é?

Esta ferramenta implica que os participantes identifiquem as barreiras (bloqueios de estrada) para alguma coisa, e que identifiquem soluções para as barreiras mais importantes.

### Porquê usar?

Utilizar os bloqueios de estrada ajuda a:

- debater assuntos relacionados com o VIH/SIDA;
- identificar as diferentes barreiras para algo;
- explorar como essas barreiras podem ser agrupadas e como se relacionam entre si;
- começar a identificar soluções para as barreiras mais importantes.

### Como usar?





1. Escolher um assunto relacionado com o VIH/SIDA que pode apresentar algumas barreiras/dificuldades – por exemplo “financiamento para o nosso projeto” ou “acesso ao tratamento do VIH/SIDA”.
2. Pedir aos participantes que identifiquem as diferentes barreiras relacionadas com esse assunto.
3. Dobrar pedaços de cartão a metade e escrever/desenhar uma barreira em cada pedaço de cartão.
4. Colocar os pedaços de cartão em fila no chão, para que possam assemelhar-se a várias barreiras na estrada.
5. Andar por entre as barreiras e debater sobre o porquê de cada uma ter sido identificada.
6. Encontrar um consenso sobre a forma de agrupamento das barreiras. Exemplos de agrupamentos podem ser: barreiras organizacionais, barreiras financeiras, barreiras físicas (por exemplo, falta de equipamento), barreiras sociais (por exemplo, as atitudes das pessoas), barreiras políticas, etc.
7. Desenhar um gráfico com uma coluna para cada grupo. Colocar cada barreira no gráfico com o título que se adequar melhor.
8. Encorajar os participantes a identificarem a barreira que considerarem mais importante das listadas. Pedir-lhes que escrevam a barreira no meio de uma folha de papel em branco.
9. Encorajar os participantes a identificarem soluções possíveis para cada barreira. Pedir-lhes que escrevam essas soluções à volta da barreira que escreveram no centro do papel em branco, com setas que liguem à barreira.
10. No final da atividade, encorajar os participantes a debaterem sobre aquilo que aprenderam. Por exemplo, de que forma os diferentes tipos de barreiras estão interligados? Quais são as maiores barreiras? Quais podem ser abordadas mais facilmente? Que tipo de pessoas/organizações necessitam abordar estas barreiras?

#### Notas:

- Encorajar os participantes a serem específicos sobre determinadas barreiras. Por exemplo, em vez de “falta de recursos”, escrever “falta de preservativos”, “falta de eletricidade”, etc.;
- Esta atividade pode tornar-se gigante quando se transforma em longas listas de barreiras. Enfatizar que alguma coisa se pode fazer em relação a todas as barreiras e que até os pequenos sucessos podem fazer a diferença;
- Esta ferramenta pode tornar-se uma ferramenta de follow-up útil para a ferramenta 30 (árvore problema) – pode substituir-se o problema principal por uma barreira.

## Ferramenta 32 – Diagrama de aranha

### O que é?

Esta ferramenta implica que os participantes desenhem um diagrama em formato de aranha de forma a identificarem problemas ou oportunidades sobre um determinado





assunto relacionado com o VIH/SIDA. Esta ferramenta ajuda na resolução de problemas e na identificação de soluções.

### Porquê usar?

Utilizar o diagrama de aranha ajuda a:

- identificar os problemas-chave ou oportunidades sobre um determinado assunto relacionado com o VIH/SIDA;
- avaliar quais desses problemas/oportunidades são mais importantes e porquê;
- começar a identificar como superar os problemas;
- começar a identificar como aproveitar da melhor forma as oportunidades.

### Como usar?

1. Os diagramas de aranha funcionam melhor em grupos de 8 pessoas no máximo.
2. Selecionar:
  - um tema relacionado com o VIH/SIDA – por exemplo “problemas relacionados com pessoas jovens” ou “rastreios ou aconselhamento voluntário”.
  - os assuntos que irão ser explorados sobre esse tema – por exemplo “problemas” ou “oportunidades”.
3. Desenhar o corpo de uma aranha no meio do diagrama. Desenhar/escrever o tema escolhido no meio do corpo da aranha.
4. Encorajar os participantes a debater os problemas/oportunidades relacionados com o tema.
5. Pedir aos participantes que desenhem as pernas da aranha e, no final de cada perna, escrever/desenhar um dos problemas/oportunidades.
6. Encorajar os participantes a continuarem até não conseguirem identificar mais problemas/oportunidades.
7. Debater o que mostra o diagrama. Por exemplo, quantos problemas/oportunidades foram identificados? Que problemas/oportunidades são mais fáceis de abordar? Que tipo de ações podem ser tomadas? Quem deve tomar estas ações?

### Notas:

- Há diferentes tipos de diagramas de aranha. Um deles é chamado de diagrama raios de sol. Este envolve desenhar uma cara sorridente de um sol no meio de uma folha de papel e os seus raios à volta. Geralmente, os diagramas de aranha são utilizados para identificar problemas e barreiras porque são vistos como algo assustador. O diagrama em raios de sol é mais utilizado na identificação de oportunidades, uma vez que o sol é sempre visto mais positivamente.

## Ferramenta 33 – Teia de serviços (intervenções)

### O que é?

Nesta ferramenta, os participantes mapeiam os recursos relacionados com o VIH/SIDA que existem ou não existem numa determinada área. Envolve também identificar quais destes recursos são utilizados pela comunidade e quais não são.





### Porquê usar?

Utilizar a teia de serviços ajuda a:

- identificar que serviços locais dirigidos ao VIH/SIDA existem e são utilizados pelos membros da comunidade;
- identificar que serviços locais dirigidos ao VIH/SIDA existem e não são utilizados pelos membros da comunidade;
- identificar que serviços dirigidos ao VIH/SIDA não existem localmente e porquê;
- identificar o que pensam os membros da comunidade dos serviços locais dirigidos ao VIH/SIDA, incluindo as suas forças, fraquezas e lacunas;
- identificar o que encoraja e desencoraja os membros da comunidade a aceder aos serviços locais dirigidos ao VIH/SIDA.

### Como usar?

1. Explicar o objetivo da ferramenta e seleccionar uma área de trabalho para o VIH/SIDA – por exemplo “Prevenção do VIH em jovens” ou “Tratamentos para Infecções Sexualmente Transmissíveis”. Desenhar/escrever no centro da teia (diagrama).
2. Desenhar três círculos à volta da área de trabalho para o VIH/SIDA, cada um maior que o anterior.
3. Encorajar os participantes a identificar serviços locais para aquela área de trabalho do VIH/SIDA que existem e são frequentados por membros da comunidade. Desenhar/escrever estes serviços no 1º círculo (o mais próximo do centro).
4. Encorajar os participantes a identificar serviços locais para aquela área de trabalho do VIH/SIDA que não são frequentados por membros da comunidade. Desenhar/escrever estes serviços no 2º círculo.
5. Encorajar os participantes a identificar serviços para aquela área de trabalho do VIH/SIDA que não existem localmente. Desenhar/escrever estes serviços no 3º círculo.
6. Caso seja necessário, repetir a atividade para uma ou mais áreas de trabalho de VIH/SIDA – por exemplo “suporte social para órfãos” ou “tratamento para pessoas que vivem com VIH/SIDA”.
7. Quando a teia de intervenções estiver concluída, encorajar os participantes a debater o que ela demonstra. Por exemplo, quantos serviços estão disponíveis localmente? O que torna os serviços fáceis ou difíceis de utilizar/aceder? Que serviços-chave estão em falta? O que poderia ser feito a esse respeito?

### Notas:

- Encorajar os participantes a focarem-se no que pode ser feito para melhorar a situação, bem como nas lacunas e nas fraquezas dos serviços existentes – por exemplo, que tipo de pessoas ou organizações podem ser encorajadas a estarem envolvidas? Isto ajudará os participantes a encontrar uma forma de evoluir.

## Ferramenta 34 – História com lacunas





### O que é?

Esta ferramenta implica que os membros da comunidade desenhem várias imagens para contar uma história sobre o VIH/SIDA para realçar os tópicos envolvidos.

### Porquê utilizar?

Utilizar a história com lacunas ajuda a:

- explorar situações sensíveis sobre o VIH/SIDA;
- olhar de forma aprofundada para o que essas situações envolvem, incluindo o que leva uma determinada pessoa a agir de uma determinada forma ou comportar-se de uma certa maneira;
- identificar que escolhas as pessoas têm e os fatores que afetam essas escolhas;
- começar a identificar o que pode ajudar as pessoas a fazer escolhas mais positivas.

### Como utilizar?

1. Escolher uma situação relacionada com o VIH/SIDA que os membros da comunidade possam encontrar. Por exemplo, “ter relações sexuais sem preservativo”, ou “fazer um rastreio de VIH”. Isto será o final da história.
2. Do lado direito da página, pedir aos participantes para desenhar esta situação. Encorajar os participantes a referir quem está envolvido, onde está a acontecer, o que está a acontecer, etc. Nomear o desenho como “5”.
3. Pedir aos participantes para fazer um novo desenho, do lado esquerdo da página, mostrando como a história começou. Nomear este desenho como “1”.
4. Encorajar os participantes a pensar sobre os acontecimentos que podem ter levado à situação no desenho 5. Pedir-lhes que preencham a lacuna na história fazendo os desenhos 2, 3 e 4.
5. Começando no desenho 1, encorajar os participantes a identificar as escolhas que estavam disponíveis para a pessoa em cada fase da história. Pedir-lhes que identifiquem os fatores que levam a pessoa a progredir de um estágio para outro na história. Pedir-lhes que escrevam estes fatores por baixo do desenho.
6. Repetir o processo para os desenhos 2, 3, 4 e 5, até a história já não ter mais lacunas.
7. Quando a atividade estiver terminada, encorajar os participantes a debaterem o que demonstra a história. Por exemplo, porque motivo algumas pessoas têm muitas escolhas e outras pessoas têm poucas escolhas? De que forma se poderiam dar mais escolhas às outras pessoas? Que outras escolhas a pessoa poderia ter feito? De que forma essas escolhas teriam modificado a história? Quem tem o poder em cada fase da história?

### Notas:

- Encorajar os participantes a pensarem numa história típica, em vez de uma história trágica ou dramática. Isto ajudará a tornar a atividade mais realista e mais útil.
- As histórias com lacunas funcionam melhor quando o espaçamento temporal até ao desenho número 5 é relativamente curto (por exemplo, horas ou dias), em vez de longo (meses ou anos).





Projeto UE-PAANE - Programa de Apoio aos Actores Não Estatais  
“Nô Pintcha pa Dizinvolvermentu” – *Fase di Kambansa*



ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

- Pode ser mais fácil utilizar pedaços de papel separados para cada desenho, em vez de um pedaço grande de papel.

Financiado pela  
União Europeia:



45  
Implementado pelo Instituto  
Marquês de Valle Flôr:





Projeto UE-PAANE - Programa de Apoio aos Actores Não Estatais  
“Nô Pintcha pa Dizinvolvermentu” – *Fase di Kambansa*



ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

## Ferramentas experienciais:

Estas ferramentas destinam-se a aumentar a consciência e entendimento das causas e consequências do VIH/SIDA.

Financiado pela  
União Europeia:



46  
Implementado pelo Instituto  
Marquês de Valle Flôr:







## Ferramenta 35 – Cartas do Senhor Problemas

### O que é?

Esta ferramenta implica que os participantes analisem cartas de uma determinada pessoa, debatam os problemas descritos na carta e identifiquem formas de ajudar.

O Senhor Problemas é uma pessoa que responde a cartas com problemas, geralmente enviadas para as revistas, jornais, ou programas de rádio. Esta pessoa tem experiência e conhecimento, e pode fornecer conselhos práticos e sensatos.

### Porquê usar?

Utilizar as cartas do Senhor Problemas ajuda a:

- falar sobre problemas típicos e da vida real relacionados com o VIH/SIDA, sem o enfoque em pessoas específicas;
- explorar os assuntos que estão por detrás dos problemas das pessoas;
- começar a identificar o tipo de conselhos e suporte que podem ajudar as pessoas com os seus problemas.

Este tipo de cartas é particularmente útil para trabalhar com crianças ou jovens.

### Como usar?

1. Explicar o objetivo da ferramenta aos participantes.
2. Antes do início da atividade, preparar:
  - uma carta problema de um membro da comunidade “típico”. Por exemplo, pode ser um jovem rapaz que está preocupado por ainda ser virgem ou uma rapariga que está sob pressão para ter relações sexuais sem preservativo.
  - uma lista de 4 a 6 questões para ajudar os participantes a debater a carta e compor uma resposta em conjunto, como se fossem o Senhor Problemas. Exemplos de questões podem ser: “qual é o problema que a pessoa está a experienciar?”, “que emoções a pessoa poderá estar a sentir e porquê?”, “que opções a pessoa tem?”, “o que seria um mau conselho?”, “qual seria o melhor conselho que o Senhor Problemas poderia dar?”
3. Quando a atividade estiver terminada, encorajar os participantes a debater o que a atividade mostra. Por exemplo, se outros membros da comunidade enfrentam problemas semelhantes, se é fácil pedir ajuda quando se tem um problema, o que acontece quando as pessoas não pedem ajuda, que tipo de conselho ou suporte é mais útil, e onde as pessoas podem aceder a esse tipo de conselhos/suporte.

### Notas:

- Se for possível encontrar exemplos reais, que sejam apropriados, de cartas enviadas para jornais ou revistas, estes podem ser utilizados na atividade.

## Ferramenta 36 – Jogo concordo/discordo

### O que é?

Esta ferramenta implica que os participantes analisem diferentes frases relativamente ao VIH/SIDA e tomem uma posição em relação às mesmas (concordo/discordo).





### Porquê usar?

Utilizar o jogo concordo/discordo ajuda a:

- fornecer uma forma não ameaçadora para explorar as atitudes dos participantes em relação a assuntos-chave relacionados com o VIH/SIDA;
- identificar se os participantes têm atitudes semelhantes ou díspares, e porquê;
- compreender as possíveis consequências das diferentes atitudes dos participantes em relação ao VIH/SIDA.

Este jogo é particularmente útil para explorar atitudes sobre género, tradições culturais e preconceito.

### Como usar?

1. Antes do início da atividade:
  - desenvolver 4 a 6 frases sobre atitudes e crenças relacionadas com VIH/SIDA – por exemplo “o VIH transmite-se pelo beijo” ou “apenas é necessário utilizar preservativo quando se tem relações sexuais uma trabalhadora do sexo”;
  - escrever/desenhar 3 sinais – “concordo”, “discordo”, “não sei”. Colocar estes sinais nas paredes ou em árvores (se for na rua), em diferentes partes do espaço em que se está a trabalhar a atividade.
2. Ler uma das frases. Pedir aos participantes que se desloquem ao sinal de acordo com o que sentem sobre essa frase. Por exemplo, se concordam com a frase, devem dirigir-se ao local que tem o sinal “concordo” pendurado.
3. Pedir aos participantes que expliquem porque se deslocaram àquele sinal. Encorajar os participantes a tentar persuadir os outros a mudarem de ideias. Os participantes que mudarem de ideias podem trocar de sinais, se assim o desejarem.
4. Trazer o grupo de volta ao local de início e repetir o processo até terminar todas as frases.
5. Quando a atividade estiver concluída, encorajar os participantes a debaterem o que o jogo demonstrou. Por exemplo, em que frase houve mais acordo e mais desacordo? Porque motivo as pessoas têm atitudes diferentes? De que forma estas atitudes estão relacionadas com o comportamento e o VIH/SIDA?

### Notas:

- Escolher frases sobre as quais os participantes vão à partida ter opiniões diferentes. Isto torna o jogo mais interativo e útil.
- Acolher o desacordo entre os participantes e permitir tempo suficiente para que toda a gente participe. Não passar à frase seguinte demasiado depressa.
- É importante não deixar que as próprias atitudes influenciem a atividade.

## Ferramenta 37 – Grupos do barulho

### O que é?

Estes grupos são pequenos grupos de discussão. Chama-se ‘do barulho’ porque o debate é geralmente muito animado, ou seja, há um barulho no grupo.

### Porquê usar?





Utilizar os grupos ‘do barulho’ ajudam a:

- debater temas sensíveis que são difíceis de abordar em grupos maiores;
- desenvolver as suas ideias e confiança em discussões de grupos pequenos. Isto pode ajudar os participantes a envolverem-se em discussões de grupos maiores;
- produzir várias ideias e informação para feedback a um grupo maior.

### Como usar?

1. Escolher um tema para ser debatido. Por exemplo, “que tipos de violência acontecem na nossa comunidade?”, ou “que tipo de forças e fraquezas existem nos programas de tratamento?”.
2. Dividir os participantes em pares para debater as questões.
3. Cada par concorda acerca do que pode e não pode ser transmitido aos outros participantes. Por exemplo, uma mulher pode não querer dizer a outras pessoas que sofre violência doméstica por parte do marido. Por outro lado, pode preferir dizer que um tipo de violência é quando um marido bate na mulher.
4. Cada par junta-se a outro par para formar um grupo de 4 pessoas. Estas 4 pessoas partilham entre si o que debateram. Desenhar/escrever o que é debatido.
5. Os grupos partilham o que debateram com o grupo maior.

### Notas:

- É importante que os participantes não sejam forçados a partilhar tudo o que debateram entre pares ou no grupo maior, caso desejem não o fazer.

## Ferramenta 38 – Estudos de caso

### O que é?

Um estudo de caso é uma história real, relativa a uma pessoa real ou situação. Por vezes, a própria pessoa envolvida é a que conta a sua própria história.

### Porquê usar?

Utilizar estudos de caso ajuda a:

- começar um debate sobre assuntos sensíveis relacionados com o VIH/SIDA;
- explicar como o VIH/SIDA afeta a vida de pessoas reais, comunidades ou organizações;
- refletir sobre que lições podem ser tiradas e aprendidas a partir da experiência de outras pessoas;
- fornecer uma oportunidade para as pessoas refletirem e falarem sobre as suas próprias situações.

### Como usar?

1. Os estudos de caso funcionam melhor em pequenos grupos de participantes. Podem ser de organizações ou de pessoas.
2. Antes do início da atividade, preparar um estudo de caso a partir da vida real: isto pode ser feito narrando/contando uma história real ou escrevendo uma situação real da qual se tenha conhecimento.





3. Explicar aos participantes por que motivo se está a fornecer um estudo de caso.
4. Pedir a um dos participantes para ler o caso. Se existir mais que um estudo de caso, podem dividir-se os participantes em vários grupos e pedir que cada um leia um caso diferente.
5. Quando este processo estiver concluído, encorajar os participantes a debaterem os casos. Por exemplo, o que sentem em relação ao caso, quais são os principais assuntos abordados no caso, o que poderia ajudar naquela situação, o que provocou os problemas, de que forma isto se poderá relacionar com a sua própria situação, se os participantes se comportariam da mesma forma que a pessoa do caso se a situação fosse com eles, que opções existem para lidar com a situação, que outro tipo de suporte teria melhorado a situação.

**Notas:**

- Ter sempre autorização para utilizar o caso da parte da pessoa/organização a que respeita. A pessoa/organização deve estar informada acerca da forma como o estudo de caso será realizado e devem permiti-lo antes da sua utilização.
- Nos casos em que é a própria pessoa a narrar a sua história, a mesma deve ter noção das consequências da partilha da sua história. Por exemplo, os participantes podem dizer coisas ou colocar questões para as quais a pessoa tem dificuldade em lidar ou responder.
- Os participantes podem achar útil partilhar experiências pessoais que se relacionem com o caso apresentado. No entanto, não devem ser pressionados a fazê-lo caso não o desejem.





### MEDO DE FALAR

O funeral decorreu uma semana após a morte do marido, seguido de uma semana a ser acusada pelos seus familiares de bruxaria contra o seu único filho e irmão.

Enquanto via o caixão a descer até à sepultura, murmurou para si mesma, "se me tivesses dado ouvidos, ainda estarias vivo, e eu não teria que ouvir os insultos da parte da tua família".

Quando tentou levantar-se para atirar um pouco de terra para cima do caixão, desmaiou. A família do marido diria que foi a sua consciência pesada por ter matado o marido para que pudesse herdar a grande casa que ele tinha acabado de construir.

Apesar de saber que o marido tinha morrido de SIDA, Naledi decidiu guardar esta informação para ela própria. Mesmo que lhes tivesse contado, não teriam acreditado na sua palavra. Diriam até que tinha sido ela a infetá-lo.

O seu problema começou 2 anos antes, quando decidiu fazer um teste de VIH. O marido recusou-se a ir com ela. Quando os resultados foram positivos, o marido não aceitou.

"Ele continuava a negar que eu tinha o vírus e que ele também o podia ter. Insistiu até que não deveríamos usar preservativo, até chegar a um ponto em que ele lutava por causa do uso do preservativo. Continuou a recusar-se a fazer o teste quando começou a perder peso, argumentando que estava de dieta. Concordeu finalmente no seu leito de morte em fazer

## Ferramenta 39 – Coragem para mudar

### O que é?

Esta ferramenta implica que os participantes se coloquem em diferentes pontos em cima de uma linha para demonstrar quão fácil ou quão difícil é fazer mudanças em relação ao VIH/SIDA.

### Porquê usar?

Utilizar a coragem para mudar ajuda a:

- identificar as mudanças que as pessoas precisam de fazer nas suas vidas e na sua comunidade relativamente ao VIH/SIDA;
- avaliar de que forma as pessoas se sentem em relação a essas mudanças, incluindo quais são fáceis e quais são difíceis.





Esta atividade é particularmente útil para explorar o que as pessoas precisam de fazer para diminuir a sua vulnerabilidade ao VIH e o que as comunidades devem fazer para reduzir o preconceito em relação ao VIH/SIDA.

### Como usar?

1. Fazer uma linha no chão. Explicar que uma das pontas significa ‘fácil’ e a outra ‘difícil’.
2. Pedir aos participantes que identifiquem algo que as pessoas ou a comunidade precise de mudar em relação ao VIH/SIDA. Exemplos: “temos de utilizar preservativo com todos os parceiros sexuais” ou “temos de tratar com respeito todas as pessoas que vivam com VIH/SIDA”.
3. Pedir a um voluntário para se colocar na linha, de acordo com o que ele achar – se é fácil ou difícil para as pessoas ou a comunidade fazer essa mudança.
4. Pedir ao voluntário que explique porque tomou essa posição. Perguntar que suporte as pessoas/comunidade teriam de fornecer para permitir que essa mudança fosse mais fácil. Perguntar aos restantes participantes se concordam.
5. Pedir aos participantes que identifiquem outra coisa que as pessoas ou a comunidade precise de mudar. Repetir todo o processo para 6 a 8 mudanças.
6. Escrever o que é fácil e o que é difícil de forma a que todos os participantes consigam ver.
7. Quando a atividade estiver concluída, encorajar os participantes a debater o que o jogo demonstrou. Por exemplo, o que torna as mudanças fáceis ou difíceis, que tipo de suporte as pessoas/comunidade podem fornecer para que as mudanças sejam mais fáceis, de que forma esse suporte pode ser fornecido e por quem.

