



# Agradecimentos

A Rede Global das Pessoas que Vivem com VIH/SIDA (GNP+) gostaria de agradecer a Healthlink e ONUSIDA os quais foram o suporte da primeira edição em Inglês e da última versão em Russo do Desenvolvimento Positivo. As traduções posteriores tem sido essencialmente dirigidas pelo considerável trabalho benévolo de Andrew Doupe. GNP+ gostaria de lhe reconhecer a sua enorme gratidão por todo o seu trabalho. UNAIDS providenciou o financiamento das traduções e trabalho gráfico das versões em Espanhol, Português, Francês e Swahili assim como a impressão e distribuição da versão em Swahili. GNP+ mais uma vez gostaria de agradecer a todos aqueles que participaram na versão original Inglesa e á ONUSIDA assim como a todos os tradutores, revisores de provas e todos aqueles que fizeram com que as traduções fossem possíveis.

Gostariamos também de reconhecer e agradecer especialmente à Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho, a qual é a maior rede mundial humanitária baseada no trabalho benévolo e que recentemente se associou à nossa organização. A Federação Internacional subvencionou a impressão e distribuição do "Desenvolvimento Positivo" como um primeiro indicio de colaboração com o GNP+. Esta colaboração será estendida, não só a nível global mas também regional e nacional. Nós estamos orgulhosos de ter o logotipo da Federação Internacional nesta publicação e certos que as duas organizações trabalharão conjuntamente para reduzir o estigma e a discriminação de que são vítimas as pessoas que vivem com o VIH/SIDA.

**Desenvolvimento positivo: criar grupos de apoio e lutar pela mudança.  
Um manual para pessoas com VIH/SIDA.**

Publicado pelo *Global Network of People Living with HIV and AIDS* (GNP+) em colaboração com a *Healthlink*.

© Global Network of People Living with HIV y AIDS 1998

Parte gráfica: em Associates.

ISBN .....

Exemplares disponíveis através de GNP+, PO Box 11726, 1001 GS  
Amsterdam, The Netherlands. tel: +31 20 423 41 14, fax: +31 20 423 42 24, e-mail: [gnp@gn.apc.org](mailto:gnp@gn.apc.org),  
<http://www.hivnet.ch/gnp>

Exemplares gratuitos para os países em via de desenvolvimento e organizações de pessoas que vivem com VIH/SIDA.