### Notas:

- Falar sobre mudanças que precisam de ser feitas pode ser difícil. É importante ajudar os participantes a sentirem-se confortáveis concordando que toda a informação partilhada é confidencial. Lembrar os participantes que a atividade é sobre as mudanças que pessoas como eles próprios podem fazer. Não é necessariamente sobre as mudanças que eles, obrigatoriamente, têm de fazer.
- Em vez de uma linha, pode usar-se um voto secreto. Envolve que os participantes tenham cartões de voto e utilizem uma escala de 1 a 5 pontos para fácil/difícil. Por exemplo, 1 ponto seria para extremamente fácil e 5 pontos para extremamente difícil. Ler um exemplo de uma mudança que é necessária e pedir aos participantes que votem colocando os pontos no cartão, dobrar o cartão e colocá-lo numa caixa. Contar os votos e debater o total.

## Ferramenta 40 – Teatro na comunidade

### O que é?

Esta ferramenta implica que os participantes façam um role-play/dramatização para realçar os assuntos e desafios que as pessoas com VIH/SIDA enfrentam na vida real.

### Porquê usar?





Utilizar teatro na comunidade ajuda a:

- explorar temas difíceis/sensíveis sobre o VIH/SIDA;
- realçar assuntos da vida real e desafios que os membros de uma comunidade enfrentam em relação ao VIH/SIDA;
- iniciar debates sobre o que pode ser feito relativamente a esses assuntos/desafios.

### Como usar?

1. Dividir os participantes em 3 ou 4 grupos.
2. Descrever três ou quatro membros diferentes da comunidade cuja vida foi afetada pelo VIH/SIDA. Por exemplo, uma criança a cuidar de um pai doente, ou um trabalhador comunitário na área da saúde.
3. Dar a cada grupo uma descrição de um dos 4 membros da comunidade. Pedir a cada grupo que desenvolva um pequeno "teatro" sobre o dia-a-dia dessa pessoa. Dar uma hora a cada grupo para desenvolver este teatro. Encorajar os participantes a mostrar no teatro o que acontece na vida dessa pessoa em casa e na comunidade, que pessoas estão envolvidas, e que desafios enfrenta.
4. Pedir a cada grupo para apresentarem a sua pequena peça.
5. Quando a atividade estiver terminada, encorajar os participantes a debater o que as peças revelaram. Por exemplo, que pressões e desafios foram demonstrados nos teatros? Quais os membros da comunidade que sofreram mais desafios e porquê? Que tipo de suporte precisavam estes membros? O que pode ser feito para aumentar este tipo de suporte?

### Notas:

- Existem muitas outras formas de construir uma peça, como por exemplo:
  - Contar aos participantes uma curta história sobre um membro da comunidade. Pedir-lhes que adicionem os seus próprios detalhes e que representem a história;
  - Dividir os participantes em 3/4 grupos. Dizer a todos a mesma história, mas com um final ligeiramente diferente para cada grupo. Pedir-lhes que representem a história e que comparem as situações;
  - Encorajar os participantes a não representarem as suas experiências pessoais, pois tal pode ser muito difícil ou emotivo. Em vez disso, pedir-lhes para desenvolverem histórias sobre dramas "típicos" de pessoas e situações na sua comunidade.
  - A representação pode ser muito divertida. Mas também pode despoletar vários tipos de emoções entre as pessoas, incluindo sentimentos de raiva e ressentimento. É importante ter isto em consideração e disponibilizar bastante tempo para a discussão/debate.

## Ferramenta 41 – Debate

### O que é?

Um debate trata-se de uma discussão entre dois indivíduos ou grupos de pessoas que possuem visões opostas sobre um assunto.

### Porquê usar?







#### Debater é útil para:

- Promover uma discussão, de forma não-ameaçadora, sobre assuntos sensíveis, incluindo sexo, HIV / SIDA e o uso de drogas;
- Realçar/destacar as visões de diferentes grupos ou indivíduos;
- Destacar pontos/visões de senso comum;
- Destacar pontos/visões extremas;
- Destacar as principais questões sobre o assunto.

#### Como usar?

1. Escolher uma afirmação/tema a debater. Por exemplo, temas como estes: “As pessoas que vivem com o HIV/SIDA não devem ser discriminadas” ou “O tratamento antirretroviral deve ser gratuito para todos”.
2. Peça quatro voluntários. Dois voluntários irão defender a afirmação proposta. Os outros dois irão contestar a afirmação dizendo que está incorreta. Não importa se concordam ou discordam da afirmação pessoalmente; o seu papel é apenas tentar defender ou desafiar a afirmação.
3. Dê às quatro pessoas tempo para pensarem e prepararem o argumento sobre se a afirmação está correta ou incorreta. Isso pode ajudá-los a escrever um pequeno discurso.
4. Peça a outros dois voluntários para presidir o debate. O seu papel é garantir que uma pessoa fale de cada vez e que o debate não se transforme num argumento!
5. O papel dos restantes participantes é ouvir cada um dos fundamentos dos voluntários e considerar os méritos de cada argumento.
6. Uma vez pronto, cada voluntário apresenta o seu argumento num discurso de cinco minutos – primeiro, o voluntário que apoia a afirmação, depois o voluntário que contesta a afirmação.
7. Depois de todos os argumentos dos voluntários terem sido apresentados, os outros participantes podem comentá-los, um por um.
8. Após um período de tempo (digamos, 30 minutos), o presidente deve encerrar o debate e pedir às pessoas que votem com as mãos, se concordam ou discordam com a afirmação.
9. Discuta o que as pessoas aprenderam com o debate. Quem mudou de ideia?

#### Notas:

- Os voluntários não precisam concordar com o que estão a dizer, têm apenas que fingir se concordam ou discordam da afirmação/ moção.

#### Ver também:

- Ferramenta 36 – O jogo de Concordo / discordo

## Ferramenta 42 – Discussão de grupo

#### O que é?

Essa ferramenta tem quatro ou cinco perguntas preparadas para incentivar a discussão. O grupo é geralmente composto de seis a dez indivíduos que são similares na idade, sexo, estado civil, *status* social e educação.





### Porquê usar?

Incentivar uma discussão em grupo ajuda a:

- Promover, de uma forma não ameaçadora, a exploração de questões relacionadas com o VIH/SIDA;
- Explorar as tradições culturais e as experiências locais;
- Identificar os sentimentos e a compreensão, de diferentes grupos, sobre determinado tópico;
- Começar a identificar as prioridades de ação.

### Como usar?

1. Antes da atividade, prepare quatro ou cinco perguntas gerais sobre o tópico de discussão. Por exemplo, as questões relacionadas com cuidados e apoio podem abranger/incluir: problemas e questões, estratégias de enfrentamento, serviços, necessidades e prioridades de ação.
2. Faça a primeira pergunta. Incentive os participantes a participarem através de perguntas abertas como: "O que acha?"; "Concorda ou discorda do que foi dito e por quê?"; "Gostaria de partilhar uma experiência semelhante?"
3. Mantenha os participantes focados na questão. Quando a discussão sobre uma questão em particular estiver concluída, ou faça um breve resumo ou peça a um participante para realizá-lo. Pergunte aos participantes se eles concordam ou discordam com o resumo. Pergunte se os participantes querem adicionar alguma coisa, mudar alguma coisa.
4. Repita o processo para cada uma das perguntas da afirmação/ tópico.
5. Resuma os principais pontos da discussão.

### Notas:

- Comece com uma pergunta geral para ajudar os participantes a relaxar. Por exemplo: "Conte-me/Fale-me sobre algum grupo da comunidade envolvido em ...?"
- Prepare perguntas rápidas para encorajar a discussão. Por exemplo, perguntas acerca da qualidade do serviço, que podem incluir questões sobre o que as pessoas possam ou não gostar acerca dos serviços; ou qual é a doença que o serviço trata melhor;
- Evitar as perguntas fechadas, que tenham uma resposta de “sim” ou “não”.
- Evitar as perguntas ambíguas, que podem ser interpretadas de várias formas.
- Tentar evitar que uma ou duas pessoas tentem dominar a discussão. Perguntar às pessoas mais reservadas o que acham do assunto.

### Ver também:

- Ferramenta 37 - Grupos do barulho
- Ferramenta 57 – Chuva de ideias

## Ferramenta 43 – Parede-grafiti

### O que é?





Esta ferramenta oferece aos participantes a oportunidade de decorar uma parede com grafiti, onde podem desenhar ou escrever todas as suas opiniões, sentimentos e ideias relacionadas com o tema do VIH/SIDA.

### Porquê usar?

Usar uma parede-grafiti ajuda a:

- que as pessoas expressem as suas opiniões, ideias e sentimentos acerca do VIH/SIDA.
- Permite que os participantes explorem novas ideias relacionadas com o VIH/SIDA.
- Permite identificar se existe concordância ou discordância acerca da temática do VIH/SIDA.

### Como usar?

1. As parede-grafiti funcionam e resultam com eficácia com grandes grupos de jovens, mas os adultos também podem participar.
2. Peça aos participantes para cobrir toda uma parede com o papel (em que se vai escrever, ex: flipchart).
3. Distribua material de desenho e pintura aos participantes.
4. Pergunte aos participantes para escolherem e identificarem uma temática sobre a qual gostariam de expressar os seus pensamentos, sentimentos e opiniões. Deixe depois que expressem tudo o que quiserem na parede.
5. Procure depois uma parede que os participantes gostariam de decorar. Pense em que local os pensamentos, as ideias e os sentimentos dos participantes seriam mais visíveis. Pode tratar-se de um local público, como uma parede no recreio de uma escola, numa paragem de autocarro ou uma parede na sala de espera de um hospital.
6. Peça permissão ao proprietário ou às autoridades para decorar a parede.
7. Permita, sempre, que os participantes expressem qualquer dos seus pensamentos, sentimentos e opiniões, relacionados com a temática, na parede.
8. Quando a atividade estiver completa, debata o significado que a parede-grafiti tem para eles.

### Notas:

- As parede-grafiti ajudam as pessoas a exprimirem-se abertamente e livremente, por isso é importante criar um “espaço seguro” em que os participantes não se sintam julgados pelo que dizem.
- No local do workshop, tenha a certeza de que não há buracos no papel nem que as cores das canetas passaram através do papel, para não deixar marcas na parede atual escolhida.
- Se a atividade for efetuada na rua, em primeiro lugar, certifique-se de que teve permissão para escrever na parede.

### Ver também:

- Ferramenta 57 – Chuva de ideias

## Ferramenta 44 – Cadeira Quente





## O que é?

Esta ferramenta é particularmente eficaz para que uma pessoa se coloque no lugar do outro e pense nas pressões e implicações causadas pelo VIH/SIDA.

## Porquê usar?

Utilizar a cadeira /assento quente ajuda a:

- Explorar questões sensíveis e complexas sobre o VIH/SIDA.
- Identificar o que as pessoas já fazem ou não fazem em relação ao VIH/SIDA.
- Explorar como as pessoas se sentem relativamente a questões relacionadas com VIH/SIDA.
- Abordar mitos e mal-entendidos sobre VIH/SIDA.

## Como usar?

1. Antes da atividade, prepare quatro casos de estudo para as pessoas explorarem. Estes devem ser dilemas da vida real, escritos na primeira pessoa. Por exemplo, se está a explorar um caso de prevenção de VIH, pode-se ler: “Eu sou um homem que sou pressionado a ir a um bordel/ casa de prostituição, todos os dias depois do trabalho, pelos colegas de trabalho”.
2. Peça a um voluntário para se sentar na cadeira quente. Isto pode significar sentar-se numa cadeira ou num local no chão, em frente de todos os outros participantes.
3. Peça ao participante para ler o estudo de caso como se fosse a pessoa do estudo de caso.
4. Convide os outros participantes a fazer questões sobre a pessoa do estudo de caso como se fossem amigos dessa pessoa – por exemplo: “Por que te sentes pressionado para ir ao bordel?”
5. Quando as questões requererem informações que não estão disponíveis no estudo de caso, encoraje o voluntário da cadeira quente para colmatar/preencher os detalhes.
6. Repita a atividade com outros voluntários e outros estudos de caso.
7. Quando a atividade estiver concluída, incentive os participantes a discutir o que aprenderam. Por exemplo: “Porque foi fácil ou difícil responder às questões?”, “Que escolhas a pessoa tem?”, “O que as respostas demonstram sobre o conhecimento e as atitudes das pessoas?”, “Como essas atitudes podem afetar uma pessoa com risco de VIH?”

## Notas:

- Incentive um ambiente descontraído. Pode ser menos ameaçador se duas pessoas ocuparem o lugar principal de uma só vez – por exemplo, o homem que se sente pressionado a ir ao bordel e um dos colegas de trabalho que o pressiona a ir.
- Salientar que o estudo de caso não reflete necessariamente a experiência dessa pessoa.
- Não pressionar algum participante que não queira ocupar o lugar da cadeira quente.





**Ver também:**

- Ferramenta 38
- Ferramenta 56

## Ferramenta 45 - Imagens ideais

### O que é?

Esta ferramenta diz respeito à identificação das características de membros da comunidade ‘ideais’ e à sua comparação com a realidade. Isto capacita os participantes para avaliarem a forma como tais imagens têm influência nas suas vidas, particularmente em relação ao VIH/SIDA.

### Porquê usar?

O uso de imagens ideais ajuda a:

- Identificar imagens ideais de membros da comunidade e de que forma estes se podem comparar com pessoas reais. Por imagens ideais entende-se a forma como uma pessoa ‘perfeita’ se apresenta fisicamente, se sente, pensa e comporta.
- Explorar a forma como estas imagens ideais influenciam a nossa aparência, a forma como pensamos e nos comportamos em relação à nossa saúde sexual.
- Identificar os efeitos positivos e negativos de tentar viver ao nível da expectativa criada por estas imagens ideais. As imagens ideais são particularmente úteis para ter uma perspetiva sobre o género, nomeadamente a forma como as expectativas e os papéis na sociedade são diferentes para homens e para mulheres e a forma como estes os afetam.

### Como usar?

1. Explicar o objetivo da ferramenta aos participantes.
2. Pedir aos participantes para selecionarem dois tipos de membros da comunidade e compará-los. Os exemplos poderão incluir ‘mulher adulta e homem adulto’ ou ‘mulher jovem e mulher idosa’.
3. Encorajar os participantes a desenharem a imagem ideal dos dois membros da comunidade. Para cada um, pedir-lhes para refletirem sobre como deverá ser a aparência e o comportamento dessa pessoa.
4. De seguida, pedir aos participantes para desenharem ou escreverem os resultados em duas colunas ou num cartão.
5. Quando a atividade estiver concluída, encorajar os participantes a falarem sobre o que mostra a tabela. Por exemplo, de onde vêm as imagens ideais? De que forma é que estas se comparam a pessoas reais? Que tipo de pressão sentem as pessoas quando confrontadas com estas imagens? De que forma mudam as imagens ideais – por exemplo – dependendo da saúde da pessoa, do grupo em que está inserida, idade e estado VIH/SIDA? Quais são as diferenças e as semelhanças entre as imagens ideais de homens e mulheres? Se todas as pessoas vivessem a vida à altura destas imagens ideais, de que forma este facto teria impacto no VIH/SIDA? Se a forma como vivemos não corresponder à expectativa criada por estas imagens, de que forma é que isso afeta o VIH/SIDA?





De que forma estas imagens afetam a situação da pessoa em relação ao VIH/SIDA? Quais os aspetos das imagens ideais que precisam de ser alterados para combater o VIH/SIDA?

#### Notas:

- Pode ser útil realizar esta atividade com combinações diferentes de participantes. Por exemplo, poderá pedir a homens para desenharem a mulher ideal e a mulheres para desenharem o homem ideal, ou a ambos para desenharem um homem ideal ou uma mulher ideal. Desta forma, pode explorar as diferenças entre os ideais.
- Os participantes podem utilizar desenhos, fotografias, recortes de revistas ou letras de músicas para tornarem as suas imagens ideais mais claras e mais interessantes. Também é bastante eficiente pedir às pessoas para fazerem um *role-play* sobre as imagens.

## Ferramenta 46 – “Conhecimentos, competências e atitudes”

### O que é?

Esta ferramenta pretende que os participantes identifiquem conhecimentos, competências e atitudes das pessoas que trabalham na área do VIH/SIDA.

### Porquê usar?

Diagramas de conhecimentos, competências e atitudes são particularmente úteis para decidir que tipo de pessoa pode melhor desempenhar um papel específico ou uma ação em relação ao VIH/SIDA.

- Conhecimento significa a compreensão e informação sobre assuntos importantes, tais como Prevenção de VIH/SIDA ou políticas comunitárias.
- Competências dizem respeito ao conhecimento prático e técnico de uma pessoa e às suas competências pessoais tais como boa audição ou conhecimentos de design.
- Atitudes dizem respeito aos sentimentos em relação a determinado assunto ou pessoas, como por exemplo não julgar.

### Como usar?

1. Explique o objetivo da ferramenta aos participantes. Selecione uma pessoa que deva estar envolvida na ação em VIH/SIDA. Por exemplo: "voluntário para apoio domiciliário" ou "mulher que precisa de se proteger do VIH/SIDA".
2. Desenhe uma imagem grande de uma figura humana. Peça aos participantes para pensarem sobre os conhecimentos que essa pessoa deve ter e escrever isso ao redor da cabeça. Repita isto com as competências, que escrevem ao lado dos braços, e atitudes, que deverão escrever no corpo.
3. Se os participantes deixarem de lado conhecimentos, competências, comportamentos ou atitudes importantes, contribua com ideias e explique por que as considera importantes.
4. Quando a atividade estiver concluída, incentive os participantes a discutirem o que o diagrama mostra. Por exemplo, houve concordância sobre os

59







conhecimentos, competências e atitudes? Quais são os mais importantes? Como é que os conhecimentos, competências e atitudes se ligam? Como é que a “pessoa imaginada” se compara as pessoas reais envolvidas nas ações sobre o VIH/SIDA? Que apoios ajudariam as pessoas a melhorar os seus conhecimentos, competências e atitudes? De onde podem vir?

#### Notas:

- Incentive os participantes a verem o equilíbrio entre os conhecimentos, competências e atitudes necessários para que a intervenção sobre o VIH/SIDA seja eficaz. Por exemplo, um médico pode ter muitos conhecimentos sobre medicação para VIH / SIDA, mas sem ter competências de bom ouvinte o seu trabalho não será bem-sucedido.

#### Ver também:

- Ferramenta 1 - Esquema Corporal

## Ferramenta 47 – “História de vida”

### O que é?

Esta ferramenta pretende que as pessoas contem a história da sua vida, ou um período da sua vida para identificar eventos, comportamentos e atitudes que são relevantes para o VIH/SIDA.

### Porquê usar?

Usar a história de vida ajuda a:

- que as pessoas aprendam e reflitam sobre as suas vidas, particularmente eventos, comportamentos e atitudes relacionados com VIH/SIDA.
- permitir que as pessoas se sintam ouvidas e entendidas;
- identificar comportamentos de risco e lacunas nas informações que precisam ser abordadas como parte da ação em VIH/SIDA.

### Como usar?

1. A atividade de história de vida deverá ser realizada em pares, entre um facilitador e um participante.
2. Explique o propósito da história de vida e combine com o participante quanto tempo deverá ser gasto na entrevista.
3. Tranquelize a pessoa de que os dados revelados serão estritamente confidenciais;
4. Explique que gostaria que o participante lhe contasse a história da sua vida. Peça-lhes para descrever os principais eventos, pessoas, situações e desafios.
5. Peça ao participante para começar a contar a sua história, começando com a infância ou com o período de sua vida em análise.
6. Ao longo da entrevista, tome notas dos pontos-chave ou use um gravador cassete para gravá-las.
7. Quando a atividade estiver concluída, incentive os participantes a discutir o que pensaram e sentiram. Por exemplo, como foi conversar sobre a sua vida? Quais







foram os principais desafios nas suas vidas? Como o VIH/SIDA afetou sua vida até agora? Como o VIH/SIDA pode afetar a sua vida no futuro?

#### Notas:

- Se o participante não falar abertamente sobre algo, faça perguntas para encorajá-lo. Por exemplo: "Como é que isso o fez sentir?" "Mas porquê?" Se a pessoa ainda assim não falar, mude de assunto. Por exemplo, pergunte: "Pode dizer-me o que aconteceu depois?"
- Encoraje gentilmente o participante a falar sobre assuntos relacionados com o VIH/SIDA. Esteja ciente de que este pode ser um assunto delicado, por isso não force a pessoa a discutir coisas com as quais não está confortável.
- Esteja ciente das suas próprias reações e linguagem corporal durante a entrevista. Tente mostrar que está a ouvir com interesse e que apoia a pessoa em todos os momentos.

#### Ver também:

- Ferramenta 18 - Linha de vida

## Ferramenta 48 – “Carrossel”

### O que é?

O carrossel implica que os participantes consultem todos os membros do grupo para encontrar soluções para problemas.

### Porquê usar?

Através do Carrossel, podemos:

- ajudar a criar novas ideias sobre um tópico novo;
- dar aos participantes a oportunidade de discutir problemas reais que enfrentam;
- ajudar os participantes que preferem discutir os problemas em grupos menores;
- dar aos participantes a oportunidade de encontrar soluções para problemas falando com pessoas que compartilham as suas experiências e desafios;
- mostrar que todos num grupo têm algo para dar.

### Como usar?

1. Este exercício funciona melhor com grupos de oito a doze pessoas. Primeiro divida os participantes em grupos mais ou menos desse tamanho.
2. Depois divida cada grupo em duas metades iguais, uma metade "A" e uma metade "B".
3. Peça à metade "A" para se sentar num círculo apertado, voltado para fora.
4. Peça à metade "B" que se situe num círculo mais amplo em torno da metade "A", com cada pessoa da metade "B" de frente para outra pessoa da metade "A".
5. Peça a cada pessoa para pensar num problema com o qual esteja a ter dificuldades.
6. Instrua a metade "A" para que eles sejam os conselheiros dos diferentes problemas da metade B. Eles terão três minutos para ouvir as questões do participante do grupo "B" sentado à sua frente, sem poder dar nenhum conselho.





7. Quando toda a metade "B" tiver decidido sobre os seus problemas, podem começar a explicá-los para a metade "A" oposta a eles e o grupo "A" pode dar o seu conselho de volta.
8. Depois de três minutos, grite "Muda!" Peça a todos os participantes do lado de fora círculo (os "B") para se deslocarem um lugar para a direita. Os "A" mantêm-se no centro. Todos devem estar sentados diante de alguém novo.
9. Agora repita o passo sete e dê aos participantes mais três minutos para explicar os seus problemas e oferecer conselhos uns aos outros. Em seguida, grite "Muda!" de novo e repita o passo oito.
10. Repita os passos sete e oito até que todos da metade "B" tenham recebido conselhos de todos na metade "A".
11. Quando isto for feito, inverta todo o processo, com a metade do 'B' tornando-se os conselheiros da metade "A", explicando seus problemas.
12. Peça aos participantes para colocarem as suas ideias num plano de ação (Ferramenta 69).

#### Notas:

- O círculo interno permanece imóvel enquanto o círculo externo se move ao redor!
- Se o grupo concordar que a discussão é sobre problemas privados, certifique-se de que não há discussão após o trabalho em pares. Não discuta problemas no grupo grande.
- Este exercício funciona bem quando os participantes já tiveram discussões sobre problemas num grande grupo.
- É importante registar soluções, a menos que a discussão seja sobre problemas pessoais.

#### Ver também:

- Ferramenta 69 - Planeamento de ações
- Ferramenta 94 – Boa/Má Audição em pares

## Ferramenta 49 – “Jogo de cartas de negociação”

### O que é?

Esta ferramenta envolve o uso de cartões (com desenhos de pessoas "típicas") para identificar os diferentes tipos de competências e estratégias necessárias durante situações sexuais.

### Porquê usar?

O jogo de cartas de negociação permite:

- explorar o poder em situações sexuais;
- identificar o tipo de competências e estratégias que as pessoas precisam em situações sexuais;
- identificar quais dessas competências e estratégias as pessoas já possuem;
- identificar quais competências e estratégias precisam ser melhoradas e como isso pode ser feito.





### Como usar?

1. Antes da atividade, construa 20 grandes cartas de baralho. Faça uma lista de 10 membros da comunidade. Faça duas cartas de baralho para cada pessoa, usando fotos e símbolos para mostrar como eles são (por exemplo, o seu sexo, idade, profissão e status social).
2. Divida os cartões em dois conjuntos de 10, para que cada pacote contenha um conjunto completo de pessoas. Misture os cartões para que eles estejam numa ordem diferente nos dois conjuntos.
3. Coloque os dois conjuntos lado a lado e vire-os com a face para baixo para que não se possa ver os desenhos.
4. Vire a primeira carta de cada conjunto e mostre aos participantes os membros da comunidade que saíram.
5. Peça aos participantes para imaginar uma situação sexual envolvendo essas duas pessoas. Incentive-os a pensar em qual membro da comunidade teria mais poder e porquê.
6. Peça aos participantes para identificar as competências e estratégias que a pessoa com menos poder precisaria para proteger a sua saúde sexual. Em seguida, peça-lhes que façam o mesmo para a pessoa com mais poder.
7. Coloque as cartas na parte de baixo dos conjuntos. Em seguida, entregue duas novas cartas e repita a atividade.
8. Continue repetindo a atividade até que todas as cartas tenham sido discutidas.
9. Quando a atividade estiver concluída, incentive os participantes a discutir o que o jogo de cartas de negociação demonstrou. Por exemplo, que tipos de pessoas tendem a ter mais poder em situações sexuais? Por que é que isso acontece? Que tipo de competências e estratégias são as mais importantes para pessoas com menos poder? O que poderia ser feito para melhorar essas competências e estratégias?

### Notas:

- Se uma situação sexual é inimaginável entre as duas pessoas mostradas nas cartas, coloque uma delas na parte inferior da mochila e vire uma nova para substituí-la.
- Esta atividade é uma boa oportunidade para discutir situações sexuais que as pessoas frequentemente negam ou ignoram, como sexo entre adultos e crianças ou entre pessoas do mesmo sexo. Se isso acontecer, incentive os participantes a se concentrarem na realidade de tais situações, em vez de julgar as pessoas envolvidas.

## Ferramenta 50 – “Produção de Material de Informação, Educação e Comunicação (IEC)”

### O que é?

Esta ferramenta pretende que os participantes produzam os seus próprios materiais de informação, educação e comunicação (IEC) sobre o VIH / SIDA, por si próprios e para si próprios e para os seus pares. Os materiais IEC visam informar, educar e comunicar





conhecimentos específicos, competências ou atitudes para as pessoas. Esta ferramenta é particularmente eficaz em populações chave.

### Porquê usar?

O IEC participativo ajuda a:

- produzir material IEC eficaz para grupos ou comunidades específicas;
- construir novas competências, conhecimentos, confiança e capital social em indivíduos e grupos;
- aumentar a compreensão entre grupos estigmatizados e outras partes interessadas; sensibilizar para os direitos legais e humanos
- advogar por mudanças - por exemplo, uma redução na violência, estigma ou discriminação
- fornecer informações gerais de saúde.

### Como usar?

1. Assegure que todos entendem quais são os materiais IEC e para o que eles são usados. É importante dar exemplos;
2. Discuta a finalidade do material de IEC que os participantes irão construir e faça as seguintes questões (chuva de ideias):
  - Público-Alvo - quem será o público-alvo do material produzido?
  - Tópicos - a que questões específicas e tópicos devem responder os materiais IEC?
  - Que tipos de intervenção abordam: prevenção, cuidado, apoio ou tratamento?
  - Meio – Que formato de produto será mais apropriado para aquele público-alvo e tema?
3. Registe os resultados numa tabela. Veja o exemplo abaixo.

| Público-Alvo             | Problemas/Temas  | Meios/<br>Possíveis   | Produtos |
|--------------------------|--|---|----------|
| Trabalhadores/as Sexuais | Dicas de sexo seguro<br>Como evitar a violência<br>Como reconhecer as IST e os seus sintomas<br>Onde recorrer aos serviços de saúde<br>O valor da solidariedade e auto-organização | Posters;<br>Depoimentos em Áudio ou vídeo;<br>Folhetos<br>Caixa de Preservativos<br>Performance de Dança<br>Mural para centros de atendimento |          |

4. Divida os grupos em equipas para planear o conteúdo de cada material em detalhe: a mensagem, as funções e responsabilidades exatas, os materiais necessários e onde as atividades serão realizadas. Os facilitadores devem garantir que as mensagens são tecnicamente precisas;
5. Produza o material utilizando a escrita (Ferramentas 58 e 47), desenho de cartazes (Ferramenta 53), filmes (Ferramenta 52), teatro comunitário (Ferramenta 40), fotografia (Ferramenta 51) entre outros.





6. Exiba, reproduza e divulgue os materiais produzidos;
- Os materiais produzidos podem ser exibidos ou realizados perante convidados;
  - Produtos visuais podem ser reproduzidos por uma gráfica para uma maior distribuição.
  - Produtos de áudio e vídeo podem ser colocados em CD, DVD ou VCD para distribuição direccionada que podem incluir estações de rádio e televisão, ONGs, agências governamentais entre outros.

**Notas:**

- Os produtos IEC pertencem aos participantes que os produziram, não à organização que facilitou ou pagou pelo processo. Peça permissão aos participantes para usar qualquer material IEC e respeite os seus desejos.
- A experiência demonstrou que os materiais de IEC participativos não precisam ser testados em campo se tiverem sido produzidos pela mesma seção transversal de um grupo específico que os utilizará.

**Ver também:**

- Ferramenta 40 - Drama comunitário
- Ferramenta 47 - História de vida
- Ferramenta 51 - Fotografia participativa
- Ferramenta 52 - Vídeo participativo
- Ferramenta 53 - Códigos de imagem
- Ferramenta 58 – Contar história

## Ferramenta 51 - Fotografia participativa

**O que é?**

Esta ferramenta implica que as pessoas aprendam a utilizar uma câmara fotográfica para ilustrar como o VIH/SIDA afeta a sua vida.

**Porquê usar?**

Usar a fotografia participativa ajuda a fornecer:

- uma forma não ameaçadora para as pessoas expressarem as suas opiniões, ideias e sentimentos sobre o VIH/SIDA;
- uma maneira eficaz que permite às pessoas infectados pelo VIH/SIDA mostrar a realidade das suas vidas no dia-a-dia.

**Ver também:**

- Ferramenta 50 - Produção participativa IEC;
- Ferramenta 52 - Vídeo participativo

**Como usar?**





A fotografia participativa, geralmente, tem cinco fases:

1. Treinar o uso de câmaras. As pessoas são treinadas para saber como utilizar uma câmara fotográfica, como esta funciona e como pode compor uma imagem. As pessoas podem começar por observar uma fotografia num jornal ou revista e, seguidamente, debaterem o que é uma boa ou má fotografia. Uma boa fotografia costuma contar uma história sozinha;
2. Decidir o que fotografar. Os fotógrafos planificam quem ou o que vão fotografar, onde e como é que eles vão fotografar e a quem vão apresentar as fotos;
3. Fotografar: os fotógrafos vão para a comunidade e fotografam de acordo com o seu plano;
4. Compartilhar e refletir sobre as fotografias tiradas. Os fotógrafos revelam as suas fotografias aos outros e referem o porquê dessas fotografias. Os fotógrafos partilham o significado que as fotografias têm para si, identificam os temas que surgiram em comum e as lições que aprenderam sobre como o VIH/SIDA afeta a sua comunidade;
5. Apresentar as fotografias aos outros. Isto pode ser feito de diferentes formas. Por exemplo, uma exposição pode ser apresentada num local público, como uma escola, hospital ou local de trabalho, ou pode ser elaborado um livro com as fotografias e, posteriormente, ser vendido para angariar fundos para as câmaras fotográficas ou para projetos no âmbito do VIH/SIDA.

#### Notas:

- A fotografia pode ser uma arte, embora as crianças e os adultos possam usá-la muito facilmente. Para obter melhores resultados, é uma boa ideia pedir a um fotógrafo profissional, da localidade, para treinar os participantes.
- Antes de tirar uma fotografia peça sempre permissão à pessoa e certifique-se que esta sabe qual o objetivo da fotografia.
- As câmaras fotográficas podem ser caras, mas as câmaras fotográficas descartáveis são mais baratas e estão disponíveis na maioria das grandes cidades. Como alternativa, as pessoas podem partilhar as câmaras fotográficas.

## Ferramenta 52 - Vídeo participativo

### O que é?

Esta ferramenta implica que as pessoas aprendam a usar uma câmara de vídeo, para narrar/contar histórias ou utilizar a técnica de role play (dramatização) para ilustrar aos outros como o VIH/SIDA afeta a sua vida.

### Porquê usar?

Usar um vídeo participativo ajuda a fornecer:

- uma maneira não ameaçadora para as pessoas expressarem as suas opiniões, ideias e sentimentos sobre o VIH/SIDA;
- uma forma eficaz para permitir que as pessoas infetadas pelo VIH/SIDA possam mostrar a realidade das suas vidas no dia-a-dia;







- um modo divertido para que as pessoas infetadas pelo VIH/SIDA possam fazer as suas próprias informações, materiais de educação e comunicação.

### Como usar?

O vídeo participativo, geralmente, tem sete fases:

1. Treinar o uso de câmaras. As pessoas são treinadas para saber como utilizar uma câmara de vídeo, o equipamento de som e como fazer um filme. Na criação de vídeos é preciso ter algumas competências. Para obter melhores resultados é boa ideia pedir a um técnico de vídeo, da localidade, (por exemplo, um técnico de filmagem de casamentos) para treinar os participantes;
2. Treinar a escrever guiões de filmes. Os participantes são treinados como escrever os guiões e as cenas - veja Narração de histórias (Ferramenta 58) e Histórias de figuras (Ferramenta 54);
3. Decidir o que filmar. Nesta fase os participantes planificam:
  - as mensagens principais que eles querem mostrar;
  - quem ou o que vão filmar e porquê (os participantes podem agir por si próprios, fazer um diário de suas vidas ou filmar aspetos da vida de outras pessoas);
  - onde e como eles irão filmar;
  - a quem vão apresentar o filme.
4. Filmar. Os participantes produzem e editam o vídeo de acordo com o plano;
5. Compartilhar e refletir sobre o filme elaborado. Os participantes apresentam o seu filme para uma audiência de pessoas interessadas, para mostrar o que firmaram e o porquê;
6. São feitas cópias do filme e distribuídas pelas organizações;
7. O filme é exibido para os principais grupos e comunidades que possam beneficiar com o filme. Essa é uma boa maneira de começar um debate sobre o problema apresentado.

### Notas:

- Antes de filmar, peça sempre permissão à pessoa e certifique-se que ela sabe para que fim vai ser utilizado o filme;
- As câmaras de vídeo e equipamento de edição podem ser muito caros para comprar, mas é possível, em alguns locais, alugar ou pedir emprestado esse equipamento.

### Ver também:

- Ferramenta 40 - Drama comunitário;
- Ferramenta 50 - Produção participativa IEC;
- Ferramenta 51 - Fotografia participativa;
- Ferramenta 54 - Histórias de imagens;
- Ferramenta 56 – Role Play (Dramatização);
- Ferramenta 58 – Narração de histórias.

## Ferramenta 53 - Códigos de imagem







### O que é?

Os códigos de imagem implicam que os participantes olhem para uma fotografia que retrate um problema familiar sobre o qual eles têm sentimentos fortes, analisando a origem do problema e as formas de o resolver.

### Porquê usar?

Usar os códigos de imagem ajuda a:

- facultar uma forma não ameaçadora de identificar como o VIH/SIDA afeta as pessoas de uma comunidade;
- permitir que as pessoas compartilhem diferentes conhecimentos e atitudes em relação ao VIH/SIDA;
- identificar as questões que estão por trás de situações relacionadas com o VIH/SIDA;
- iniciar o debate sobre o que pode ser feito para abordar estes problemas.

### Como usar?

1. Selecione um problema comum relacionado ao VIH/SIDA - exemplos podem incluir "o estigma contra órfãos" ou "a falta de informação sobre a prevenção do VIH".
2. Antes da atividade, prepare uma imagem/fotografia com uma situação familiar de VIH/SIDA. A pessoa pode desenhar ou pedir a um artista local para o fazer ou então pode copiar a imagem de uma revista ou jornal. Por exemplo, se a pessoa está olhando para "o estigma contra órfãos", ela pode ter uma imagem mostrando um órfão que está sendo excluído por sua comunidade. Alguns exemplos de códigos de imagem sobre problemas enfrentados por órfãos e crianças vulneráveis são mostradas na página abaixo.
3. Divida os participantes em pequenos grupos e distribua os códigos de imagem. Pergunte por sua vez:
  - O que mostra a imagem?
  - Como se sente sobre a situação?
  - O que pode ter causado a situação?
  - Como é que esta situação se relaciona com a vida real?
  - Quais podem ser os efeitos da situação?
  - Quais são as causas do problema?
4. O que pode ser feito sobre a situação e as principais causas? Quando a atividade estiver completa, incentive os participantes a apresentar as suas ideias e a debater os resultados da atividade. Por exemplo, como poderiam melhorar as situações das fotografias? Quem precisaria agir? Se essa ação seria fácil ou difícil?

### Notas:

- Os códigos de imagem não precisam ser desenhos perfeitos. Mostre uma cena familiar de forma simples e clara, e evite detalhes que possam distrair a atenção. Mostre apenas um problema por imagem. Tente apelar para as emoções das pessoas.





## Ferramenta 54 – Desenhar Histórias

### O que é?

Esta ferramenta envolve os participantes numa atividade cujo objetivo é desenhar algumas imagens que relatam a história de uma pessoa "representativa" da comunidade e uma situação relacionada com o VIH/SIDA.

### Porquê usar?

Usar uma história de imagem ajuda a:

- fornecer uma maneira não ameaçadora de identificar os desafios e as opções que os membros da comunidade enfrentam em relação ao VIH/SIDA;
- observar como esses desafios e opções são, ou não, iguais para todos os membros da comunidade;
- começar a identificar o que pode ser feito para enfrentar os desafios.

### Como usar?

1. Explique o propósito da ferramenta e organize pequenos grupos para desenhar diferentes histórias.
2. Descreva diferentes pessoas "representativas" da comunidade - por exemplo, "uma adolescente de 14 anos, de uma família pobre do meio rural", "um professor de uma aldeia, casado há 30 anos", ou "um homem de 19 anos que trabalha numa fábrica".
3. Selecione três ou quatro problemas do âmbito da saúde sexual que possam afetar qualquer membro "representativo" da comunidade. Os exemplos podem incluir "ter um sintoma de uma infeção sexualmente transmissível (IST)" ou "querer obter preservativos".
4. Peça aos participantes para escolher um dos problemas de saúde sexual. Peça-lhes para desenhar uma imagem que relate a história do que poderia ter acontecido a uma pessoa se a comunidade tentasse resolver o seu problema de saúde sexual. Por exemplo, os participantes podem mostrar onde iria a pessoa, com quem eles iriam falar, como é que eles seriam tratados e quanto é que eles teriam de pagar.
5. Repita a atividade para os outros problemas no âmbito da saúde sexual.
6. Repita o processo para as diferentes pessoas "representativas" da comunidade (ou peça a diferentes grupos para desenhar histórias sobre diferentes membros "típicos" da comunidade).
7. Quando a atividade estiver completa, incentive os participantes a debaterem o que mostram as histórias de imagens. Por exemplo, quais os membros da comunidade que têm mais opções para procurar ajuda? Quem são os membros que têm menos opções? Como são tratadas diferentes pessoas quando pedem ajuda? E porquê? O que poderia ser feito para melhorar a situação?

### Notas:

- Lembre aos participantes que a qualidade do seu desenho não importa. A atividade é sobre partilhar ideias e aprender.





- Encoraje os participantes a passarem um curto período de tempo a desenhar, para que possam ter mais tempo para refletir e debater o significado das imagens.

#### Ver também:

- Ferramenta 34 - História com uma lacuna
- Ferramenta 58 - Narração de histórias

## Ferramenta 55 - Jogo de risco

### O que é?

Esta ferramenta implica que os participantes estejam de pé, em lugares diferentes ao longo de uma linha, e o objetivo é mostrar os níveis de risco envolvidos em comportamentos relacionados com o VIH/SIDA.

### Porquê usar?

Usar o jogo de risco ajuda a:

- facultar uma forma não ameaçadora para explorar as questões sobre comportamentos de risco em relação ao VIH/SIDA;
- aferir o conhecimento e as atitudes das pessoas sobre os níveis de risco;
- identificar áreas de comportamento de risco que sejam prioritárias para ações futuras.

Um jogo de risco é particularmente útil para aumentar a consciencialização sobre a prevenção do VIH entre os membros da comunidade. No entanto, também pode ser usado para realçar os níveis de risco enfrentados por grupos específicos, como profissionais do sexo ou pessoas que vivem com o VIH/SIDA.

### Como usar?

1. Explique o objetivo da ferramenta aos participantes.
2. Antes da atividade, faça uma lista com cerca de 15 frases (verdadeiras e falsas) sobre como pode ser transmitido o VIH. Os exemplos podem incluir: "fazer sexo sem preservativo" ou "partilhar um copo com uma pessoa portadora com VIH/SIDA". Desenhe ou escreva cada frase num cartão.
3. Desenhe uma linha no chão. Explique aos participantes que esta é uma linha de risco. Uma extremidade é "sem risco de infeção pelo VIH" e a outra é "alto risco de infeção pelo VIH".
4. Solicite a um voluntário. Dê a ele um dos cartões e peça que leia o que está escrito. De seguida, peça-lhe para colocar o cartão na linha de acordo com o nível de risco que ele pensa que aquele comportamento está envolvido.
5. Peça ao voluntário para explicar a sua decisão. Encoraje os outros participantes a dizerem se concordam ou não. Explique aos participantes o verdadeiro nível de risco e o porquê de estar nesse nível. Se eles não concordarem, escreva um ponto de interrogação (?) no cartão e deixe-o onde está.
6. Repita a atividade até que todos os cartões tenham sido colocados na linha de risco.
7. Retorne aos cartões que tenham sido marcados com um ponto de interrogação (?) ou aqueles que estejam no lugar errado da linha. Dê informações aos





participantes sobre o verdadeiro nível de risco envolvido no comportamento e refira o porquê de estar nesse nível.

8. Quando a atividade estiver completa, incentive os participantes a debaterem os resultados do jogo de risco. Por exemplo, se houve surpresas, tal como os comportamentos que os participantes consideravam de baixo risco e que, na verdade, são de alto risco? Quais foram as principais áreas de discordância? O que mostra a linha sobre o nível de risco na vida das pessoas? Que atitude poderia ser tomada para reduzir o nível de risco das pessoas?

#### Notas:

- Os participantes podem estar ansiosos com alguns dos comportamentos de risco que possam ter tido no passado. Esteja ciente disso. Conceda tempo suficiente para as perguntas e debate.
- Esta é uma oportunidade importante para partilhar informação sobre a transmissão do VIH. Se um participante colocar um cartão no lugar errado (por exemplo, colocar "partilhar um copo" como sendo de alto risco), deve primeiro incentivá-lo a falar sobre a sua decisão. Posteriormente, deve dar-lhe a informação correta – por exemplo, explicar em privado que "Partilhar um copo" é, na verdade, de baixo risco.
- Se você não sabe a resposta de alguma pergunta – por exemplo, se determinado comportamento é de alto risco - seja honesto e diga que não sabe mas que vai informar-se e depois transmite a informação correta.

## Ferramenta 56 - Role play (Dramatização)

### O que é?

O Role play (dramatização) implica que os participantes dramatizem uma situação que pode acontecer na vida real, seguindo-se um momento de reflexão e debate.

### Porquê usar?

Usar dramatizações ajuda:

- fornecer uma maneira divertida e não ameaçadora de analisar situações reais sobre o VIH/SIDA;
- usar essas situações para ajudar as pessoas a analisar os seus sentimentos e a partilhar o que sentem sobre o VIH/SIDA;
- treinar novas competências ou melhorar as já existentes. Por exemplo, numa dramatização, as pessoas podem partilhar os seus conhecimentos de negociação ou de persuasão para que o parceiro utilize o preservativo.

Uma dramatização é, particularmente, útil para desenvolver as questões relacionadas com a ética, o estigma, a discriminação, o teste do VIH, benefícios do tratamento antirretroviral e má prática.

### Como usar?

1. Seja claro sobre os objetivos da dramatização. Peça aos participantes para prepararem um esboço de uma situação comum que eles gostariam de representar. Como alternativa, prepare uma situação antecipadamente, e inclua





- breves detalhes dos papéis a representar e da situação para a atuação dos participantes.
2. Peça aos voluntários para representarem a dramatização e dê 15 minutos para se prepararem para representar o seu papel.
  3. Peça aos voluntários para fazerem a dramatização. Encoraje os outros participantes a observar e ouvir atentamente.
  4. Após a dramatização, pergunte aos voluntários como se sentiram a atuar e o que aprenderam. Posteriormente, pergunte ao público o que achou da atuação, como se sentiram e o que aprenderam.
  5. Quando a atividade estiver terminada, incentive os participantes a falarem sobre o que aprenderam. Por exemplo, quais foram os desafios da situação? Quem é que tinha mais poder na situação? Quais poderiam ter sido os efeitos da situação? O que poderia ter melhorado a situação?