Joint United Nations Programme on HIV/AIDS

**UNAIDS**

UNICEF • UNDP • UNFPA • UNDCP  
UNESCO • WHO • WORLD BANK



**International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies**

# SUMÁRIO

Prefácio	3
Introdução	5
<b>CAPÍTULO 1 Porquê trabalhar em grupos?</b>	7
Auto-ajuda, apoio e acção	8
Mudar para melhor	11
<b>ACTIVIDADE 1.1</b> <i>Tente enquadrar-se numa perspectiva mais ampla</i>	13
<b>CAPÍTULO 2 Pôr os grupos a funcionar</b>	17
Antes de começar	18
Organizar reuniões com sucesso	24
<b>ACTIVIDADE 2.1</b> <i>O que é que o grupo quer?</i>	26
Manter o funcionamento do grupo	30
<b>CAPÍTULO 3 Trabalhar em conjunto</b>	33
Compreender-nos a nós próprios	34
<b>ACTIVIDADE 3.1</b> <i>Como é que os outros me vêem?</i>	34
<b>ACTIVIDADE 3.2</b> <i>Como me vejo a mim próprio?</i>	35
Aceitar as diferenças	36
<b>ACTIVIDADE 3.3</b> <i>Diferenças entre as pessoas</i>	37
<b>ACTIVIDADE 3.4</b> <i>O que pensam as outras pessoas?</i>	38
O líder do grupo	39
<b>ACTIVIDADE 3.5</b> <i>Um exercício para pôr toda a gente a falar</i>	40
Assertividade	48
Técnicas para trabalhar em grupo com sucesso	51
<b>ACTIVIDADE 3.6</b> <i>Não, obrigado!</i>	51
<b>CAPÍTULO 4 Planeamento de actividades</b>	53
O ciclo de planeamento	54
<b>ACTIVIDADE 4.1</b> <i>A árvore dos problemas</i>	55
<b>ACTIVIDADE 4.2</b> <i>Focalizar as discussões do grupo</i>	58
<b>ACTIVIDADE 4.3</b> <i>Discussões estruturadas</i>	65
<b>ACTIVIDADE 4.4</b> <i>Utilizar uma lista de objectivos</i>	66
<b>ACTIVIDADE 4.5</b> <i>O uso de questionários</i>	67
Escolher o projecto	69
<b>CAPÍTULO 5 Obter recursos</b>	77
À procura de financiamento	79
Um bom método para angariar fundos	82
Administrar as finanças do grupo	83
Angariar quantias elevadas	85
<b>CAPÍTULO 6 Técnicas de comunicação</b>	93
Revelar o seu estatuto serológico	94
<b>ACTIVIDADE 6.1</b> <i>Exercícios para revelar o seu estatuto VIH</i>	94
Falar em público	97
<b>ACTIVIDADE 6.2</b> <i>Relaxar a parte superior do corpo</i>	101
<b>ACTIVIDADE 6.3</b> <i>Preparação da voz</i>	102
<b>ACTIVIDADE 6.4</b> <i>Aquecimento da voz</i>	103
Trabalhar com os meios de comunicação social	104
<b>CAPÍTULO 7 Criar impacto</b>	109
Apoiar as pessoas	110
<b>ACTIVIDADE 7.1</b> <i>Técnicas de negociação</i>	111
Trabalhar em rede	112
<b>ACTIVIDADE 7.2</b> <i>Com quem devemos trabalhar?</i>	113
Defender uma causa	114
Campanhas públicas	119
<b>ORGANIZAÇÕES</b>	121
<b>RECURSOS E FONTES DE INFORMAÇÃO</b>	123
<b>FOLHETOS INFORMATIVOS</b>	
1. VIH e SIDA: alguns conceitos básicos	131
2. Direitos do Homem e VIH/SIDA	133
3. Declaração da Conferência de Paris	135
4. Colaboração com financiadores e prestadores de serviços	137
5. Confidencialidade e profissionais de saúde	139
<b>Anexo 1</b>	
Guia do Desenvolvimento Organizacional na Africa Francófona	141

# PREFÁCIO

*"A acção sem visão é inútil, a visão sem acção é infrutífera, mas a combinação das duas pode levar à criação de coisas importantes".*

O Global Network of People Living with HIV/AIDS (GNP+) é uma organização em rede de seropositivos e para seropositivos. O nosso principal objectivo é melhorar a qualidade de vida das pessoas com VIH/SIDA. Este objectivo pode ser conseguido ajudando as pessoas com VIH/SIDA a desenvolver as suas competências e capacidades a um nível global, nacional e regional.

O GNP+ actua em seis regiões: África, Ásia/Pacífico, Caraíbas, Europa, América Latina e América do Norte. Cada região tem os seus próprios projectos e prioridades. Os projectos para as seis regiões são, em conjunto, o pilar fundamental do que o GNP+ tenta tornar realidade.

Os nossos programas criam, organizam e apoiam a estrutura desta rede global do seguinte modo:

- Criando grupos de pressão (lobbies) que defendam a inclusão das pessoas com VIH/SIDA e que lutem pelos seus interesses;
- Pondo as pessoas com VIH/SIDA a comunicar entre si, através da realização de conferências (a nível global e regional) e da troca regular de informação;
- Partilhando, a nível regional e local, experiências bem sucedidas de aquisição de novas capacidades.

Sempre defendemos um maior envolvimento das pessoas com VIH/SIDA (GIPA, do inglês Greater Involvement of People with AIDS/HIV) em todos os aspectos das suas vidas, assim como em diversas acções locais, nacionais ou internacionais. As experiências e opiniões sobre esta pandemia são muito variadas e todas merecem ser ouvidas.