#### Notas:

- Escolha voluntários empenhados e adequados para representar o papel. Encoraje-os a ser criativos e retratar a situação como se fosse a real.
- Incentive os voluntários a desenvolver uma história realista e quotidiana, em vez de exagerar a situação. Isso ajudará o formador a usar a dramatização para debater as situações e os problemas da vida real.
- Dramatizações não são apenas sobre o que as pessoas dizem, mas o que elas fazem. Preste atenção à linguagem corporal dos voluntários e do público.
- Pode ser útil “fazer uma pausa” numa dramatização num ponto interessante e debater essa questão. O dinamizador pode depois voltar a reiniciar a história.

#### Ver também:

- Ferramenta 40 – Teatro na Comunidade

## Ferramenta 57 – Chuva de ideias

### O que é?

Esta ferramenta consiste na partilha por parte dos participantes de opiniões, ideias e sentimentos acerca do VIH/SIDA.

### Porquê usar?

A “Chuva de ideias” ajuda a:

- proporcionar uma forma não-ameaçadora das pessoas expressarem as suas opiniões e sentimentos sobre VIH/SIDA.
- que os participantes explorem novas ideias sobre VIH/SIDA.
- identificar as questões relacionadas com VIH/SIDA que são consensuais e as que não são.

### Como usar?

1. Divida os participantes por 4 grupos e distribua a cada um dos grupos um marcador de cor diferente.





2. Elabore quatro situações desafiantes relacionadas com o VIH/SIDA na comunidade. Por exemplo, vizinhos que ignoram/se afastam das pessoas que vivem com o VIH/SIDA, ou avós que têm ao seu cuidado muitos órfãos.
3. Escreva cada uma destas situações no topo de uma folha de papel grande. Coloque as folhas em sítios diferentes da área de trabalho (coladas nas paredes ou árvores).
4. Peça a cada grupo que se mantenha junto a uma das folhas de papel. Peça-lhes que escrevam o máximo de ideias possíveis sobre como melhorar a situação proposta. Antes de começarem, diga aos participantes que nesta fase todas as ideias devem ser escritas ser qualquer tipo de juízo de valor.
5. Passados 5 minutos, diga em voz alta “Mudar!” e peça a cada grupo que mude para junto de outra folha de papel. Peça-lhes que acrescentem ideias às já escritas previamente, pelo grupo anterior.
6. Passados 5 minutos diga novamente “Mudar!”. Repita o processo até que todos os grupos tenham passado por todas as folhas de papel.
7. Reúna os participantes. Leia o que escreveram nas folhas de papel e peça-lhes que esclareçam alguma ideia que esteja menos clara.
8. Quando a tarefa terminar, peça aos participantes que falem sobre o que aprenderam. Por exemplo, até que ponto é que foi difícil terem ideias? Os grupos tiveram ideias parecidas ou pelo contrário, ideias muito diferentes? Quais destas ideias poderiam ser colocadas em prática mais rapidamente? Quais os recursos que seriam necessários?

#### Notas:

- A “Chuva de ideias” tem como objetivo ajudar as pessoas a expressarem as suas ideias livre e abertamente. Por isso é importante criar um “espaço seguro” no qual as pessoas não sejam julgadas pelo que possam dizer.
- Se alguns participantes tiverem dificuldades com a escrita, peça a todos os participantes que utilizem símbolos em vez de palavras.
- Existem muitas outras formas de fazer Chuvas de ideias. Alguns exemplos incluem:
  - Grupo do barulho: Ver Ferramenta 37
  - Frases inacabadas: peça aos participantes que deem sugestões para terminar uma frase desafiante por exemplo, “uma coisa que a nossa comunidade podia fazer para melhorar a situação é...”
  - Galerias de imagens: peça aos participantes que desenhem uma imagem sobre o que uma determinada questão sobre VIH/SIDA representa para eles. Distribua as imagens pelas paredes ou árvores. Incentive as pessoas a perguntarem umas às outras sobre o que desenharam e porquê.

## Ferramenta 58 – Contar Histórias

### O que é?

Contar Histórias permite aos participantes debater histórias típicas/comuns sobre VIH/SIDA com o objetivo de identificar as questões envolvidas e o que pode ser feito para as resolver.







### Porquê usar?

As Contar histórias ajuda a:

- identificar, de forma não invasiva, tipos de situações da vida real e questões relacionadas com o VIH/SIDA que afetam as pessoas.
- compreender o modo como as pessoas se sentem face a estas situações
- começar a identificar como atuar face a estas situações e questões.

### Como usar?

1. Antes da atividade, prepare uma história típica/comum sobre VIH/SIDA na comunidade. Por exemplo, pode ser sobre o “contágio do VIH na nossa comunidade” ou “o estigma contra as pessoas que vivem com o VIH/SIDA na nossa comunidade”. Certifique-se que a história inclui muitos detalhes (sobre a pessoa, lugares e situações envolvidas), mas deixe a história sem um fim;
2. Partilhe a história com os participantes. Incentive-os a ouvir atentamente.
3. Pergunte aos participantes o que pensam da história. Por exemplo, é realista? Como é que esta os faz sentir? Quais as questões que são destacadas?
4. Divida grupos grandes de participantes em grupos de 8 pessoas ou menos. Peça a cada grupo para elaborar o final da história. Incentive-os a utilizar a fala, o canto, desenho e/ou a dramatização na apresentação.
5. Peça aos grupos que partilhem os seus finais.
6. Após a apresentação, incentive-os a debater o que a história permitiu mostrar. Por exemplo, o que é que a história mostrou sobre as relações entre as pessoas na comunidade? O que é que mostrou sobre as atitudes das pessoas? O que é que mostrou sobre os maiores desafios enfrentados na comunidade? Como é que a situação sobre o VIH/SIDA pode ser melhorada?

### Notas:

- O contador da história pode utilizar adereços ou vozes diferentes para tornar a história mais real.
- Há muitas versões desta ferramenta. Por exemplo, pode:
  - Pedir aos participantes que criem a história sobre o VIH/SIDA na sua comunidade. Peça aos participantes que incluam muitos detalhes sobre a situação, as pessoas, lugares e atitudes envolvidas.
  - Partilhe as primeiras duas ou três frases de uma história típica/comum sobre VIH/SIDA na comunidade. Depois peça a um voluntário que sugira as próximas duas, três linhas. Depois peça a outro voluntário para sugerir as próximas duas, três linhas. Continue até a história chegar ao fim ou ter abordado várias questões importantes.
  - Divida uma história típica/comum em três partes. Partilhe a primeira parte com os participantes. Depois pare e coloque questões, tais como, “como é que o personagem se sente?” “O que é que pensam sobre o que está a acontecer?”. Depois repita o processo para as outras duas partes.

### Ver também:

Ferramenta 34 – História com uma lacuna

## Ferramenta 59 – No lugar do outro







## O que é?

Esta ferramenta permite aos profissionais preocupados com as questões relacionadas com o VIH/SIDA aprenderem diretamente com as pessoas afetadas pelo VIH/SIDA, vivendo com elas e colocando-se no seu lugar refletir sobre esta experiência.

## Porquê usar?

Esta ferramenta ajuda a:

- que de uma forma “não ameaçadora/invasiva”, as pessoas afetadas pelo VIH ou SIDA expressem as suas opiniões, ideias, sentimentos e realidade do seu dia-a-dia aos profissionais.
- que de uma forma “não ameaçadora/invasiva”, os funcionários das agências internacionais, diplomatas, parlamentares, governantes, colaboradores das ONG, académicos ou outros técnicos que trabalhem em desenvolvimento compreendam a rotina das pessoas afetadas pelo VIH/SIDA.

## Ver também:

- Ferramenta 69 – Plano de ação

## Como usar?

Geralmente há 6 fases:

1. Preparação: nesta fase os “profissionais” ou “visitantes” são preparados por uma organização que seja facilitadora do processo para viverem com as pessoas afetadas pelo VIH e SIDA. As questões práticas a considerar incluem a escolha do local, a duração da imersão no terreno, número e perfil dos participantes, interpretes, meios de transporte, privacidade, nível de suporte a ser disponibilizado aos visitantes, saúde e segurança. Outras questões a considerar incluem, identificar claramente os objetivos para a imersão no terreno e estabelecer códigos de conduta com todos os participantes;
2. As pessoas afetadas, que receberão os visitantes também se devem preparar para a sua chegada. As questões práticas a considerar incluem o pagamento pela hospedagem e outros custos. As questões éticas, estão relacionadas com a garantia de que as expectativas, sobre os potenciais resultados, são realistas;
3. A experiência: Os visitantes vivem com as pessoas afetadas pelo VIH/SIDA e participam nas suas rotinas e atividades diárias. Devem ouvir e registar de forma cuidadosa num diário as preocupações e esperanças das pessoas. Esta fase, dura entre 2 a 5 dias
4. Refletir a experiência: Os visitantes encontram-se para partilhar e refletir sobre o que aprenderam utilizando outras ferramentas de apresentação e análise participativa;
5. Conclusões e ação: Os visitantes definem como integrar o que aprenderam no seu próprio trabalho. Eles desenvolvem um plano de ação (Ferramenta 69) para integrar o que aprenderam no seu trabalho;
6. Revisão: Os visitantes encontram-se novamente passados alguns meses para avaliar se colocaram em prática o que aprenderam e se criaram um plano de ação. O retorno desta avaliação deve ser transmitido às pessoas que os receberam no terreno.

## Notas:

Financiado pela  
União Europeia:



Implementado pelo Instituto  
Marquês de Valle Flôr:





- Muitas vezes os visitantes sentem-se um fardo para as pessoas que os recebem, como se estes tivessem que cuidar deles o tempo todo. Este sentimento pode ser minorado se os visitantes participarem ativamente nas suas atividades diárias e tarefas domésticas.

## Ferramenta 60 - Diagrama – “O que é...?”

### O que é?

Esta ferramenta consiste em fazer um desenho/esquema sobre um assunto relacionado com VIH/SIDA para identificar qual a percepção das pessoas sobre esse assunto e debater sobre as questões chave, as pessoas e as organizações envolvidas.

### Porquê usar?

A utilização do Diagrama “O que é?” ajuda a:

- De uma forma não ameaçadora partilhar diferentes perspetivas e ideias sobre assuntos importantes relacionados com o VIH/SIDA.
- A identificar as pessoas chave e organizações envolvidas no assunto.
- Compreender as relações com e entre as pessoas chave e as organizações.

### Como usar?

1. Explique o objetivo da ferramenta aos participantes;
2. Escolha um tema – por exemplo, “comunidade”, “tratamentos VIH/SIDA” ou discriminação;
3. Peça aos participantes que perguntem a si próprios O que é...? e debatam o tema escolhido – por exemplo, “O que é comunidade?”.
4. Peça aos participantes que identifiquem as partes envolvidas (as pessoas e organizações) para trabalhar o tema;
5. Fazer um desenho/esquema que mostre às partes interessadas, onde estão e o que fazem;
6. Peça aos participantes que construam 4 ou 5 frases que resumam o desenho/esquema – por exemplo, “comunidade é um grupo de pessoas com a mesma cultura”;
7. Terminada a tarefa, peça aos participantes que falem sobre o que o diagrama mostra – por exemplo, quantas organizações e/ou pessoas diferentes estão envolvidas no assunto? Quais os papéis que desempenham? Quais são os pontos-chave relativamente a esse assunto?
8. Esclareça quaisquer mal-entendidos ou mitos sobre o assunto.

### Notas:

- Informe os participantes que podem desenhar da forma que acharem mais confortável/fácil – por exemplo, com papel e canetas ou com paus e pedras no chão.
- Lembre os participantes que a qualidade do desenho não é importante. O que importa é a informação.

### Ver também:

- Ferramenta 57 – “Chuva de ideias”





Projeto UE-PAANE - Programa de Apoio aos Actores Não Estatais  
“Nô Pintcha pa Dizinvolvermentu” – **Fase di Kambansa**



ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

Financiado pela  
União Europeia:



77

Implementado pelo Instituto  
Marquês de Valle Flôr:





Projeto UE-PAANE - Programa de Apoio aos Actores Não Estatais  
“Nô Pintcha pa Dizinvolvermentu” – *Fase di Kambansa*



ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

## Ferramentas de priorização/quantificação:

Estas ferramentas destinam-se a contar, medir e a avaliar o impacto do VIH/SIDA.

Financiado pela  
União Europeia:



78  
Implementado pelo Instituto  
Marquês de Valle Flôr:





## Ferramenta 61 – “Classificação de cartões

### O que é?

Esta ferramenta é uma forma simples de classificar problemas quando há muitas informações.

### Porquê usar?

Usar a classificação de cartões pode ajudar a classificar e organizar informações em categorias. Isto pode incluir:

- organizar as informações obtidas durante uma avaliação;
- ordenar as atividades de acordo com a viabilidade (realizável);
- examinar que atividades têm risco de infeção pelo VIH e que atividades que têm menos risco.

### Como usar?

1. A classificação de cartões funciona melhor com grupos pequenos de pessoas;
2. Acordar o tema a ser explorado - por exemplo, o que ajuda os órfãos e crianças vulneráveis a levar uma vida melhor;
3. Peça aos participantes para escreverem ou desenharem em cartões separados todas as coisas relacionadas com o assunto escolhido;
4. Assegure-se de que todas as cartas estão voltadas para cima, para que possam ser vistas por todos os participantes;
5. Agora peça aos participantes que classifiquem os cartões em diferentes categorias de acordo com os seus próprios critérios sobre o assunto que está a ser explorado. Por exemplo, na categoria de coisas que ajudem órfãos e crianças vulneráveis a levar uma vida melhor, podem incluir boa saúde, apoio social, educação, apoio económico e assim por diante;
6. Quando a atividade estiver concluída, discuta o que ela mostra. Por exemplo, o que consta em cada categoria e por quê? Por que é que as pessoas usam estas categorias? Discuta como usar as informações.

### Notas:

- Para avaliar atividades mais ou menos viáveis (realizáveis), os participantes poderiam classificá-las em diferentes categorias, de fácil a muito difícil.
- Para avaliar o risco de transmissão de VIH nas diferentes atividades, estas podem ser classificadas em categorias, de alto a baixo risco. A classificação de cartões pode ser usada de muitas maneiras diferentes. Pense como poderá usar!
- Pode permitir que os participantes criem as suas próprias categorias, caso ainda não tenham sido estabelecidas. Pode parecer muito desorganizado e lento no início, mas funciona muito bem!

## Ferramenta 62 – “Roda de Avaliação”

### O que é?

A roda de avaliação mostra as diferentes proporções usando a imagem de uma roda, por exemplo, pode mostrar até que ponto diferentes serviços atendem às necessidades de pessoas infetadas ou afetadas pelo VIH/SIDA.





### Porquê usar?

Usar a roda de avaliação ajudará a:

- discutir o que foi feito;
- discutir ideias sobre o que deve ser feito;
- identificar quais as necessidades já atendidas e quais as necessidades que não estão atendidas;
- mostrar o progresso que tem sido feito em direção aos objetivos;
- comparar uma situação real com uma situação potencial - por exemplo, quanto é que as pessoas sabem realmente sobre como prevenir a infeção pelo VIH em comparação com o quanto gostariam de saber.

### Como usar?

1. Discuta os itens ou as questões a serem avaliadas - por exemplo, até que ponto os serviços disponíveis atendem às necessidades das pessoas que vivem com e são afetadas pelo VIH / SIDA;
2. Desenhe um círculo grande. Divida esse círculo em secções de acordo com o número de itens ou questões a serem avaliadas - por exemplo, tenha uma secção para cada serviço utilizados pelas pessoas afetadas pelo VIH / SIDA.
3. Etiquete cada secção da roda;
4. Para cada item, faça um sombreado na secção da roda para mostrar o quanto foi feito. Deve sombrear de dentro para fora. Se algo estiver totalmente feito ou se uma necessidade for completamente satisfeita, sombreie em toda a seção. A área não sombreada mostra o quanto falta fazer ou quanto a necessidade não está a ser atendida;
5. Discuta os resultados da atividade e o que eles significam.

### Notas:

- As secções da roda podem ser de tamanho igual. Em alternativa, as seções podem ser usadas para mostrar o quão importante cada informação é, por ter tamanhos diferentes, como um gráfico de pizza (Ferramenta 65);
- As pessoas podem ter visões muito diferentes sobre o tamanho das seções não sombreadas. É normal; desenhe várias rodas de avaliação e descubra porque as visualizações das pessoas são diferentes.

### Ver também:

- Ferramenta 65 - Gráficos de pizza

## Ferramenta 63 – “Pontuação de Matriz (classificação de matriz direta)”

### O que é?

Esta ferramenta utiliza uma grelha para comparar e listar factos segundo a ordem de importância. Por exemplo, se uma comunidade está a recolher informações sobre as





diferentes estratégias de prevenção do VIH, esta ferramenta pode ajudar a mostrar as diferentes estratégias de prevenção e os critérios para escolher uma estratégia de prevenção em detrimento de outra.

### Porquê usar?

A pontuação matricial permite pontuar e comparar diferentes factos com os mesmos critérios.

### Como usar?

1. Acordem o assunto e opções a discutir. Por exemplo, "Como é que as pessoas podem prevenir a transmissão sexual do VIH? Exemplos de opções podem incluir, usar preservativo, sexo sem penetração, um parceiro fiel, abstinência sexual ou masturbação;
2. Desenhe ou escreva cada opção num cartão separado. Estes são chamados de cartões de opção;
3. Desenhe uma matriz - um grande retângulo com linhas e colunas. O número de colunas deverá ser o mesmo que o número de cartões de opção;
4. Coloque um cartão opcional no topo de cada coluna. Não coloque um cartão no topo da coluna da esquerda;
5. Acordem os critérios para priorizar as opções. Isto vai depender do que é importante para os participantes. Por exemplo, critérios para priorizar formas de prevenir a transmissão do VIH podem ser: "Mais fácil de fazer", "Mais seguro", "Mais satisfatório", "menos caro", entre outros;
6. Desenhe ou escreva os critérios nas caixas da coluna esquerda da matriz. Não escreva na caixa superior da coluna da esquerda.
7. Acordar um método de pontuação - por exemplo, números 1 a 10, em que 1 é muito baixo e 10 é muito alto;
8. Dê a cada opção uma pontuação para cada um dos critérios. Mostrar cada pontuação na matriz. Os participantes podem usar feijões ou pedras para fazer isso. Não há problema em dar a mesma pontuação para diferentes opções.
9. Adicione as pontuações para cada opção;
10. Quando a matriz estiver concluída, incentive os participantes a discutirem o que mostra a matriz. Fale sobre se a matriz faz sentido ou se deve ser mais discutido;
11. Discuta como usar as informações obtidas na matriz.

### Notas:

- A seleção de critérios para pontuação é uma parte muito importante deste processo. Dê aos participantes tempo suficiente para discutir e acordar os critérios;
- Os critérios para pontuação devem ser todos positivos ou todos negativos, porque devem ser pontuados e somados. A forma de avaliar deve ser definida pela ou pela negativa ("mais seguro") ou pela negativa ("mais perigoso") para que se possam somar as pontuações;
- O uso de grãos ou pedras para pontuar permite que os participantes façam facilmente alterações durante a discussão e fornece uma indicação visual automática de quais são as pontuações.

### Ver também:

Financiado pela  
União Europeia:



Implementado pelo Instituto  
Marquês de Valle Flôr:







- Ferramenta 67 - Ordenação matricial ponderada

## Ferramenta 64 – “Classificação de pares”

### O que é?

Essa ferramenta usa uma matriz para comparar e priorizar diferentes opções.

### Porquê usar?

A classificação por pares permite:

- comparar e classificar opções semelhantes para fazer escolha consciente;
- classificar informações obtidas durante uma avaliação participativa.

### Notas:

- A classificação em pares costuma ser usada após a utilização de técnicas como o mapeamento.
- É frequentemente usado antes de utilizar uma ferramenta de classificação mais detalhada, como a pontuação de matriz (Ferramenta 63) ou classificação da matriz ponderada (Ferramenta 67).
- A discussão sobre porque escolhem uma opção em detrimento de outra é tão importante quanto o resultado. Razões pelas quais as pessoas que escolhem uma opção em detrimento de outra devem ser registadas.

### Como usar?

1. Discuta o assunto a ser explorado - por exemplo, "Que tipo de atividades poderão apoiar os órfãos e crianças vulneráveis na comunidade?" Concorde com as opções ou escolhas a serem comparadas;
2. Uma lista de seis a oito opções funciona bem para esta ferramenta. Se houver mais de oito opções na lista, incentive os participantes a remover algumas opções
3. Desenhe ou escreva cada opção em dois cartões separados. Divida os cartões em dois conjuntos separados (idênticos);
4. Coloque um conjunto de cartas numa linha, de baixo para cima;
5. Coloque um cartão em branco no topo da lista;
6. Coloque o segundo conjunto de cartões numa linha da esquerda para a direita ao lado do cartão em branco;
7. Risque todos os quadrados da matriz que possuem o mesmo par de opções nas duas linhas. Metade dos quadrados na parte inferior também deverá ser riscada porque repetem o que está no topo;
8. Compare a primeira opção, no topo da coluna da esquerda, com a primeira opção da linha superior. Incentive os participantes a discutir qual opção eles escolheriam. Desenhe ou escreva a opção escolhida no quadrado da tabela;
9. Continue este processo trabalhando ao longo da primeira linha da esquerda para a direita. Em seguida, trabalhe ao longo das outras linhas até que todas as opções tenham sido comparadas;
10. Neste ponto, todas os quadrados da tabela que não foram riscados devem ser preenchidos (excluindo a linha superior e a coluna da esquerda);





11. Contar o número de vezes que cada opção aparece na tabela e adicioná-las;
12. Ordene as opções de acordo com quantas vezes elas aparecem. A opção escolhida o maior número de vezes será classificada em primeiro lugar;
13. Discuta os resultados da atividade. Discuta como usar estas informações.

**Ver também:**

- Ferramenta 63 - Pontuação de matriz
- Ferramenta 66 - linha de classificação

## Ferramenta 65 – “Gráficos de pizza”

**O que é?**

Esta ferramenta consiste em desenhar um círculo e dividi-lo em fatias de tamanhos diferentes. O tamanho das várias fatias mostra a importância das diferentes opções em relação às outras. Fatias maiores do círculo mostram opções que são muito importantes. Fatias menores mostram coisas que são menos importantes.