Concluimos que para pôr em prática estas ideias, temos de ser capazes de fornecer às comunidades de pessoas com VIH/SIDA algo que lhes permita combater a pandemia numa forma séria e eficaz. Também constatámos que os "especialistas" não queriam a presença de pessoas que vivem ou convivem com o VIH/SIDA em muitas das suas reuniões, por sentirem que os seropositivos não têm a capacidade e a experiência necessárias para poderem estar sentados à mesma mesa.

Em Maio de 1997, uma equipa do GNP+ foi convidada a dar um curso de formação na África do Sul, usando como base este manual (nessa altura, ainda em fase embrionária). Esse curso consistia em desenvolver e melhorar as capacidades de um grupo de seropositivos, para que eles passassem a ser a imagem das pessoas com VIH/SIDA no Programa Nacional de Luta Contra a SIDA. Como resultado desse programa de formação, os seropositivos foram contratados pelo Programa de Luta Contra a SIDA e distribuídos por todas as províncias. Este foi o primeiro projecto do género de que temos conhecimento. Este curso de formação inspirou-nos; deu-nos força e tornou-nos mais desejosos de publicar este manual o mais rapidamente possível. Mais tarde, tivemos a oportunidade de ver a evolução daquele grupo de seropositivos sul-africanos – é claro que essa transformação não se ficou só a dever a este manual, mas percebemos que ele constituiu um instrumento de apoio fundamental para aquelas pessoas.

Este manual foi desenvolvido para ajudar as pessoas com VIH/SIDA a envolver-se a vários níveis, a organizar-se e a fazer ouvir a sua voz. O objectivo é que ele seja utilizado por si qualquer que seja a situação em que se encontre, na sua aldeia, vila, cidade ou país.

Foram necessários vários meses de pesquisa para a realização deste manual. Esperamos que ele seja um instrumento útil, que o possa ajudar a si e a todas as outras pessoas que vivem com VIH/SIDA. Use este manual para criar e desenvolver o seu grupo de ajuda, a sua organização/associação ou até mesmo as suas capacidades individuais. Utilize-o para formar outras pessoas, partilhe-o e fale dele.

A realização deste manual nunca teria sido possível sem os conhecimentos, o bom senso e o apoio de várias pessoas e organismos. A Aubrey Maasdorp (investigador), a Siân Long, à direcção do GNP+, à comissão internacional de revisão, à ONUSIDA e às pessoas da Healthlink – a todos, muito obrigado!

Acreditamos sinceramente que este manual pode dar tanto prazer e informação aos seus leitores como a nós nos deu a sua realização.

*Shaun Mellors*  
Coordenador Internacional do GNP+  
Abril de 1998

# Introdução

Este manual foi concebido para as pessoas que trabalham em grupos:

- em grupos de apoio e de auto-ajuda de e para pessoas com VIH/SIDA;
- em grupos que também incluam familiares, amigos e prestadores de cuidados;
- ou em grupos de formadores/educadores, grupos de activistas e grupos de pressão e de defesa dos direitos das pessoas com VIH/SIDA.

O objectivo deste manual é dar sugestões e ideias às pessoas e organismos que estão a criar novos grupos de apoio, ou pensam fazê-lo, e que têm pouca experiência sobre o modo como eles funcionam. Este manual também é útil para todos os técnicos de formação e animadores que vêm dirigindo grupos há algum tempo ou que estão a ajudar outras pessoas a criar os seus próprios grupos de apoio. Ele foi desenvolvido a partir da experiência de pessoas com VIH/SIDA pertencentes a grupos de apoio de várias regiões do globo.

O presente manual serve para desenvolver a confiança, as capacidades técnicas e uma argumentação clara que, em conjunto, permitam que as pessoas que vivem com o VIH possam ser mais ouvidas e envolvidas nos processos de decisão. Trabalhar em grupo pode ser uma maneira eficaz de derrubar as barreiras entre as pessoas com VIH/SIDA e as outras – entre “nós” e os “outros”.