**Porquê usar?**

Usar um gráfico de pizza ajuda a:

- Fornecer uma forma não ameaçadora de discussão de uma questão relacionada ao VIH/SIDA
- Comparar a importância das diferentes opções;
- Dividir um grande tema em tópicos menores. Isto pode ajudar a conduzir a discussão.

**Como usar?**

1. Gráficos de pizza funcionam melhor com grupos pequenos;
2. Selecione um tema - por exemplo, como os órfãos e as crianças vulneráveis sobrevivem;
3. Mostre como um gráfico de pizza é composto de fatias de tamanhos diferentes. Decida o que as “fatias” mostrarão - por exemplo, a maior fatia mostrará a forma mais importante que os órfãos e as crianças vulneráveis têm de se sustentar;
4. Faça um círculo;
5. Discuta o tema e identifique as diferentes questões. Peça aos participantes que dividam o círculo em fatias de diferentes tamanhos, de acordo com a sua importância. Use figuras ou palavras em cada fatia do gráfico para mostrar o que cada secção representa;
6. Quando a atividade estiver concluída, incentive os participantes a discutirem o que o gráfico em pizza mostra. Por exemplo, quais são os impactos positivos e negativos nos órfãos e crianças vulneráveis de se sustentarem em cada uma dessas maneiras? As diferenças para meninas e meninos? Como a situação pode ser melhorada? Quem precisa estar envolvido? Quais são os primeiros passos a dar?

**Notas:**





- Use a pontuação para mostrar mais informações num gráfico de pizza. Por exemplo, o tamanho de cada fatia pode mostrar o quão comum é um problema de saúde. Mas uma pontuação em cada secção pode mostrar qual dos problemas de saúde é o mais grave;
- Sementes colocadas num prato também podem ser usadas para fazer o círculo. Isto pode ser útil, pois as pessoas podem facilmente fazer divisões nas sementes para mostrar proporções e, se mudarem de ideia, podem facilmente alterar o tamanho de cada divisão nas sementes.

#### Ver também:

- Ferramenta 16 - Cartas de atividades diárias
- Ferramenta 62 - roda de avaliação

## Ferramenta 66 – Linha de Classificação

### O que é?

Nesta ferramenta é desenhada uma linha em que se colocam coisas, pela ordem de importância.

### Porquê usar?

Usar a Linha de Classificação ajuda a:

- Colocar as coisas por ordem de importância e mostrar as razões dessa ordem;
- Explorar as prioridades e a preocupação de diferentes pessoas;
- Explorar quais os problemas mais sérios ou mais comuns e porquê;
- Separar as informações obtidas durante a avaliação;
- Selecionar estratégias de acordo com critérios acordados – por exemplo, as estratégias mais viáveis/praticáveis ou as estratégias que, provavelmente, terão mais impacto.

### Como usar?

1. Concordar que assuntos se vão classificar – por exemplo, opções de tratamento de infeções sexualmente transmissíveis (IST);
2. Desenhe ou escreva cada um dos itens a serem classificados em papéis separados ou cartas. Serão chamadas cartas de classificação. Por exemplo, nas opções de tratamento de IST podem incluir-se visitar um curandeiro tradicional, um hospital, um centro de saúde, uma farmácia ou um médico particular, procurar tratamentos (ervas) por si próprio ou não fazer nada;
3. Decida qual a razão para classificar este item. Por exemplo, o primeiro motivo para classificar a opção de tratamento para as IST pode ser: quão efetiva acha, o participante, que esta opção é;
4. Desenhe uma linha longa. Utilize o desenho ou a escrita para demonstrar o que a linha representa – por exemplo, a eficácia de diferentes tratamentos para as IST. Um dos pontos finais da linha pode ser “muito eficaz” e o outro “nada eficaz”;
5. Discuta cada carta de classificação e decida onde a colocar na linha. Por exemplo, se os participantes estão a classificar a eficácia dos diferentes tratamentos das IST. O tratamento mais eficaz será colocado num dos finais da





- linha. O tratamento menos eficaz será colocado no outro final de linha. As cartas com a mesma classificação devem ser colocadas juntas a lado a lado;
6. Repita o processo para outro critério. Desenhe uma nova linha de classificação para cada critério;
  7. Quando a atividade estiver completa, discuta o que a linha de classificação veio demonstrar. Por exemplo, compare onde os itens foram colocados em diferentes linhas. Há itens que apareceram sempre ou numa ou outra noutra ponta final da linha de classificação? Como pode a informação demonstrada pela linha de classificação ser usada?

#### Notas:

- As linhas de classificação, geralmente, descrevem problemas. Esteja ciente de que os participantes podem se sentir sobrecarregados, por isso, permita tempo suficiente para a discussão no fim da atividade.
- Permitir um máximo de três ou quatro critérios.
- Em vez de papel ou cartões, podem ser usados diferentes objetos para representar itens diferentes em linhas de classificação. Como alternativa, os participantes podem manter-se ao longo de uma linha para representar itens diferentes.

#### Ver também:

- Ferramenta 63 – Matriz de Pontuação

## Ferramenta 67 – Classificação de matriz ponderada

### O que é?

Esta ferramenta é uma versão da matriz de pontuação (Ferramenta 63). A classificação de matriz ponderada utiliza uma grelha para fazer listas e comparar coisas, com uma determinada ordem de importância. Cada item da lista é pontuado de acordo com os critérios concordados. A classificação ponderada da matriz é diferente da classificação da matriz porque mostra a importância de cada critério. Isto ajuda a priorizar os itens de acordo com o critério que os participantes consideraram como mais importante.

### Porquê usar?

A utilização da classificação da matriz ponderada ajuda a:

- Colocar os itens em ordem de importância e mostrar as razões pelas quais a escolha foi importante;
- Organizar a informação recolhida durante a avaliação;
- Rever as prioridades que foram decididas efetuando uma matriz de pontuação prévia;
- Examinar os diferentes critérios que as pessoas usaram na sua escolha;
- Explorar quais destes critérios são mais importantes e quais são os menos importantes;
- Escolher estratégias que respondam às necessidades identificadas. Por exemplo, se os membros da comunidade identificaram três questões importantes sobre um problema de saúde sexual, a classificação de matriz ponderada pode ajudar a decidir quais as questões a abordar, em primeiro lugar.





### Como usar?

1. Chegar a um acordo relativamente ao assunto a discutir – Por exemplo, “como podem as pessoas prevenir a transmissão sexual do VIH?” Exemplos de opções: “usar o preservativo”, “sexo sem penetração”, “um parceiro de confiança”, “abstinência sexual” ou “masturbação”;
2. Desenhe ou escreva cada opção num cartão separado. Os cartões têm o nome dos cartões de opção.
3. Desenhe uma matriz – um grande retângulo com linhas e colunas. O número de colunas é o mesmo número dos cartões de opção;
4. Coloque um cartão de opção no topo de cada coluna. Não coloque cartões no topo da coluna da esquerda;
5. Concordar com os critérios que tornam as opções prioritárias. Isto vai depender do que é importante para os participantes. Por exemplo, os critérios para priorizar os meios de prevenção de transmissão do VIH podem ser: “mais fácil de fazer”, “mais seguro”, “mais satisfatório”, “menos caro”, “facilmente acessível”;
6. Desenhar ou escrever cada critério nas caixas da coluna da esquerda da matriz. Não escreva na caixa superior da coluna da esquerda;
7. Discuta quais os critérios que são mais e menos importantes;
8. Dê aos participantes 50 pedras (ou feijão ou outros materiais locais);
9. Peça aos participantes para dividir as pedras entre os critérios, de acordo com os critérios que são mais importantes. Por exemplo, os critérios mais importantes terão o maior número de pedras e os menos importantes terão o menor número de pedras;
10. O número dado a cada critério é o seu "peso" ou importância;
11. Combinar e acordar um método de pontuação para marcar as cartas de opção - por exemplo, com números 1 a 10, em que 1 é muito baixo e 10 é muito alto;
12. Dê a cada opção uma pontuação, para cada um dos critérios. Apresentar cada pontuação na matriz. Os participantes podem usar feijões ou pedras para fazer este processo. Pode ser dada a mesma pontuação em diferentes opções.
13. Multiplique a pontuação de cada opção pelo 'peso' dos critérios. Por exemplo, se 10 pedras representam o "peso" enumerado dos critérios, multiplique a pontuação da opção por 10.
14. Adicione as pontuações para encontrar os totais ponderados.
15. Quando a atividade estiver concluída, discuta o que ela demonstra. Quais as opções que tiveram a maior pontuação? Quais as opções que marcaram uma menor pontuação? Como podemos usar esta informação?

### Notas:

- A seleção de critérios é uma parte importante deste processo. Ajude os participantes a reservar tempo suficiente para discutir e concordar com os critérios;
- A classificação de matriz ponderada é mais útil se houver muitos critérios e alguns forem mais importantes do que outros. Se houver apenas três ou quatro





critérios de importância aproximadamente igual, a pontuação da matriz será mais útil (Ferramenta 63);

- Os critérios para pontuação devem ser todos positivos ou negativos, porque devem ser pontuados e somados. Por exemplo, se os participantes estão a falar sobre os meios de prevenção da infeção do VIH, o termo “mais seguro” terá uma conotação positiva e o “mais perigoso” conotação negativa;
- Usar os feijões ou as pedras para pontuar permite aos participantes fazerem mudanças/alterações durante a discussão.

#### Ver também

- Ferramenta 63 – Pontuação de matriz





Projeto UE-PAANE - Programa de Apoio aos Actores Não Estatais  
“Nô Pintcha pa Dizinvolvermentu” – *Fase di Kambansa*



ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

## Ferramentas de planeamento:

Estas ferramentas destinam-se a construir um plano de intervenção relativamente ao VIH/SIDA.

Financiado pela  
União Europeia:



88  
Implementado pelo Instituto  
Marquês de Valle Flôr:







## Ferramenta 68 – Escrever metas e objetivos

### O que é?

Esta ferramenta ajuda a escrever os objetivos e metas para um projeto.

### Porquê utilizar?

Escrever metas e objetivos ajuda a:

- Identificar e resumir o propósito de um projeto ou atividade;
- Identificar e resumir o que um projeto espera alcançar/atingir;
- Fornecer uma estrutura para o planeamento;
- Fornecer informação para a monitorização e a avaliação.

### Como usar?

1. Rever o conjunto de problemas identificados durante a atividade anterior;
2. Discutir o significado da palavra "objetivo" (o objetivo geral do projeto);
3. Observe todos os problemas. Discuta e concorde com a melhoria geral que o projeto espera alcançar por resolver estas questões. Peça a um participante para transformar isto numa frase curta. Pergunte aos outros participantes se eles concordam com a frase. Após o acordo entre todos ter sido alcançado, assinale a frase como o objetivo do projeto;
4. Discuta o significado da palavra "objetivo" (uma declaração sobre atividades específicas de um projeto e o que um projeto alcançará por meio dessas atividades);
5. Explique como a escrita objetiva ajuda a responder às seguintes perguntas:

O que vai mudar com o resultado da atividade?

Quem estará mais envolvido na atividade? Quem beneficiará mais a partir destas mudanças?

Como pode uma atividade mudar um problema?

Quando a atividade estará concluída?

Onde a atividade ocorrerá? (em que local).

6. Explique que os objetivos devem ser EMARP: específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo definido:

Específico - um objetivo deve dizer exatamente o que será alcançado, com quem, como, quando e onde.

Mensurável – para que se consiga dizer exatamente quando o objetivo é alcançado.

Alcançável - deve ser realista, dadas as circunstâncias em que se está a trabalhar, e com o tempo que se tem disponível.

Relevante - deve estar relacionado com o problema a ser tratado.

Prazo definido – o objetivo deve ser atingido até uma determinada data e não continuar e continuar;

7. Ocupar-se de um problema de cada vez. Usando as perguntas: "O quê?", "Quem?", "Como", "Quando?", "Onde?", escolha um objetivo que resolva o problema;
8. Peça a um participante eu coloque o objetivo numa pequena frase. Peça aos outros participantes se concordam com esta. Registe a frase como um objetivo do projeto;





9. Repita este processo para cada problema até que uma lista de objetivos esteja criada.
10. Leia os objetivos um por um. Certifique-se de que cada objetivo contribui para alcançar o objetivo.

### Exemplos de objetivos

- Um projeto que aborda problemas de saúde associados ao trabalho sexual pode ter como um objetivo: "Dentro de dois anos em Ulaanbaatar, Mongólia, 75% dos profissionais do sexo e clientes usarão preservativos de forma consistente".
- Uma comunidade que apresenta um projeto de cuidados domiciliares, com voluntários que não têm treinamento, pode ter como único objetivo: "Dentro de um ano, todos os cuidadores domiciliares da comunidade receberão treinamento básico relacionado ao bem-estar físico, emocional e espiritual de pessoas que estão doentes".
- Um objetivo para uma sessão de PLA pode ser: "Dentro de uma semana, as mulheres jovens terão avaliado a qualidade dos serviços de VIH/SIDA no distrito e elaborado um plano de ação de como este pode ser melhorado, para melhor atender suas necessidades de saúde sexual e reprodutiva."

### Notas:

- É importante ser o mais preciso possível na composição/redação dos objetivos. No entanto, geralmente, é muito difícil na prática.

## Ferramenta 69 – Plano de ação

### O que é?

Essa ferramenta usa uma matriz simples para organizar quem fará o quê, quando e com que recursos. É útil, especialmente, para planificar em comunidades e em grupos de indivíduos.

### Porquê usar?

O plano de ação ajuda a planificar:

- Quais as atividades a fazer;
- Quem implementará essas atividades;
- Quando as atividades serão realizadas;
- Quais os recursos necessários para implementar as atividades.

É uma ferramenta útil, especialmente, para usar depois que os objetivos foram definidos.

### Como usar?

1. Desenhe uma base/estrutura de plano de ação;
2. Peça aos participantes para identificar soluções e objetivos para resolver o problema;





3. Peça aos participantes para pensarem em possíveis/potenciais atividades que farão com que as soluções surjam e coloque-as na coluna da esquerda;
4. Para cada atividade, pergunte aos participantes quem deve realizá-la. Deve ser feito apenas por eles? Com outros? Ou por outras pessoas ou organizações? Escreva os nomes de cada pessoa ou organização na coluna apropriada;
5. Agora pergunte aos participantes quando cada atividade deve ser realizada. Deve ser feito imediatamente (agora)? Em breve (dentro de semanas / ou alguns meses)? Ou mais tarde (alguns meses depois)? Quando tiverem decidido quando será efetuada, peça que escrevam uma data específica na coluna apropriada;
6. Agora, peça aos participantes quais os recursos que serão necessários para implementar cada atividade com sucesso. Estes podem ser físicos (por exemplo, preservativos, transporte), recursos financeiros ou ambientais. Escreva esses recursos na última coluna;
7. Combine com os participantes qual(is) a(s) pessoa(s) que irá assumir a responsabilidade de liderar cada atividade, para garantir que esta seja feita. Escreva os nomes dessas pessoas ao lado de cada atividade;
8. Peça aos participantes para analisarem o plano de ação como um todo. Faz sentido? Falta alguma coisa? É realista?

#### Notas:

- É importante ser muito específico ao discutir as atividades. Ajude os participantes a dividir as grandes atividades e a reparti-las em atividades mais pequenas;
- Lembre-se, se um participante não estiver presente quando as suas funções e responsabilidades estiverem a ser discutidas, o participante deve ser consultado antes que os planos sejam finalizados.

#### Ver também:

- Ferramenta 68 - Redação de objetivos e metas
- Ferramenta 82 - Parede de problemas / árvore de soluções
- Ferramenta 86 - Solução / árvore de objetivos

## Ferramenta 70 – Medição de capacitação

### O que é?

Esta ferramenta usa uma linha de tendência para permitir que as pessoas afetadas pelo VIH/SIDA monitorizem os seus níveis de empoderamento durante o curso de um projeto.

### Porquê usar?

Esta ferramenta ajuda as pessoas afetadas pelo VIH/SIDA a:

- entender o que significa o empoderamento para elas;
- perceber quanto poder elas têm e como esse facto muda com o tempo;
- identificar atividades ou eventos específicos do projeto que lhes dão empoderamento e aqueles que o tiram;





- identificar como diferentes tipos de poder influenciam uns e outros;
- identificar onde a energia precisa de ser aumentada, ou talvez diminuída;
- identificar oportunidades e restrições para um maior empoderamento;
- identificar indicadores participativos para monitorizar e avaliar o empoderamento num projeto.

### Como usar?

1. Explique aos participantes que somos capacitados/empoderados quando temos níveis suficientes de quatro tipos diferentes de poder: poder do conhecimento, poder do recurso, poder de posição e poder pessoal; e que todos nós temos algum poder para abordar o VIH/SIDA.
  2. Peça aos participantes que pensem em exemplos de cada tipo de poder em relação ao VIH/SIDA, para garantir que eles entendam os diferentes tipos.
  3. Em relação ao VIH/SIDA, peça aos participantes que pensem em exemplos de suas próprias vidas de quando se sentiram extremamente fortalecidos/empoderados ou sem poder em relação a cada um dos diferentes tipos de poder.
  4. Estes dois extremos se tornam, então, os limites do eixo "grau de poder percebido" nos diagramas de tendências individuais.
  5. Os participantes são convidados a pensar em quanto poder (de cada tipo de poder) tinham antes do projeto em relação ao VIH/SIDA. Isso é marcado no diagrama de tendências (1).
  6. Desde o momento anterior ao projeto até o presente, peça-lhes que desenhem uma linha de tendência para cada tipo de poder - indicando quando o seu nível de empoderamento aumentou ou diminuiu, em relação aos dois extremos.
  7. Sugerir que marquem incidentes críticos quando esse poder aumentou (2) ou diminuiu (3) até o momento presente (4).
  8. Agora, peça-lhes que considerem o que aconteceu em cada incidente e por que se sentiram daquela forma. Qual foi a situação? Quem e o que estava envolvido em fazê-los sentirem-se dessa maneira? A situação deve ser desenhada num post-it e adicionada ao diagrama.
  9. Peça aos participantes para se formarem em pares e compartilharem os seus diagramas. Peça-lhes para pensar e relatar o seguinte:
    - O que foi (que coisas) que fez com que o seu senso de capacitação aumentasse ou diminuísse, durante o projeto?
    - Como os diferentes tipos de poder se relacionam entre si?
- Quais são as esperanças e os medos que tem para cada um desses tipos de poder?
- Para si, que coisas podem fortalecer ou enfraquecer cada tipo de poder?

### Notas:

- Este pode ser um exercício muito sensível e trazer memórias dolorosas.
- Ao realizar este exercício no início de um projeto, os critérios das próprias pessoas em relação ao que as capacita para abordar o VIH/SIDA podem ser usados como objetivos ou indicadores do projeto.

## Ferramenta 71 – Matriz de sumário de avaliações

### O que é?

Financiado pela  
União Europeia:



Implementado pelo Instituto  
Marquês de Valle Flôr:





Uma matriz de sumário de avaliações organiza toda a informação de uma avaliação.

### Porquê usar?

Usar a matriz de sumário de avaliações ajuda a:

- organizar a informação de uma avaliação participativa em quantidades de mais fácil gestão;
- resumir informação de uma avaliação participativa;
- analisar informação de uma avaliação participativa.

### Como usar?

1. Decidir em que parte da avaliação participativa se deve colocar o enfoque;
2. Utilizar a Ferramenta 61 para organizar a informação obtida durante a avaliação participativa em assuntos e tópicos;
3. Desenhar uma matriz de 6 colunas. O número de linhas é igual ao número de tópicos que foram abordados durante a avaliação;
4. Explicar os títulos de cada coluna. Escrever ou concordar num símbolo para cada título de cada coluna;
5. Na primeira coluna à esquerda, escrever/desenhar todos os diferentes tópicos que foram abordados na avaliação participativa;
6. Trabalhar uma fila de cada vez, respondendo às questões que se encontram no topo das colunas: que questões foram debatidas? Que ferramentas e métodos foram utilizados? Por quem foram utilizados? Que problemas/necessidades foram identificados? Que sugestões para a ação foram colocadas?
7. Quando a atividade estiver concluída, olhar para a matriz. Incluir toda a informação que estiver em falta. Debater se é necessário acrescentar mais informação.
8. Repetir do passo 2 ao 7 para as outras partes da avaliação.

### Notas:

- Uma avaliação pode ter uma única parte ou várias partes. Por exemplo, uma avaliação de prevenção pode ter 4 partes diferentes tais como:
  - Avaliação da situação e das necessidades a um nível comunitário;
  - Avaliação da situação e das necessidades a um nível grupal;
  - Avaliação da situação e das necessidades relativamente a suprimentos e serviços;
  - Avaliação da situação e das necessidades relativamente a leis e política.
- É mais fácil elaborar uma matriz de sumário para cada parte da avaliação. Se a informação se sobrepuser entre as diferentes partes, pode ser escrita em mais do que uma matriz.

| Tópico                 | Que questões foram debatidas? | Que ferramentas/métodos foram utilizados? | Por quem foram utilizados? | Que problemas/necessidades foram identificados? | Que sugestões para a ação foram colocadas? |
|------------------------|-------------------------------|---|----------------------------|---|--|
| Necessidades/ Serviços |                               |   |                            |   |  |





|                            |  |  |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|--|--|
| Opções de serviços         |  |  |  |  |  |
| Acessibilidade de serviços |  |  |  |  |  |
| Barreiras aos serviços     |  |  |  |  |  |
| Qualidade dos serviços     |  |  |  |  |  |
| Melhorar serviços          |  |  |  |  |  |

## Ferramenta 72 – Diagrama de mudança desejada

### O que é?

Esta ferramenta mostra as mudanças que as pessoas gostariam de ver no futuro.

### Porquê usar?

Utilizar o diagrama de mudança desejada ajuda a:

- identificar as diferentes esperanças das pessoas em relação ao futuro;
- identificar as diferentes expectativas em relação a ações na comunidade ou projetos/atividades;
- fornecer uma base de conhecimento para avaliações na área da saúde, para avaliar no futuro se existiu ou não uma mudança;
- explorar se os objetivos de um determinado projeto ou iniciativa comunitária vão ao encontro às prioridades de diferentes pessoas. Por exemplo, o projeto pretende melhorar os serviços de saúde – as pessoas da comunidade também esperam uma melhoria nos serviços de saúde?
- começar a identificar estratégias para a mudança.

### Como usar?

1. O diagrama pode ser utilizado por pequenos ou grandes grupos. Para grupos grandes, estes devem ser divididos em pares;
2. Quando esta ferramenta é utilizada para desenvolver uma análise ao nível da comunidade, é importante garantir que as diferentes perspetivas estão bem representadas, uma vez que as pessoas podem ter diferentes opiniões acerca das mudanças que gostariam de ver acontecer;
3. Concordar no período temporal que deve ser debatido – por exemplo, dois anos;
4. Pedir aos participantes para desenhar imagens que demonstrem mudanças que considerem importantes e que gostariam de ver acontecer até ao final desse período pré-estabelecido;
5. Debater o que mostram as imagens;
6. Com base no que os participantes desejam mudar, estabelecer um acordo sobre os objetivos do projeto;







7. Debater novamente as imagens algum tempo depois, para perceber quais as mudanças que ocorreram.

#### Notas:

- Descrever períodos temporais de acordo com os calendários locais. Por exemplo, os participantes podem querer estabelecer objetivos com base em marcos futuros como uma estação do ano, um feriado ou um festival;
- O diagrama pode também ser utilizado para iniciar um debate acerca das estratégias que podem ser utilizadas para alcançar a mudança desejada;
- Os participantes costumam identificar algumas mudanças desejadas que não estão relacionadas com as atividades do projeto. De forma a colocar um enfoque nas mudanças relacionadas às atividades do projeto, é necessário debater primeiramente os objetivos do projeto com os participantes antes de iniciar a atividade.

## Ferramenta 73 – Grelha de priorização de atividades

### O que é?

Esta ferramenta utiliza uma matriz para priorizar diferentes tarefas de acordo com a sua importância e urgência.

### Porquê usar?

Utilizar a grelha de priorização de atividades ajuda a:

- dar prioridade a atividades que precisam de se realizar;
- decidir que tarefas são importantes/urgentes;
- decidir que tarefas são importantes, mas não urgentes;
- decidir que tarefas são urgentes, mas não importantes;
- decidir que tarefas não são importantes nem urgentes.

### Como usar?

1. Listar todas as tarefas que um grupo precisa de fazer e numerar as tarefas;
2. Desenhar a grelha de priorização de atividade. Escrever ou discutir com os participantes um símbolo para os cabeçalhos;
3. Para cada tarefa, decidir quão importante e urgente é;
4. Colocar o número de cada tarefa na grelha da seguinte forma:
  - as tarefas consideradas importantes e urgentes devem ser colocadas no topo direito da grelha. Analisar estas tarefas primeiro;
  - as tarefas que não são tão importantes, mas são urgentes, devem ser colocadas no fundo direito da grelha. Analisar estas tarefas em segundo lugar;
  - as tarefas que são importantes, mas não urgentes, devem ser colocadas no topo esquerdo da grelha. Analisar estas tarefas em terceiro lugar;
  - as tarefas que não são importantes nem urgentes devem ser colocadas no fundo esquerdo da grelha. Analisar estas tarefas em último lugar.
5. Decidir quem precisa de estar envolvido e qual a ordem de realização das tarefas:
  - As tarefas urgentes e importantes devem ser realizadas primeiro;







- As tarefas que não são tão importantes, mas urgentes devem ser realizadas em segundo lugar;
  - As tarefas que são importantes, mas não urgentes devem ser realizadas em terceiro lugar;
  - As tarefas não urgentes e não importantes devem ser realizadas por último.
6. Se possível, colocar a grelha num local onde todos os participantes a consigam ver. Isto ajuda a que as pessoas priorizem o seu trabalho. Riscar cada atividade à medida que a mesma for sendo realizada, e adicionar mais atividades à medida que forem surgindo.

#### Notas:

- Garantir que os participantes compreendem o significado dos diferentes cabeçalhos da grelha e de como colocar as tarefas na grelha;
- Em vez de colocar números para cada tarefa na grelha, pode-se desenhar ou escrever cada tarefa em cartões separadamente. Desta forma, as tarefas são mais legíveis e conseguem mover-se pela grelha à medida que se vão tornando mais ou menos importantes e urgentes.

## Ferramenta 74 – Matriz de viabilidade

### O que é?

Esta ferramenta envolve desenhar uma matriz para avaliar quão realista ou prático é levar a cabo uma determinada estratégia ou plano. É normalmente utilizada no seguimento da utilização de uma ferramenta que tenha produzido soluções ou estratégias para um determinado problema.

### Porquê usar?

Utilizar a matriz de viabilidade ajuda a:

- comparar quão viáveis (realistas e práticas) são diferentes atividades e estratégias;
- discutir formas de facilitar a aplicação de uma determinada estratégia;
- identificar atividades/estratégias que não são práticas de aplicar;
- seleccionar atividades/estratégias de acordo com a sua viabilidade.

### Como usar?

1. Debater o significado da palavra “viabilidade” (realista, prático, que se consegue fazer);
2. Seleccionar um problema e possíveis atividades ou estratégias que o grupo já tenha identificado;
3. Desenhar uma matriz com quatro linhas e quatro colunas. Escrever os cabeçalhos.
4. Explicar que para uma atividade/estratégia ser viável, deve sê-lo interna e externamente.
  - Viabilidade interna: refere-se a quão realista e prática é a realização da atividade em relação a fatores relacionados com a organização ou a comunidade. Tem os recursos humanos, físicos e financeiros para aplicar a estratégia/atividade?





- Viabilidade externa: refere-se a quão realista e prática é a realização da atividade em relação à aceitação por parte do grupo ou grupos-alvo.
- 5. Analisar uma atividade de cada vez. Decidir qual é a viabilidade interna: alta, média ou baixa. Decidir qual é a viabilidade externa: alta, média ou baixa. Escrever a atividade na caixa correspondente da matriz. Por exemplo:
  - as atividades altamente viáveis interna e externamente colocam-se na caixa no topo esquerdo;
  - as atividades não viáveis interna e externamente colocam-se na caixa no fundo direito.
- 6. Quando todas as atividades estiverem colocadas, observar toda a matriz. Debater se a matriz faz sentido ou se deve ser alterada. Debater:
  - Existe alguma atividade na parte inferior da matriz que precise de ser alterada ou melhorada?
  - Alguma estratégia precisa de ser removida por não ser viável?
  - Há recursos suficientes ao nível humano, físico, e financeiro para levar a cabo todas as atividades viáveis em simultâneo?
- 7. Caso não seja prática a realização de todas as atividades, concordar sobre as quais devem ser removidas.

## Ferramenta 75 – Análise ao campo de forças

### O que é?

Esta ferramenta analisa quem ou o que pode auxiliar a fazer mudanças. São os chamados fatores de suporte. Analisa também quem ou o quê pode impedir mudanças. São os chamados fatores de resistência. Uma análise ao campo de forças avalia também a força dos fatores de suporte e dos fatores de resistência.

### Porquê usar?

Utilizar a análise ao campo de forças ajuda a:

- analisar o lado positivo e o lado negativo de qualquer situação;
- identificar as situações que podem prevenir um grupo de atingir o objetivo;
- identificar quem ou o que pode ajudar um grupo a atingir o objetivo.

### Como usar?

1. Explicar o objetivo da atividade. Explicar a diferença entre fatores de suporte e fatores de resistência.
2. Desenhar o campo de forças como uma linha vertical ondulada. Nomear o espaço à esquerda “fatores de suporte” e o espaço à direita como “fatores de resistência”.
3. Concordar com o tópico a ser debatido – por exemplo, “ação antidiscriminação”;
4. Debater os fatores de suporte e os fatores de resistência. Por exemplo, um grupo que debata uma ação antidiscriminação pode identificar como fator de suporte “grupo baseados na fé desenvolvem visitas domiciliárias”. Um fator de resistência pode ser “as pessoas com VIH/SIDA sentem-se assustadas com a ação porque não querem ser identificadas”.
5. Desenhar ou escrever cada fator de suporte ou de resistência num cartão em separado.





6. Tirar um cartão de cada vez. Debater a força do fator presente no cartão. Por exemplo, o facto de grupos baseados na fé desenvolverem visitas domiciliárias pode ser um forte fator de suporte.
7. Colocar cada cartão no campo de forças. Desenhar uma linha a partir do centro do campo de forças em direção a cada fator. O comprimento da linha representa a força ou fraqueza de cada fator. Quanto mais longa for a linha, mais força tem o fator.
8. Quando a atividade estiver concluída, debater o que demonstra o campo de forças. Por exemplo, de que forma o grupo pode construir algo com base nos fatores de suporte? O que pode fazer o grupo para superar os fatores de resistência? Que fatores de resistência estão dentro do controlo do grupo? Que fatores estão fora do controlo do grupo?

#### Notas:

- Os participantes podem achar difícil falar abertamente sobre fatores de suporte e de resistência. Um participante pode não querer identificar uma pessoa ou um grupo que considere como um fator de resistência. É importante tentar construir uma atmosfera livre de culpa, quando se utiliza esta ferramenta, de forma a ajudar os participantes a falarem abertamente.

## Ferramenta 76 – Matriz de impacto

### O que é?

Esta ferramenta envolve desenhar uma matriz para demonstrar o impacto que uma estratégia/atividade deverá ter.

### Porquê usar?

Utilizar a matriz de impacto ajuda a:

- identificar o impacto possível de uma determinada estratégia/atividade. Por exemplo, analisa:
  - a) a cobertura de uma atividade – as atividades que abrangem várias pessoas têm maior probabilidade de ter maior impacto do que aquelas que abrangem menos pessoas;
  - b) a intensidade de uma atividade – as atividades que trabalham com o mesmo grupo de pessoas durante um longo período de tempo, utilizando técnicas participativas, têm maior probabilidade de ter maior impacto do que atividades ocasionais que não envolvem os participantes;
  - c) o equilíbrio entre o número de pessoas abrangido e a intensidade do projeto.
- discutir como melhorar o possível impacto de uma determinada atividade/estratégia;
- identificar quaisquer atividades/estratégias que têm pouca probabilidade de ter um impacto, e que por esse mesmo motivo, não devem ser aplicadas.

### Como usar?

1. Explicar o significado de “impacto”, “abrangência” e “intensidade”;





2. Explicar que o possível impacto pode ser calculado multiplicando a abrangência da atividade/estratégia pela intensidade da atividade/estratégia (impacto = abrangência x intensidade);
3. Caso o grupo não tenha ainda identificado potenciais atividades/estratégias para um determinado problema, deve fazer-se nesta fase;
4. Desenhar uma matriz com 4 colunas e 4 linhas. Desenhar ou concordar com símbolos para cada um dos cabeçalhos das colunas;
5. Analisar cada atividade/estratégia de cada vez. Decidir com os participantes o número de pessoas que a atividade irá abranger – alto, médio ou baixo;
6. Debater quão intensa será a atividade/estratégia na caixa correspondente da matriz:
  - atividades com alta abrangência e alta intensidade devem ser colocadas no topo esquerdo da matriz;
  - atividades com baixa abrangência e baixa intensidade devem ser colocadas no fundo direito da matriz.
7. Observar toda a matriz. Debater se a mesma faz sentido ou se deve ser alterada.
8. Debater:
  - se as estratégias que se encontram no fundo da matriz necessitam de ser melhoradas;
  - se algumas estratégias precisam de ser removidas por terem baixo impacto.

#### Notas:

- É essencial analisar a abrangência e a intensidade da atividade. Uma atividade que trabalha com as pessoas apenas uma ou duas vezes pode ter menor impacto do que uma atividade que envolve as mesmas pessoas durante um longo período de tempo.

## Ferramenta 77 – Matriz de leis e políticas

### O que é?

Esta ferramenta utiliza uma matriz para analisar o impacto de leis e políticas em tópicos relacionados com a saúde sexual.

### Porquê usar?

Utilizar a matriz de leis e políticas ajuda a:

- explorar de que forma as leis e políticas se relacionam com a situação do VIH/SIDA;
- identificar de que forma as leis e políticas influenciam as atividades de um projeto;
- identificar se as leis e políticas discriminam pessoas que vivam com VIH/SIDA;
- identificar quais as leis e políticas que têm maior impacto e porquê;
- identificar quais as leis e políticas que são mais fáceis de mudar e porquê.

### Como usar?

1. Debater o significado de “leis” e “políticas”;





2. Listar todas as leis e políticas existentes relacionadas ao VIH/SIDA que existem na comunidade – por exemplo, leis sobre heranças e direitos de propriedade, leis sobre sexo comercial, políticas relacionadas com rastreios de VIH e pessoas que vivem com VIH/SIDA. Pensar de forma alargada acerca do impacto de leis e políticas na vulnerabilidade das pessoas em relação ao VIH/SIDA e no impacto do VIH/SIDA.
3. Desenhar/escrever cada lei/política num cartão em separado;
4. Desenhar uma matriz com 4 colunas e 3 linhas. Explicar os cabeçalhos das colunas. Escrever/desenhar os cabeçalhos das colunas e das linhas;
5. Analisar 1 cartão de leis/políticas de cada vez. Debater se uma lei/política têm um impacto alto, médio ou baixo.
6. Debater se a lei/política é fácil de mudar, muito difícil de mudar ou difícil de mudar.
7. Colocar cada cartão no local correspondente da matriz, de acordo com o grau de impacto e o grau de facilidade de mudança. Por exemplo:
  - Leis e políticas com um alto grau de impacto e que são difíceis de mudar devem colocar-se no topo direito da matriz.
8. Debater como mudar a lei/política. Debater quem deve ser envolvido neste processo.
9. Quando a atividade estiver terminada, observar toda a matriz. Analisar se a mesma faz sentido e se é necessário alterar alguma coisa.
10. Debater o que demonstra a matriz acerca do impacto das leis/políticas no VIH/SIDA. Debater quais as leis que devem ser alteradas e porquê. Identificar prioridades para a ação e quem deve estar envolvido.

#### Notas:

- Esta ferramenta encoraja o debate. É importante relembrar os participantes que não faz mal concordar e discordar.

## Ferramenta 78 – Frutos fáceis de apanhar

### O que é?

Frutos fáceis de apanhar são uma ferramenta que envolve desenhar uma árvore e seus frutos. A árvore representa o projeto ou programa. Os frutos da árvore representam atividades diferentes ou serviços dentro do projeto. Se as frutas se encontram mais em baixo, na árvore, elas serão mais fáceis de realizar. Se eles se encontram em locais mais altos (inacessíveis) eles serão mais difíceis de realizar.

### Porquê usar?

- Para planeamento de projetos e programas.
- Discutir porque algumas atividades ou serviços serão mais fáceis de introduzir ou executar do que outros.
- Discutir barreiras e oportunidades para realizar ou introduzir novas atividades ou serviços.

### Como usar?





1. Explique aos participantes o objetivo do exercício: identificar quais atividades e os serviços que serão mais fáceis de iniciar e serão mais difíceis; e discutir algumas das barreiras e oportunidades para iniciar essas atividades e serviços.
2. Peça às pessoas para desenharem uma árvore que tenha ramos altos e baixos.
3. Peça às pessoas para desenhar em cartões separados novas atividades ou serviços que eles pensam que devem ser introduzidos para combater o VIH/SIDA.
4. Explicar a ideia de pendurar frutas mais em baixo e explicar que a fruta “pendurada mais em baixo” é a fruta mais fácil de colher e assim pode associar-se que os serviços que fiquem situados na parte mais acessível da árvore também eles seriam os serviços ou atividades mais acessíveis ou fáceis de executar.
5. Peça aos participantes para colocar as atividades e serviços na árvore de acordo com o que eles acham que são atividades ou serviços mais acessíveis ou fáceis de realizar.
6. Peça aos participantes para discutirem coisas que irão atrapalhar e as oportunidades que existem para começar essas atividades ou serviços. Se após a discussão eles acharem melhor mover a fruta para cima ou para baixo na árvore, podem fazê-lo.
7. Peça a um dos participantes que apresente um resumo da árvore e incentive outros para fazer perguntas e fazer comentários ou sugestões.
8. Se a árvore foi desenhada num suporte que não pode ser mantido - por exemplo, o chão – pode ser útil que alguém faça uma cópia em desenho para memória futura.

#### Notas:

- Garantir que as pessoas têm a oportunidade de discutir as barreiras e oportunidades antes de colocar os seus cartões na árvore.
- Esta ferramenta pode seguir qualquer outra ferramenta que tenha sido usada para discutir a introdução de novos projetos e serviços - por exemplo, a Ferramenta 91 (visionamento de diagramas).

#### Ver também:

- Ferramenta 91 – Visionamento de diagramas

## Ferramenta 79 – Ferramenta de mudança mais significativa

### O que é?

A ferramenta de mudança mais significativa é uma história que descreve uma mudança importante que aconteceu devido ao VIH/SIDA, e que aborda o que a pessoa pensa sobre essa mudança.

### Porquê usar?

A ferramenta de mudança mais significativa é útil para:

- entender o impacto que a atividade ou projeto tem sobre as pessoas;







- entender o quê ou se alguma coisa mudou, como resultado das atividades do projeto;
- entender as razões para essa mudança;
- explorar o que as pessoas pensam sobre essa mudança;
- identificar que mudanças são vistas como significativas pelas comunidades e o que não é visto dessa forma;
- identificar como melhorar as atividades do projeto.

### Como usar?

1. Concorde com que frequência se deve usar a ferramenta de mudança mais significativa e com quem. Por exemplo: no final do projeto, com os principais interessados, para avaliar o impacto das atividades ou a cada três ou quatro meses com todas as partes interessadas do projeto para monitorizar progresso.
2. Peça a uma das partes interessadas (ou pequenos grupos de colegas) para identificar o que eles sentem como sendo a mudança mais significativa relacionada com as atividades projeto durante um determinado período de tempo.
3. Peça aos envolvidos para descrever uma mudança significativa, pedindo-lhes para descrever a mesma. Podem ser usados desenhos para ajudar na discussão. Pergunte porque é que as pessoas acham que essa mudança foi significativa.
4. Para saber mais sobre mudanças específicas, pode também perguntar às partes interessadas o que elas acham que é a mudança mais significativa para: eles mesmos, como indivíduos, o grupo de pares a que pertencem, a comunidade como um todo, os serviços na comunidade.
5. Pode utilizar-se o que as pessoas definem como mudanças significativas para definir as metas do projeto. Por exemplo, se as pessoas disserem que uma mudança significativa foi "a comunidade trabalhar de forma mais próxima", então este poderá ser definido como um objetivo do projeto.
6. Partilhe as histórias de mudança significativas com diferentes pessoas envolvidas no projeto

### Notas:

- Descreva períodos de tempo de acordo com o calendário local.
- Incentive os participantes a contar também, histórias sobre mudanças negativas ou experiências frustrantes de modo a construir uma visão equilibrada.
- Se as pessoas tiverem dificuldade em identificar mudanças relacionadas com as atividades do projeto, explore as razões para tal. Será porque não houve mudanças significativas?

## Ferramenta 80 – Matriz de resultados

### O que é?

Uma matriz de resultados é um gráfico que mostra quais atividades que estão funcionando bem e o que precisa ser melhorado, de acordo com aqueles que estão a participar no projeto.







### Porquê usar?

Uma matriz de resultado é útil para:

- monitorizar o progresso das atividades com os membros da comunidade ou projeto;
- avaliar atividades com os membros da comunidade ou do projeto;
- entender o que diferentes pessoas pensam sobre as atividades que foram feitas;
- explorar os resultados positivos e negativos das atividades;
- explorar quem esteve envolvido nas atividades, quem beneficiou destas e porquê;
- explorar o que poderia ser melhorado sobre as atividades;
- começar a identificar que outras atividades podem ser necessárias.

### Como usar?

1. A matriz de saída pode ser realizada por grupos pequenos ou grandes. Podem dividir-se grupos maiores em grupos de pares para explorar diferentes visões.
2. Escolha quais as atividades que devem ser discutidas. Mostrar as atividades no lado esquerdo do gráfico. Ver o exemplo.
3. Decidir quais as questões importantes que devem ser discutidas sobre as atividades. Por exemplo:
  - A atividade planeada foi realizada?
  - Todas as pessoas que se queriam envolver na atividade foram envolvidas?
  - A atividade teve o efeito desejado pelas pessoas?
4. Mostre estas perguntas na parte de cima do gráfico. Veja o exemplo.
5. Discuta cada pergunta para cada atividade listada.
6. Os participantes podem usar contadores para pontuar o grau em que se alcançou um resultado ou a atividade foi realizada. Por exemplo, pontuar com 10 (completamente alcançado) e 0 (não atingido).
7. Discuta o que é mostrado no gráfico e discuta o seguinte:
  - Existem serviços ou atividades que foram planeadas, mas não foram realizadas?
  - Qual é a mudança mais positiva?
  - Qual é a mudança mais negativa?
  - Como podemos melhorar as atividades?

### Notas:

- Quando esta ferramenta é utilizada para desenvolver uma análise ao nível da comunidade, é importante que diferentes visões estejam bem representadas.
- Discutir pontos de vista negativos, bem como pontos de vista positivos, ajudará a mostrar como melhorar as atividades. Discuta ideias para novas atividades.
- Se os participantes souberem menos sobre as atividades do que o esperado, explore os motivos para tal.

## Ferramenta 81 – Matriz de participação (das partes interessadas)





## O que é?

Esta ferramenta identifica quem deve participar num projeto ou numa atividade, em que estágio e em que grau.

## Porquê usar?

A utilização da matriz de participação ajuda a:

- identificar diferentes pessoas, grupos ou organizações, que possam participar num projeto;
- concordar em que estágios de um projeto pessoas, grupos ou organizações diferentes podem estar abrangidos;
- ajustar como pessoas, grupos ou organizações diferentes podem estar envolvidos num projeto;
- fortalecer o impacto e a sustentabilidade de um projeto, abrangendo todas as partes interessadas apropriadas na medida em que elas desejam se envolver.

## Notas:

- O entendimento dos participantes sobre quem é parte interessada ou quem é interveniente pode ser diferente, por isso é importante discutir isso logo no início da atividade.

## Como usar?

1. "Stakeholders" são pessoas que têm interesse no resultado de um projeto. Discuta quem são os principais interessados no projeto - que grupos, comunidades ou organizações podem beneficiar com o projeto. Desenhe ou escreva cada participante primário num cartão separado. Faça cinco cópias de cada cartão.
2. "Gatekeepers" são as pessoas que controlarão o acesso a comunidades ou grupos que estão intimamente envolvidos no projeto. Por exemplo, os *gatekeepers* dum projeto que trabalha em colaboração com alunos de uma escola incluem professores e pais. Guardiões de *gatekeepers* num projeto que trabalha em estreita colaboração com profissionais do sexo e clientes podem ser donos de bordéis ou proxenetas. Discuta quem são os guardiões do projeto. Desenhe ou escreva cada *gatekeeper* num cartão separado. Faça cinco cópias de cada cartão.
3. Discuta quem são as partes secundárias interessadas - por exemplo, doadores e outras organizações que trabalham na mesma área de trabalho, autoridades ou líderes comunitários ou religiosos, autoridades governamentais locais ou serviços de saúde. Desenhe ou escreva cada participante secundário num cartão separado. Faça cinco cópias de cada cartão.
4. Desenhe uma tabela com sete colunas e cinco linhas (ver abaixo). Discuta o significado das palavras a serem usadas para os cabeçalhos de cada coluna e linha.
  - "Informado" significa que as partes interessadas são informadas duma atividade que será realizada.
  - "Consultado" significa que as partes interessadas são questionadas sobre as suas opiniões sobre uma atividade.
  - "Tomada de decisão em conjunto" significa que as partes interessadas vão tomar decisões sobre uma atividade em conjunto.