A ideia de criar este manual surgiu quando os seropositivos do GNP+ e de outros grupos perceberam que tinham vários anos de experiência no desenvolvimento de grupos de ajuda, de actividades e de determinadas técnicas, e que a queriam partilhar com outras pessoas. Pensaram no que poderia ser de maior utilidade quer para as pessoas que gostassem de criar um grupo de apoio para seropositivos, quer para aquelas pessoas que apenas tivessem decidido tornar-se mais activas e “fazer alguma coisa”, pelo simples facto de serem seropositivos.

Colaboradores do mundo inteiro deram-nos ideias sobre o que fariam se descobrissem que eram seropositivos e quisessem fundar, pela primeira vez, um grupo de ajuda. Depois, fizeram a revisão do texto e sugeriram actividades e exercícios.

Todos os grupos são diferentes, por isso

este manual pode ser utilizado da maneira que mais se adaptar às características de cada um. Não existe um método melhor ou pior para utilizar este manual. Pode ser utilizado individualmente ou, em conjunto com outras pessoas, no seu grupo de apoio. Se você é animador de um grupo, talvez prefira ler este manual primeiro e só depois, com o grupo, pôr em prática as actividades. Alguns grupos serão capazes de preferir ler todos os capítulos logo de início; outros acabarão por procurar e escolher, em determinada altura, a informação mais adequada para o seu desenvolvimento.

Este manual é prático e objectivo. Tem tópicos, sugestões, listas de objectivos a cumprir e propõe actividades de grupo, com instruções detalhadas, em páginas fotocopiáveis. Além disso, transmite informação e dá ideias para desenvolver temas de discussão. Também inclui relatos de pessoas de diversos países, que testemunham a maneira como alguns grupos têm posto em prática as sugestões deste manual.

No capítulo 1 abordam-se as razões e os benefícios de se trabalhar em grupo. O capítulo 2 refere-se aos aspectos práticos da formação de um grupo, da organização de encontros e das estratégias para manter o grupo a funcionar. No capítulo 3 fala-se das técnicas e das actividades a seguir para desenvolver e manter a dinâmica de um grupo.

Os grupos que estão prontos para começar a trabalhar em novas actividades podem passar directamente ao capítulo 4, onde encontrarão o método para desenvolver um projecto, etapa por etapa, desde o planeamento até à análise dos resultados. No capítulo 5 dão-se alguns conselhos sobre como angariar fundos ou subsídios a nível local, nacional ou internacional, ou como redigir um pedido de financiamento.

O capítulo 6 trata da difícil questão das pessoas que trabalham em grupos com elevado grau de exposição pública e que têm, muitas vezes, por isso, de revelar o seu estatuto de seropositivos. Este capítulo foca ainda as técnicas que podem melhorar a comunicação quer no interior do grupo quer com audiências maiores. Podemos encontrar também sugestões e técnicas para fazer discursos em público e para trabalhar com os meios de comunicação social (media).

O capítulo 7 foca o tema das campanhas de luta e da defesa dos direitos dos seropositivos, a todos os níveis, desde a comunidade local até às organizações internacionais.

Este manual é só um ponto de partida – nas últimas páginas encontrará uma lista de várias organizações que podem vir a ser úteis para os grupos que queiram trabalhar de uma forma mais detalhada ou para os que queiram simplesmente contactar outros grupos de pessoas com VIH/SIDA.

Se tem algum comentário ou ideia sobre a maneira como este manual está organizado ou alguma informação que julga poder ser útil e não está aqui referida, envie, por favor, as suas sugestões para o GNP+. Quanto mais ideias partilharmos, mais forte será a voz das pessoas seropositivas.

Neste manual as iniciais "PWA"( People With Aids = Pessoas Com Sida); "PLHA" (People Living with HIV/AIDS = Pessoas que vivem com VIH/SIDA). Todas estas palavras são acrônimos (palavras construídas com a primeira letra de uma grande frase) de pessoas que vivem com VIH/SIDA.