- “Auto-mobilização / responsabilidade exclusiva” significa que as partes interessadas assumem a responsabilidade de realizar a atividade, sem o apoio de outras partes interessadas. Por exemplo, na matriz de participação das partes interessadas abaixo, a ONG é a única responsável pelo monitoramento do projeto.
5. Coloque uma coluna de cada vez. Por exemplo, "avaliar juntos". Pegue em cada uma das diferentes partes interessadas ou *gatekeepers* à vez. Discuta como cada parte interessada ou *gatekeeper* deve realizar a avaliação. Chegue a acordo em relação ao tipo de envolvimento que deve ser efetuado. Por exemplo, o *stakeholder* deve ser envolvido na tomada de decisão em conjunto sobre a avaliação, ser consultado ou ser, simplesmente, informado? Coloque cada cartão na matriz conforme ache apropriado.
  6. Repita para cada etapa do projeto com cada um dos diferentes interessados e *gatekeepers*.
  7. Quando a matriz estiver completa, observe a matriz inteira. Fale sobre se a matriz faz sentido ou se deve ser alterada. Mova as cartas, se necessário.
  8. Resuma e registre os principais pontos da discussão.
  9. Apresente a matriz a todos os interessados e discuta se concordam com a matriz. Ajuste o tipo e o grau de participação.

| Estágio do projeto / Grau de participação   | Começando em conjunto?         | Avaliar em conjunto? | Planejando em conjunto?                        | Implementando e agindo em conjunto?    | Monitorar em conjunto? | Avaliar juntos? (incluindo a avaliação de impacto) |
|---|--------------------------------|----------------------|--|--|------------------------|--|
| Auto-mobilização                            |                                |                      |  |  |                        |  |
| Envolvidos na tomada de decisão em conjunto | ONG<br>Clínica de saúde        | ONG<br>comunitária   | ONG<br>Clínica de saúde do<br>Autoridade local | ONG<br>comunitária<br>Clínica de saúde |                        | Comunidade<br>ONG<br>Autoridade local              |
| Consultado                                  | Comunidade<br>Autoridade local | Clínica de saúde     | Comunidade                                     |  |                        | Clínica de saúde                                   |
| Informado                                   |                                | Autoridade local     |  |  |                        |  |

#### Ver também

- Ferramenta 85 - Funções e responsabilidades





## Ferramenta 82 – Muro dos Problemas e Árvore das Soluções

### O que é?

Essas ferramentas são ferramentas de desenho que permitem olhar para problemas e soluções relacionados com um determinado tema.

### Porquê usar?

Usar uma parede de problemas e uma árvore de soluções ajuda a:

- identificar e discutir problemas relacionados com um tópico particular;
- agrupar problemas semelhantes que possam ter a mesma solução;
- identificar e discutir possíveis soluções para os problemas.

### Como usar esta ferramenta?

1. O muro dos problemas e a árvores das soluções funcionam bem com grandes grupos de pessoas e em espaços públicos;
2. Cobrir um muro com papel e em metade do muro colocar o nome “Muro dos problemas”, na outra metade desenhar uma árvore grande e dar o título de “árvore das soluções”;
3. Combinar um tópico. Por exemplo, “O que pensam sobre os vossos serviços de saúde”, colocar o título/tópico no cimo do muro;
4. Cortar vários papéis em forma de tijolo e outras tantas em forma de folha de árvore. Colocar as folhas separadamente com os “tijolos” para um lado, junto ao muro dos problemas e as folhas junto à árvore das soluções;
5. Convidar as pessoas a pensar no tópico e escrever os problemas que encontram sobre esse assunto nos “tijolos” e colar na parte do muro correspondente;
6. Os problemas similares devem ser agrupados;
7. Em seguida pede-se as pessoas que considerem os problemas que estão no muro e que considerem as soluções para esses problemas;
8. Agrupar as soluções semelhantes;
9. Se este exercício está a ser aplicado num contexto de workshop, devem acordar quais as soluções que são mais fáceis de alcançar sozinho e quais as mais difíceis.
10. Sumariar os pontos mais importantes da discussão.

### Notas:

- Essas ferramentas são muito fáceis de configurar e podem ser deixadas para os participantes concluírem anonimamente. Podem ser deixadas em lugares como salas de espera, estações de autocarro ou qualquer outro lugar onde as pessoas se reúnem e têm algum tempo de espera. Instruções claras deixadas no muro dos problemas e na árvore das soluções ajudarão pensar nos problemas.
- Use símbolos em vez de palavras, se as pessoas que fazem o exercício não souberem escrever bem.

## Ferramenta 83 – Planeamento temporal do projeto





## O que é?

Esta ferramenta usa uma linha do tempo ou um calendário para mostrar o que o projeto realizará e quando.

## Porquê utilizar?

Utilizar a linha de tempo, para o projeto, ajuda a decidir:

- O que irá ser realizado, que atividades irão ser iniciadas em conjunto, aceder em conjunto, planear em conjunto, implementar em conjunto, monitorizar e avaliar em conjunto?
- Quem fará cada atividade?
- Quando será realizada cada uma delas?
- Se o plano é realista?
- Se serão necessários recursos adicionais?

## Notas:

- É importante ser muito específico quando se discute as atividades. Ajudar os participantes a transformar atividades maiores em atividades mais pequenas.
- É importante lembrar que se uma das partes envolvidas não estiver presente quando forem discutidos os papéis e responsabilidades de cada um, eles devem ser consultados antes de se finalizarem os planos.

## Como usar?

1. Considere o projeto que deseja implementar – por exemplo, mobilização da comunidade para o tratamento com antirretrovirais (ARV). Identifique todas as atividades que envolvem a mobilização da comunidade para o tratamento com ARV;
2. Desenhe ou escreva cada atividade num cartão;
3. Desenhe uma linha comprida, a linha do tempo, que represente a duração do projeto, por exemplo um ano ou dois;
4. Defina o modo como a linha vai ser dividida, por exemplo, os participantes podem querer dividir a linha em estações do ano, ou em trimestres, ou mensalmente, cerimónias ou festas importantes, etc.;
5. Discutir a ordem pela qual as atividades serão realizadas. Colocar os cartões com as atividades, na linha, de acordo com a ordem com que serão realizadas. Poderá haver sobreposição entre atividades ou algumas delas poderão repetir-se. Não há problema se isso acontecer;
6. Olhe para cada cartão de atividades. Discuta sobre quem é responsável por cada atividade. Essa informação deve ser escrita em cada um dos cartões das atividades. Algumas atividades terão de ser realizadas por mais que uma pessoa ou organização, o que não constitui qualquer problema;
7. Olhe para a linha de tempo, identifique algumas atividades que possam ter ficado esquecidas. Avalie se as seguintes atividades foram, sempre que necessário, concluídas:
  - Atividades dirigidas para problemas que foram identificados;
  - Atividades que promovam a capacitação da comunidade;
  - Atividades que visam a construção de parcerias entre organizações;
  - Atividades de monitorização e avaliação.





8. Desenhe ou escreva quaisquer atividades adicionais identificadas nos cartões e coloque-os na linha de tempo;
9. Olhe para a linha de tempo, perceba se é realista. Caso considere que não é exequível, reflita que modificações são necessárias efetuar? Serão necessários recursos adicionais para levar a cabo o plano de trabalho? Que recursos adicionais serão esses? Como os obter?

**Ver também:**

Ferramenta 69 – Planeamento da ação

Ferramenta 81 – Matriz de participação

Ferramenta 85 – Papeis e responsabilidades

## Ferramenta 84 – Avaliação de riscos

### O que é?

Esta ferramenta utiliza uma matriz simples para considerar que tipos de riscos uma organização, uma comunidade, um indivíduo ou um projeto enfrentam, qual a probabilidade de eles acontecerem e qual será o impacto dos mesmos.

### Porquê usar?

Realizar uma avaliação de risco ajuda a:

- identificar os riscos associados a uma determinada atividade ou situação.
- identificar a probabilidade de as partes interessadas encontrarem riscos.
- identificar o impacto que os riscos, se ocorrerem, podem ter numa atividade ou situação.
- Avaliar se há ou não o risco ao efetuar uma atividade, ou em alguma situação particular, e se é ou não aceitável.
- Decidir se deve ou não levar a cabo uma atividade ou uma situação em particular.
- Diminuir a probabilidade de encontrar riscos, ou diminuir o seu impacto, se ocorrerem.

### Como usar?

1. Desenhe uma matriz de avaliação de risco;
2. Peça aos participantes para pensar em todos os potenciais riscos que estejam associados a uma determinada ação ou situação. Por exemplo, um risco associado a um projeto pode ser: "O financiamento para a atividade é interrompido" ou "As pessoas não querem participar na atividade". Um risco associado a ficar bêbado pode ser "fazer sexo desprotegido";
3. Para cada risco, pergunte: "Qual é a probabilidade de isso acontecer - alta, média ou baixa?"; "Qual seria o impacto na atividade se isso acontecesse - alta, média ou baixa?"
4. Escreva ou desenhe o nome do risco na caixa apropriada. Por exemplo, um risco que é altamente provável que aconteça e que terá um grande impacto negativo, o impacto será escrito na caixa superior esquerda. Um risco que é improvável







que aconteça, e que só terá um pequeno impacto negativo, será escrito na caixa inferior direita;

5. Quando isso for feito para todos os perigos, peça aos participantes que considerem a avaliação de risco como um todo;
  - O que acarreta mais risco? O que acarreta menos?
  - Os riscos associados a uma situação específica são aceitáveis ou não?
  - Como se pode reduzir a probabilidade de risco?
  - Como se pode reduzir o impacto do risco se ocorrer?
  - Quais as conclusões sobre uma atividade ou situação específica?

#### Notas:

- Esta ferramenta é especialmente útil para avaliar os riscos associados a um projeto e a determinados comportamentos.

## Ferramenta 85 – Funções e responsabilidades

### O que é?

Funções e responsabilidades é uma ferramenta de classificação. Identifica quem será responsável por diferentes atividades.

### Porquê usar?

Utilizar esta ferramenta ajuda a:

- identificar quais as diferentes atividades que precisam ser feitas;
- identificar as atividades pelas quais as diferentes organizações, grupos e indivíduos são responsáveis.

### Como usar?

1. Selecione um projeto ou estratégia para discutir.
2. Discuta quais as organizações, grupos ou indivíduos poderão estar envolvidos nas atividades relacionadas à realização do projeto ou estratégia. Por exemplo, as pessoas envolvidas na prestação de cuidados a mulheres grávidas portadoras de VIH/SIDA podem ser o governo, hospitais, ONGs ou elementos da família. Desenhe ou escreva cada organização, grupo ou pessoa num cartão separado.
3. Coloque esses cartões numa linha.
4. Identifique tudo o que é necessário fazer. Desenhe ou escreva cada uma dessas tarefas num cartão separado.
5. Incentive os participantes a discutir sobre quem é responsável por cada tarefa. Coloque o cartão da tarefa no local apropriado na linha. Algumas tarefas podem ser da responsabilidade de mais de um grupo ou pessoa. Faça cartões extras, se necessário.
6. Quando a atividade estiver concluída, observe os cartões. Fale sobre se os papéis e responsabilidades fazem sentido ou se deve haver mais discussão. Defina os próximos passos no processo de planeamento.

#### Notas:







- Algumas atividades podem ser da responsabilidade de mais de uma organização, grupo ou indivíduo.
- Lembre-se de que, se uma parte interessada não estiver presente quando os seus papéis e responsabilidades estiverem a ser discutidos, eles devem ser consultados e concordar antes que os planos sejam finalizados!

#### Ver também:

- Ferramenta 81 - Matriz de participação das partes interessadas

## Ferramenta 86 – “Árvore de solução/objetivos”

### O que é?

Esta ferramenta permite aos participantes usar um desenho do tronco, raízes e ramos de uma árvore para identificar soluções relacionadas com o VIH/SIDA. Esta ferramenta é geralmente usada para identificar soluções para problemas que foram identificados nas árvores de problemas (consulte a Ferramenta 30).

### Porquê usar?

Usar a árvore de soluções ajuda a:

- identificar soluções relacionadas ao VIH/SIDA;
- identificar quais os efeitos que a solução terá sobre o problema.

### Como usar?

1. Explique o objetivo da ferramenta aos participantes.
2. **Se já tiver sido feita uma árvore de problemas** (Ferramenta 30), os participantes podem facilmente transformá-la numa árvore de soluções/objetivos. Por exemplo, o problema de "altos níveis de ISTs" no tronco torna-se "baixos níveis de ISTs". Isto será então o nosso objetivo.
3. Para entender como esse objetivo pode ser alcançado, os participantes podem olhar para as causas. Por exemplo, se uma das causas básicas era "nenhum preservativo disponível", pode ser transformada numa afirmação positiva ou objetiva, como "os preservativos estão disponíveis".
4. Podemos continuar pelas raízes até que todas as soluções/objetivos para alcançar "níveis baixos de ISTs" tenham sido identificadas.
5. Podemos analisar agora os efeitos positivos que os "baixos níveis de ITSs" trarão, transformando afirmações negativas em positivas.
6. **Se ainda não foi feita uma árvore com problemas**, peça aos participantes que identifiquem uma meta que tenham em relação ao VIH/SIDA na sua comunidade. Peça aos participantes que façam um desenho de um tronco de uma árvore e desenhem ou escrevam o principal objetivo no tronco.
7. Incentive os participantes a identificar tudo o que levará a esse objetivo. Desenhe ao longo de grandes raízes da árvore, indicando que essas são as principais soluções / objetivos de "raiz" que os farão atingir esse objetivo geral.
8. Selecione uma das principais soluções/objetivo "raiz". Pergunte: "Mas como é que isto acontece?" Esta pergunta ajudará os participantes a identificar as soluções / objetivos "fundamentais" e secundários necessários para atingir o





- objetivo geral. Desenhe ou escreva as soluções/objetivos "secundários" como pequenas raízes saindo da raiz maior da árvore.
9. Repita o processo para cada uma das outras "raízes" principais.
  10. Agora incentive os participantes a identificar todos os efeitos associados ao objetivo. Peça-lhes para escrever cada efeito como grandes ramos da árvore.
  11. Quando concluído, discuta o que a árvore de soluções/objetivos mostra. Por exemplo, o que precisa ser feito para tornar real a árvore de soluções/objetivos?

#### Notas:

- Esta atividade pode ficar complicada! Dê instruções claras em cada etapa, em vez de dar todas as informações de uma vez.

#### Ver também:

- Ferramenta 30 - árvores de problemas

## Ferramenta 87 – Matriz de sustentabilidade

### O que é?

Esta ferramenta implica fazer uma matriz para explorar e comparar a sustentabilidade de diferentes atividades e estratégias.

### Porquê usar?

A matriz de sustentabilidade pode ajudar a:

- explorar e comparar a sustentabilidade de diferentes atividades e estratégias;
- melhorar as atividades e estratégias que devem ter continuidade;
- identificar atividades e estratégias que devem terminar;
- identificar o que influencia a continuidade de uma atividade ou estratégia.

### Como usar?

1. Discuta o significado da palavra "sustentabilidade". Existem dois aspetos a considerar: implementação e impacto. Implementação refere-se à sustentabilidade da condução das atividades do projeto. Impacto refere-se à sustentabilidade de mudanças que um projeto alcançou para além do final das atividades do projeto.
2. Desenhe um esboço de uma matriz de sustentabilidade. O número de linhas é o mesmo que o número de atividades.
3. Coloque um cartão com o nome de cada estratégia ou atividade no lado esquerdo da coluna.
4. Discuta um método de pontuação. Por exemplo, números de 1 a 5, em que 1 é baixo e 5 é alto. Os participantes também podem usar pedras ou feijões para pontuar.
5. Pegue um cartão de atividade/estratégia de cada vez e marque-o para ambos os aspetos da sustentabilidade: implementação e impacto.
6. Some a pontuação total da estratégia. Coloque isso na última coluna.
7. Repita os passos cinco e seis para cada estratégia.
8. Olhe para a matriz inteira. Fale sobre se as pontuações fazem sentido ou se deveria haver mais discussão.





#### 9. Discuta:

- Algumas estratégias precisam ser removidas porque não são sustentáveis?
- As principais ameaças à realização de estratégias.
- Como resolver essas ameaças?
- Como melhorar as estratégias para que possam ter continuidade.

#### Notas:

- Esta é uma boa oportunidade para discutir a responsabilidade da comunidade na execução do projeto.
- Discutir sustentabilidade levanta questões sobre monitorização, avaliação e documentação de um projeto, geralmente com vista à obtenção de mais financiamento.

## Ferramenta 88 - Análise SWOT

### O que é?

Esta ferramenta usa uma matriz para encorajar a discussão sobre quais são os pontos fortes, as fraquezas, as oportunidades e os constrangimentos de uma situação particular.

### Porquê usar?

Usar uma análise SWOT ajuda a:

- rever os pontos fortes e fracos de uma organização ou uma atividade;
- identificar os pontos fortes e fracos, oportunidades e constrangimentos em qualquer situação;
- decidir se um grupo tem a capacidade para realizar um projeto;
- analisar o impacto que a introdução de uma nova estratégia pode ter na equipa de uma organização, voluntários e atividades;
- mostrar as forças, fraquezas, oportunidades e constrangimentos de projetos de prevenção, prestação de cuidados e apoio e tratamento.

### Como usar?

1. Discuta o significado das palavras:
  - "pontos fortes" - os pontos positivos sobre uma organização, suas atividades ou de uma situação
  - "pontos fracos" - os pontos fracos de uma organização, das suas atividades ou de uma situação
  - "oportunidades" - as possibilidades positivas que existem para a organização, atividade ou determinada situação
  - "constrangimentos" - as coisas que estão ou irão atrapalhar a organização, uma atividade, etc de atingir os seus objetivos.
2. Desenhe uma matriz com duas linhas e duas colunas. Escreva ou combine símbolos para os títulos de cada caixa na matriz.
3. Em cada quadrado da matriz por sua vez pode:
  - Discutir os pontos fortes da organização para realizar um determinado projeto, estratégia ou atividade. Por exemplo, olhando para um projeto de apoio domiciliário,





uma força pode ser o facto de que três pessoas tenham formação na área. Desenhe ou escreva todos os pontos fortes na caixa correspondente na matriz.

- Discuta as fraquezas da organização para executar um dado projeto, estratégia ou atividade. Por exemplo, uma fraqueza pode ser a falta de voluntários para realizar o projeto de apoio domiciliário. Desenhe ou escreva todas as fraquezas na caixa correspondente da matriz.

- Discuta as oportunidades que existem para realizar um novo projeto, estratégia ou atividade. Oportunidades são geralmente coisas fora do grupo ou organização. Por exemplo, uma oportunidade pode ser um bom relacionamento com a igreja. Desenhe ou escreva todas as oportunidades na caixa apropriada na matriz.

- Discuta quais são os constrangimentos (ou ameaças) que podem impedir ou dificultar um novo projeto, estratégia ou atividade. Os constrangimentos ou ameaças são geralmente coisas fora da organização ou grupo. Por exemplo, um constrangimento pode ser as pessoas terem medo de cuidar de uma pessoa portadora de VIH/SIDA. Desenhe ou escreva todos os constrangimentos na caixa na matriz.

4. Discuta como os participantes podem fazer uso dos pontos fortes, reduzir as fraquezas e ameaças e fazer uso das oportunidades para alcançar seus objetivos.

5. Resuma os principais pontos da discussão. Planeie os próximos passos para ação.

#### Notas:

- Uma análise SWOT deve ser feita em grupo. Ao trabalhar com grandes grupos, deve dividir-se os participantes em grupos menores entre cinco e oito pessoas. Cada pequeno grupo pode então trabalhar diferentes tópicos - por exemplo, diferentes atividades, organizações ou situações, ou um grupo identifica forças, fraquezas, oportunidades e constrangimentos. Os grupos podem depois partilhar sua análise com os restantes.

#### Ver também:

- Ferramenta 75 - Análise de campo de força

## Ferramenta 89 - Focalização

### O que é?

Esta ferramenta classifica as pessoas que são mais afetadas por um problema e permite discutir os benefícios de se desenvolver atividades com as mesmas. Geralmente discute-se problemas identificados numa atividade anterior.

### Porquê usar?

- Permite identificar os mais vulneráveis à infeção pelo VIH/SIDA;
- identificar os mais vulneráveis a transmitir VIH/SIDA;
- decidir quais grupos de pessoas que mais precisam de assistência para lidar com VIH/SIDA;
- explorar como aumentar o impacto das atividades.





### Como usar?

1. Discutir quais os problemas que devem ser discutidos. Normalmente, os problemas são identificados na avaliação participativa.
2. Desenhe ou escreva cada problema numa linha horizontal separada. Escreva "não afetado pelo problema" numa extremidade da linha e "muito afetado pelo problema" na outra extremidade da linha.
3. Escreva em cartões separados todos os diferentes tipos de pessoas tidas em conta durante avaliação participativa. Vai ser preciso fazer várias cópias desses cartões.
4. Olhe para o primeiro problema e discuta quais tipos de pessoas nos cartões que são afetados pelo problema e em que grau. Vá de cartão em cartão perguntando "Essa pessoa é afetada por esse problema?" e "Em que medida ela é afetada por este problema?"
5. Coloque suas cartas na linha de acordo com a forma como as pessoas são afetadas. Os participantes podem decidir que mais de um tipo de pessoas é igualmente afetado pelo mesmo problema.
6. Também se pode perguntar e gravar "Como os diferentes tipos de pessoa são afetados de forma diferente pelo mesmo problema?"
7. Continue a fazer isso para cada problema, perguntando: "Eles são afetados por esse problema e" Até que ponto eles são afetados por este problema?" Deve colocar-se as cartas na linha de acordo com isso.
8. Incentive os participantes a discutir os benefícios da segmentação para: o projeto - por exemplo, o uso efetivo de recursos; para as pessoas que fazem parte dos grupos envolvidos, devido a um maior envolvimento destas
9. Encoraje os participantes a discutirem quaisquer efeitos negativos ou preocupações sobre a segmentação.
10. Decida quais tipos de pessoas que devem ajudadas a lidar com VIH/SIDA.

### Notas:

- É importante que ao se concentrar as atividades a desenvolver em grupos da comunidade não haja uma culpabilização dessas pessoas pelo facto de serem portadoras de VIH/SIDA.