## CAPÍTULO 1

# Porquê trabalhar em grupos?

- 8 Auto-ajuda, apoio e acção
- 11 Mudar para melhor
- 13 **ACTIVIDADE 1.1**  
*Tente enquadrar-se numa perspectiva mais ampla*



© Petra Röhr-Rouendaal



"Eu queria conhecer outras pessoas com VIH. Só pelo facto de nos conhecermos, ficamos mais fortes." África do Sul.

A formação espontânea de grupos de amigos ou colegas é um acontecimento que ocorre naturalmente. De uma maneira geral e a título de exemplo, todos nós estamos habituados a pertencer a grupos: na família, no trabalho ou em clubes desportivos. Mas os grupos também podem ser criados para partilhar sentimentos ou organizar actividades sobre determinados temas mais específicos.

O VIH e a SIDA levantam, muitas vezes, problemas ligados à saúde, às relações sociais, à segurança financeira, à sexualidade e obrigam-nos, por vezes, a ter de lidar com a morte. Os preconceitos de outras pessoas e a

discriminação social, bem como outras questões socio-económicas mais vastas, acabam também por afectar as pessoas atingidas pelo VIH.

Muitas dessas pessoas – quer os seropositivos directamente, quer os seus familiares e outros prestadores de cuidados – perceberam que a criação de grupos de auto-ajuda (ou grupos de apoio) pode reduzir consideravelmente este tipo de pressões e problemas. Trabalhar conjuntamente, partilhando ideias e problemas, pode ajudar as pessoas tanto em termos práticos como emocionais.

## Auto-ajuda, apoio e acção

Os grupos de pessoas com VIH/SIDA podem ser chamados de várias maneiras – “grupos de auto-ajuda”, “grupos de apoio” e “grupos de pessoas com SIDA (PCS)”. Estas denominações variam conforme a região, por isso, neste manual, utilizamos todas – embora todas signifiquem grupos coordenados por ou orientados para pessoas com VIH. Um grupo (“de auto-ajuda”, “de apoio” ou “de pessoas com SIDA”) pode proporcionar oportunidades às pessoas de falarem livremente e com confiança e de serem ouvidas e encorajadas. Um grupo de auto-ajuda deve encorajar os seus membros a reflectir e a aprender, não só com os outros, mas também com eles próprios. Pode, por vezes, desafiar a atitude dos membros, com a condição de que tal seja feito numa atmosfera de confiança e de total apoio.

Para fundar um grupo de ajuda é importante que seja clara a razão pela qual você quer reunir-se com outras pessoas. Alguns grupos são fundados com o único objectivo de dar aos membros um espaço para comunicar e partilhar sentimentos e experiências. Mas existem grupos que se reúnem para atingir outros objectivos. Exemplos disso são as campanhas destinadas a aumentar a qualidade dos serviços medico-sociais ou as que têm como objectivo divulgar mais informação sobre o VIH e sexo seguro. Os grupos podem funcionar com ou sem líder, animador ou coordenador, mas é muito importante que todos os seus membros conheçam claramente as regras de funcionamento do grupo.

Trabalhar em grupo pode:

- ajudar as pessoas a sentir que não estão isoladas com os seus problemas;
- proporcionar uma forma de conhecer outras pessoas e fazer amigos;

- ajudar as pessoas a tornarem-se mais confiantes e com mais poder sobre as situações;
- proporcionar uma base para a organização de actividades;
- ser o elo de ligação entre pessoas com origens e experiências diferentes e servir para aumentar a compreensão e a tolerância;
- ajudar a partilhar recursos, ideias e informação, por exemplo sobre os últimos tratamentos disponíveis ou sobre os serviços locais de apoio social;
- tornar as outras pessoas da comunidade mais conscientes dos problemas que as PCS enfrentam, aumentando a visibilidade das pessoas com VIH;
- conduzir à mudança, tomando, para isso, uma posição pública ou política.