### Ver também:

- Ferramenta 30 - Árvore de Problemas
- Ferramenta 82 - Parede de problemas e árvore de soluções

## Ferramenta 90 – Classificação VEN

### O que é?

A Classificação VEN é uma ferramenta de classificação com cartões. Isso ajuda perceber se diferentes atividades, recursos ou serviços são Vitais (V), Essenciais (E) ou Não Essenciais (N) para o sucesso de um objetivo.

### Porquê usar?

A utilização da classificação VEN ajuda a:





- Mostrar se atividades, recursos ou serviços são vitais, essenciais ou não essenciais;
- Tomar decisões sobre o que fazer e o que não fazer quando os recursos são limitados;
- Elaborar um orçamento.

### Como usar?

1. A classificação VEN funciona melhor com pequenos grupos de pessoas.
2. Escreva ou desenhe símbolos em três cartões para mostrar:
  - Vital - algo que é tão importante que o objetivo não pode ser alcançado sem isso.
  - Essencial - algo que é importante, mas não vital
  - Não essencial - algo que é bom ter ou fazer, mas que se pode passar sem ter.
3. Considere um objetivo que queira alcançar, faça uma chuva de ideias (Ferramenta 57) em todas as atividades, recursos ou serviços que podem ser necessários e coloque-os separadamente em cartões ou papel.
4. Coloque as três cartas na parede ou no chão.
5. Separe os cartões de acordo com os três grupos (VEN), considerando se cada um é vital, essencial ou não essencial.
6. Quando a classificação estiver concluída, observe os cartões sob cada título. Discutam se a classificação faz sentido ou se deve haver mais troca de ideias.
7. Decida quais coisas fazer e quais não fazer.

### Notas:

- Incentive os participantes a decidir o que é vital, essencial e não essencial nos objetivos do projeto ou necessidades dos beneficiários do serviço, em vez o fazer de acordo com suas próprias prioridades.

### Ver também:

- Ferramenta 57 – Chuva de ideias
- Ferramenta 61 - Classificação de cartões

## Ferramenta 91 – Visionamento de diagramas

### O que é?

Na visão de diagramas, as pessoas desenham uma imagem de um futuro positivo que eles imaginam para a sua comunidade. Esta ferramenta é útil quando as pessoas estão trabalhando juntas para identificar novas atividades, serviços e recursos.

### Porquê usar?

Usar visionamento de diagramas ajuda a:

- imaginar um futuro positivo, em que a situação do VIH/SIDA é melhorada;
- identificar serviços, atividades e recursos que podem ajudar a alcançar esse objetivo;
- identificar quem pode estar envolvido no fornecimento desses serviços e atividades;







- identificar possíveis dificuldades em concretizar o objetivo;
- discutir como resolver essas dificuldades.

### Como usar?

1. O visionamento de diagramas funciona melhor com grupos de até 12 pessoas.
2. Peça aos participantes para pensarem sobre a situação atual do VIH em sua comunidade. Quem é afetado e como? Quais serviços que existem? Qual é a qualidade desses serviços?
3. Incentive os participantes a fechar os olhos e imaginar um futuro em que toda a comunidade consegue lidar de forma positiva com pessoas infetadas com o VIH/SIDA. Neste futuro, as pessoas apostam na prevenção de VIH/SIDA e apoiam todos os membros da comunidade afetados pela doença. As pessoas que vivem com o VIH/SIDA estão em tratamento. Todos os membros da comunidade estão envolvidos em responder ao VIH/SIDA.
4. Peça a cada participante para desenhar esse objetivo. Que serviços existem? Qual seria o seu papel neste objetivo? Qual seria o papel das outras pessoas nessa visão do futuro?
5. Peça aos participantes para partilharem os seus desenhos uns com os outros em pequenos grupos.
6. Encoraje os participantes a discutir suas visões pormenorizadamente, usando as seguintes questões:
  - Nas visões, que novas atividades, serviços e recursos existem?
  - Quem está envolvido na realização das atividades ou serviços?
  - Quais os papéis de cada um nessa visão?
  - Como surgiu a visão?
  - Nas visões, que dificuldades havia na implementação dessas atividades e serviços? Como essas dificuldades foram resolvidas? O que facilitou o processo?
7. Peça aos pequenos grupos para partilharem os seus desenhos e o que discutiram. Incentive os participantes a fazer perguntas sobre os desenhos dos colegas e a fazer comentários ou sugestões.

### Notas:

- É importante que os participantes se sintam relaxados durante este exercício e que eles levem o tempo necessário para imaginar um futuro positivo.
- Incentive os participantes a serem o mais criativos que conseguirem. Lembre-se que pode ser difícil para as pessoas imaginar um serviço ou um projeto que eles nunca viram.

### Ver também:

- Ferramenta 54 - História de imagens







Projeto UE-PAANE - Programa de Apoio aos Actores Não Estatais  
“Nô Pintcha pa Dizinvovimentu” – *Fase di Kambansa*



ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

## Ferramentas de treino de facilitadores/as:

Estas ferramentas destinam-se a treinar facilitadores/as que irão intervir nas comunidades na área do VIH/SIDA.

Financiado pela  
União Europeia:



117  
Implementado pelo Instituto  
Marquês de Valle Flôr:





## Ferramenta 92 – Boa e má facilitação

### O que é?

Esta é uma dramatização divertida na qual as pessoas obtêm a possibilidade de praticar suas capacidades de facilitação num ambiente descontraído e seguro.

### Porquê usar?

Esta ferramenta ajuda as pessoas a:

- Perceber o que são boas e más competências de facilitação;
- Praticar suas competências de facilitação e receber comentários dos seus pares;
- Aprender como "aceitar os erros" e aprender com seus erros sem constrangimentos.

### Como usar?

1. Peça aos participantes para pensarem sobre o melhor facilitador que conhecem e dizer o que faz dessa pessoa um bom facilitador. Considere conhecimentos, competências, atitudes e comportamentos.
2. Agora, peça-lhes que pensem sobre o pior facilitador que conheceram e peça para que possam dizer o que tornou essa pessoa um mau facilitador. Mais uma vez, considerem os seus conhecimentos, habilidades, atitudes e comportamentos.
3. Agora divida os participantes em dois grupos.
4. Diga a um grupo de participantes que eles vão realizar uma dramatização de uma sessão participativa. Duas pessoas deste grupo tentarão facilitar a sessão para o resto dos participantes do seu grupo. O grupo deve construir uma ferramenta de intervenção participativa da melhor maneira possível. Eles devem ter em mente as boas e más práticas descritas anteriormente.
5. O outro grupo irá sentar-se ao redor deles e irá observar os dois facilitadores. Quando acharem que um dos facilitadores cometeu um erro de alguma forma, eles devem levantar-se, tocar no facilitador no ombro e assumir a facilitação. O facilitador original junta-se ao outro grupo e torna-se um observador.
6. Cada vez que um dos facilitadores comete um erro, um dos observadores deve assumir a sua posição. Deixe a dramatização continuar até que todos os observadores tenham tido uma possibilidade de intervir e assumir a facilitação.
7. Depois troque os papéis do grupo para que ambos os grupos tenham a possibilidade de ser facilitadores, de observar e ser participantes da dramatização.
8. Questionar os participantes sobre o que eles aprenderam sobre ser um bom e um mau facilitador.

### Ver também:

- Ferramenta 56 - Dramatização

## Ferramenta 93 – De costas e de frente

### O que é?





Escuta ativa significa ouvir com os olhos bem como com os ouvidos. Este exercício reforça esta mensagem, ajudando as pessoas a experimentar a diferença entre ouvir alguém de costas para eles e ouvir alguém que está de frente para si.

### Porquê usar?

Este exercício ajuda as pessoas a:

- Praticar competências de escuta ativa.

### Como usar?

1. Divida os participantes em pares. Peça às pessoas de cada par para se sentarem de costas uma para a outra.
2. Peça a um elemento do par que fale (sobre qualquer assunto) por três a quatro minutos enquanto seu parceiro ouve.
3. Em seguida troque os papéis.
4. Questione os participantes sobre como era falar sem conseguir ver/olhar para a pessoa. Pergunte ao parceiro, como foi ser ouvido por alguém que eles não conseguiam ver.
5. Repita o exercício, mas desta vez peça aos participantes para se sentarem de frente um para o outro. Em seguida troquem os papéis.
6. Perguntar aos participantes:
  - Quais foram as diferenças entre ouvir um ao outro estando de costas e ouvir um ao outro cara a cara?
  - O que essas diferenças significam em termos de escuta ativa e o que envolve?

### Ver também:

- Ferramenta 94 – Má/boa escuta em pares

## Ferramenta 94 – Boa e má escuta

### O que é?

Este exercício faz o contraste entre técnicas de escuta "más" e "boas". Reforça a aprendizagem sobre os pontos chave da escuta ativa.

### Porquê usar?

Este exercício ajuda as pessoas praticar e reforçar competências de escuta ativa.

### Como usar?

1. Faça uma breve apresentação sobre os principais pontos da escuta ativa.
2. Divida os participantes em pares. Em cada par, peça a uma pessoa para ser o orador e outra pessoa para ser o ouvinte.
3. Explique que o orador vai falar por três a quatro minutos (sobre qualquer assunto) e que o ouvinte deve demonstrar técnicas de escuta "más" - em outras palavras, o oposto dos pontos mostrados na apresentação.
4. Depois, interogue o orador sobre como é estar com um "mau" ouvinte. Pergunte aos oradores o que os "maus" ouvintes estavam a fazer.
5. Volte a fazer o exercício e troque os papéis. Desta vez, instrua o ouvinte a praticar técnicas de escuta ativa. Quando o orador terminar, pergunte-lhe qual





era a sensação de estar com um "bom" ouvinte. Perguntar aos oradores que digam o que os ouvintes estavam a fazer.

6. A partir dessa discussão, tire os pontos-chave sobre a escuta ativa.

**Ver também:**

- Ferramenta 48 - Carrossel
- Ferramenta 93 - De costas e de frente

## Ferramenta 95 – Aprofundando a discussão

**O que é?**

Este exercício pratica a competência de aprofundar um assunto. Os facilitadores irão começar a sessão participativa com um conjunto de “questões chave”, mas é essencial que os facilitadores possam responder com flexibilidade às respostas que lhes são dadas e possam usar outras perguntas para sondar o assunto com mais profundidade.

**Porquê usar?**

Esta ferramenta ajuda as pessoas a:

- Praticar competências interrogativas, especialmente como aprofundar assuntos até ao cerne da questão.

**Como usar?**

1. Fazer uma breve apresentação das seis perguntas facilitadoras (O quê? Quando? Onde? Quem? Como? e Porquê?) e a sua importância como questões abertas (ver a ferramenta 96 – Fechado e aberto)
2. Dividir em pares. Perguntar a um elemento do par para pensar numa história ou incidente que o seu/sua parceiro não saiba. Explicar que o seu/sua parceiro/a vai fazer perguntas acerca dessa história. A sua tarefa é responder a estas questões o mais brevemente possível.
3. Instruir os parceiros (os questionadores) para tentar usar algumas das questões facilitadoras pelo menos duas vezes para saber acerca da história.
4. Depois de 5 minutos deve acabar-se o questionário e pedir aos participantes que contem como foi questionar com mais profundidade.
5. Trocar de papel e repetir o exercício.

**Notas:**

- A pergunta facilitadora mais eficaz é “mas porquê”?

**Ver também:**

Ferramenta 96 – Aberto e fechado

Ferramenta 97 – Assuntos sensíveis

## Ferramenta 96 – Aberto e fechado

**O que é?**





Fazer perguntas abertas, que não podem ser respondidas com um "sim" ou um "não", é uma competência importante uma vez que abre a discussão e ajuda na recolha de mais informações. Este exercício pratica essa competência.

### Porquê usar?

Esta ferramenta ajuda as pessoas a

- Praticar competências de questionamento eficazes, sobretudo como usar perguntas abertas em vez de perguntas fechadas.

### Como usar?

1. Prepare um breve estudo de caso (de um parágrafo) de uma pessoa que vive com VIH/AIDS, descrevendo suas circunstâncias de vida. Divida os participantes em grupos de seis pessoas.
2. Explique que em cada grupo, haverá duas equipas (A e B) de três pessoas: em cada equipa, haverá uma pessoa portadora de VIH/SIDA, um questionador e um observador. Dê à pessoa portadora de VIH/SIDA, uma cópia do estudo de caso para ler e peça-lhe para não mostrar aos membros do seu grupo.
3. Explique que nas equipas A de cada grupo, o questionador só pode fazer perguntas fechadas e o papel do observador é verificar se eles respeitam essa regra. Nas equipas B de cada grupo, o questionador só pode fazer perguntas abertas. O papel do observador é o mesmo.
4. Explique que os questionadores têm cinco minutos para descobrir o máximo de informação possível sobre a pessoa portadora de VIH/SIDA no seu grupo.
5. No final do tempo, peça aos questionadores das equipas A que digam ao restante do grupo o que eles aprenderam sobre a pessoa que vive com VIH/SIDA. Em seguida pergunte o mesmo aos questionadores das equipas B.
6. Compare a diferença entre as informações recolhidas com as perguntas fechadas e com as perguntas abertas e discuta o que aprenderam neste exercício.

### Notas:

- Se quiser que todos os participantes tenham a possibilidade de praticar as perguntas abertas, prepare mais quatro estudos de caso e troque os papéis.

### Ver também:

- Ferramenta 97 - assuntos delicados
- Ferramenta 95 – aprofundando a discussão

## Ferramenta 97 – Assuntos delicados

### O que é?

Este exercício ajuda as pessoas a desenvolver as competências necessárias para fazer boas perguntas sobre assuntos delicados.

### Porquê usar?

Temas delicados ajudam as pessoas a:





- considerar quais tópicos e questões podem ser sensíveis em sessões de participação comunitária;
- desenvolver estratégias para falar sobre estes tópicos com as pessoas.

### Como usar?

1. Peça aos participantes para pensarem sobre as questões delicadas que podem surgir nas sessões relativamente ao VIH/SIDA.
  2. Faça uma lista dessas questões e agrupe-as por tópicos semelhantes.
  3. Identifique três ou quatro grupos de assuntos delicados e peça aos participantes para se dividirem em grupos menores para trabalharem cada um dos assuntos.
  4. Peça a cada grupo que discuta seu tema:
- O que pode tornar difícil fazer perguntas sobre isso?
  - Quais seriam boas perguntas a fazer?
5. Agora, peça a cada grupo que pratique essas perguntas em dramatizações (role-play, Ferramenta 56).
  6. Reúna os grupos para discutir o que os participantes aprenderam acerca do questionamento sobre assuntos delicados.

### Ver também:

- Ferramenta 56 – Dramatização

## Ferramenta 98 – Sabotador

### O que é?

Sabotador é uma ferramenta para treinar pessoas em algumas atitudes e comportamentos apropriados necessários para facilitar sessões comunitárias.

### Porquê usar?

Esta ferramenta ajuda as pessoas a:

- compreender as diferentes formas pelas quais as pessoas podem dominar ou "sabotar" (prejudicar) uma sessão participativa.
- desenvolver estratégias para lidar com os sabotadores.

### Como usar?

1. Peça aos participantes que se dividam em grupos de três.
  2. Diga-lhes que uma pessoa vai entrevistar a outra pessoa (o entrevistado) sobre um aspeto da sua vida. A terceira pessoa vai tentar sabotar a conversa de qualquer maneira que possa imaginar.
  3. Dê a cada pessoa três minutos para representar os seus papéis, depois peça que mudem de papel.
  4. Continue a pedir que mudem de papel até que cada pessoa tenha desempenhado o papel de sabotador, entrevistador e entrevistado.
  5. Agora, interrogue os participantes no plenário:
- Como se sentiu sendo sabotado?
  - Como se sentiu ao sabotar?
  - Que estratégias diferentes o sabotador utilizou para tentar sabotar a entrevista?





- Que estratégias diferentes o entrevistador e o entrevistado utilizaram para tentar impedir a sabotagem do sabotador?
- Que estratégias podemos usar para sabotar o sabotador durante uma sessão participativa sem desvalorizá-lo ou excluí-lo?

### Notas

- Peça aos sabotadores para usarem tipos de sabotagem que sejam mais prováveis de acontecer, em vez de exemplos extremos.

### Ver também:

- Ferramenta 92 - Boa e má facilitação
- Ferramenta 99 – Jogo da confiança

| Sabotagem passiva   | Estratégia   | Sabotagem ativa                  | Estratégia  |
|---|--|----------------------------------|---|
| Género  | Divida os homens e as mulheres   | Falam alto ou gritam             | Peça a todos os participantes que permaneçam em silêncio por um minuto para considerar uma questão. |
| Olhar entediado   | Faça um qualquer energizador ou dê-lhes um papel para fazer.                                 | Crítica não construtiva          | Pergunte ao grupo o que é mais útil para eles - crítica construtiva ou não construtiva?             |
| Não diz nada  | Pergunte-lhes quais são os seus pensamentos.   | Interrompe ou fala o tempo todo  | Use um "bastão da fala", em que apenas a pessoa que o segura pode falar.                            |
| Constantemente a se mover, não para quieto  | Faça um energizador que seja animado, depois peça que se sentem e permaneçam todos sentados. | Mudando o tópico                 | Leve as pessoas de volta ao tópico principal.   |
| Linguagem corporal distrativa   | Ignorar  | Fazendo comentários irrelevantes | Pergunte como isso se relaciona com o tópico.   |
| Cenário inadequado (por exemplo, pedindo às mulheres que se encontrem no bar masculino) | Peça aos participantes para sugerirem um lugar melhor para se encontrarem.                   | Recusando-se a participar        | Pergunte-lhes o que os ajudaria a participar.   |
| Tempo inadequado  | Pergunte aos participantes qual é a hora mais adequada                                       | Estar atrasado                   | Faça deles um cronometrista.  |

## Ferramenta 99 – Jogo da Confiança

### O que é?

Este exercício ajuda as pessoas a entender questões de confidencialidade. Também ajuda as pessoas a ganharem confiança umas nas outras.







### Porquê usar?

O jogo da confiança ajuda as pessoas a entender:

- a importância do sigilo e confidencialidade das sessões participativas;
- o que cada um sente ao dar às pessoas informações confidenciais sobre si mesmo.

### Como usar?

1. Peça aos participantes para se sentarem em círculo. Explique aos participantes que este é um exercício sério sobre confiança.
2. Peça aos participantes que pensem num segredo que eles não gostariam que ninguém mais soubesse. Peça-lhes que o escrevam num pequeno papel, dobre-o e não o mostre a ninguém.
3. Agora peça aos participantes que passem o pedaço de papel com o segredo para a pessoa à sua esquerda.
4. Pergunte a cada pessoa em torno do círculo como se sente ao ter o seu segredo na posse de outra pessoa. Coloque, se quiser, algumas destas respostas num quadro ou papel afixado na sala.
5. Agora pergunte a cada pessoa como, por sua vez, é ter o segredo de outra pessoa na sua posse. Mais uma vez, pode apontar e escrever, se desejar.
6. Agora peça aos participantes que devolvam os pedaços de papel, com o segredo, à pessoa a quem o segredo pertence. Depois disso, diga aos participantes que todos eles podem destruir os seus pedaços de papel e relaxar. Ninguém teve de partilhar o seu segredo.
7. Pergunte aos participantes:
  - Qual é a importância da confidencialidade?
  - Que tipo de coisas (pensamentos, sentimentos, histórias, etc.) as pessoas podem partilhar connosco que devem ser mantidas confidenciais?
  - Que regras devemos ter sobre confidencialidade durante as sessões?

### Notas:

- Refira e lembre aos participantes a importância da confiança. Há que obtê-la e continuar a ganhar confiança – todavia, é algo que pode ser perdido a qualquer momento. Todos nós gostamos de pensar que somos confiáveis por sermos quem somos ou pela nossa posição, mas é improvável que as pessoas confiem imediatamente só porque se é um médico ou outro profissional. Seja que tipo de profissional for, a confiança deve ser construída e mantida.
- O objetivo deste jogo não é a partilha dos segredos dos participantes. Se alguns o fizerem, isso depende deles, mas ninguém deve sentir-se pressionado a fazê-lo.

## Ferramenta 100 – As suas ferramentas

### O que é?

Aqui está uma oportunidade para se ser criativo e inventar a nossa/sua própria ferramenta participativa.





### Porquê usar?

(Explique o que esta ferramenta ajuda a fazer.)

Esta ferramenta ajuda a:

- 
- 
- 

### Como usar?

(Forneça instruções passo a passo sobre como facilitar a ferramenta.)

- 1
- 2
- 3
- 4

### Notas:

(Quais são as suas principais dicas para facilitar essa ferramenta?)

- 
- 
- 

### Ver também:

(Que outras ferramentas são semelhantes a esta?)

- 
- 
- 

Imagem/Fotografia e/ou estudo de caso (copie um diagrama, foto ou desenho aqui)



# FICHA TÉCNICA

**Título:**

“Métodos de Participação Comunitária”

**Propriedade:**

UE-PAANE

**Redação & grafismo:**

Paulo Pelixo

Ana Margarida Teixeira

**Revisão:**

UE-PAANE

**Enquadramento:**

O Projeto UE-PAANE - Programa de Apoio aos Atores Não Estatais “Nô Pintcha pa Dizinvovimentu” – Fase di kambansa visa dar continuidade ao longo de 28 meses ao programa financiado pela União Europeia na Guiné-Bissau UE-PAANE - Programa de Apoio aos Atores Não Estatais “Nô Pintcha pa Dizinvovimentu” que decorreu desde Maio de 2011 até Julho de 2016.

Este manual enquadra-se na ação de capacitação associada aos Resultados 1 e 2 do projeto UE-PAANE - Programa de Apoio aos Atores Não Estatais “Nô Pintcha pa Dizinvovimentu” – Fase di kambansa, nomeadamente na atividade transversal (AT.3.) referente à Criação e funcionamento do Gabinete de Apoio Permanente UE-PAANE (GAP UE- PAANE) para OSC e OCSC. A ação de capacitação teve como grupo alvo o Fórum de Associações Comunitárias de Luta contra Sida (FACOLSIDA), tendo sido realizada de 23 a 27 de abril de 2018.

*Documento disponível para download em <http://www.ue-paane.org/>.*

Esta publicação foi produzida com o apoio da União Europeia. O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade do autor. Revisto pelo Projeto UE-PAANE - Programa de Apoio aos Actores Não Estatais “Nô pintcha pa Dizinvovimentu” – *Fase di Kambansa*.

Financiado pela  
União Europeia:



Implementado e co-financiado pelo Instituto  
Marquês de Valle Flôr:



Copyright © 2018 UE-PAANE, All rights reserved.

Endereço UE-PAANE *Fase di Kambansa*:  
Rua Severino Gomes de Pina (Rua 10)  
Antigo prédio da Função Pública  
Bissau  
Email: [uepaane@imvf.org](mailto:uepaane@imvf.org)