"É bom para mim fazer parte de um grupo como o Pinoy Plus porque, no fundo, quer dizer que temos voz, que temos um meio de expressão. Se você é seropositivo e está sozinho, não tem grande poder. Não sabe onde pedir ajuda ou a quem recorrer se for discriminado na sua própria cidade. Para mim é ótimo pertencer a esta organização porque nos dá a todos a possibilidade de termos um sítio para nos encontrarmos. O Pinoy Plus é uma voz que serve para lutar pelos nossos direitos como seres humanos e mostrar que ainda somos produtivos e que não somos diferentes de ninguém. Nós somos exactamente como qualquer outra pessoa. A única diferença é que temos um vírus, o que não é razão para sermos discriminados."

**Archie Rivera, Pinoy Plus, Filipinas**

Trabalhar em conjunto num grupo pode ajudar as pessoas a tornar-se mais conscientes das suas próprias capacidades. Mesmo quando as possibilidades de mudar uma situação são limitadas, devido a carências económicas ou a problemas de saúde, existem meios para tirar o máximo partido das suas próprias capacidades e experiências. Um grupo tem mais influência do que pessoas trabalhando isoladamente.



### **Espaço de confiança**

"Desde o momento em que a conheci (outra mulher seropositiva) a minha vida mudou. Tomei consciência que não tinha feito nada de errado, que não era uma criminosa. Tornámo-nos verdadeiras amigas. Rimos juntas, que é coisa que temos tendência a deixar de fazer quando passamos a ser seropositivos. Formámos um grupo de mulheres. Chegámos a participar num grupo misto, mas percebemos que nesse grupo acabávamos por ficar "a tomar conta" dos homens gays... e que não tirávamos proveito nenhum para nós próprias....No nosso grupo posso falar dos problemas que vão surgindo, não só os relacionados com o VIH, mas os relacionados com as crianças ou se não tenho estado a passar bem. Às vezes, trata-se só de nos apoiarmos uns aos outros, passarmos bons momentos e darmos umas gargalhadas."

**Sarah, Inglaterra**



### **Reduzir o isolamento**

"Pensei que não era capaz sozinho, que tinha de falar com alguém. Precisei de quase um mês para ganhar coragem para falar. Decidi visitar um grupo que se chama Body Positive, onde me deram bastante informação e onde cada semana era planeada cuidadosamente. No grupo discutíamos como lidar com o luto, com a morte e com todos os medicamentos disponíveis e como e quando contar ao parceiro, família e amigos. Também conheci outros homens que estão no mesmo barco que eu."

**Winston, Canadá**

"No princípio, para mim, o grupo era como uma família onde me encontrava todos os dias com os outros para partilharmos experiências de vida e falar dos nossos problemas emocionais... Ajudar-nos uns aos outros psicologicamente."

**Coordenador do grupo Lumière Action, Costa do Marfim**



### Agir para mudar

"Se houvesse formação para as famílias dos doentes, seria mais fácil ajudá-los a atravessar esta fase das suas vidas...Eu faço visitas a domicílios para dar apoio moral; tento também dar alguma formação sobre auto-ajuda e coordenar as coisas com os hospitais, quando as pessoas pioram. Através destas visitas ao domicílio cheguei à conclusão de que as pessoas com VIH têm uma função importante a desempenhar. Se elas próprias fizessem visitas ao domicílio e fizessem alguma formação, os outros doentes começariam a abrir-se mais com elas. Hoje, aqueles que fazem visitas ao domicílio estão mais bem preparados para compreender melhor os problemas das pessoas com VIH."

**Phimchai Inthamun, Chiang Mai, Tailândia**



### Dar optimismo às pessoas

"É preciso chamar a atenção para que os grupos não se centrem apenas nos aspectos negativos do VIH. É o que nós chamamos em espanhol "tejer y contar los achaques" (juntar-se para fazer tricot e falar dos males que nos acontecem)...Nós partilhamos o que sentimos com o objectivo de passarmos a ter uma vida melhor."

**Corporación Chilena de Prevención del SIDA, Chile**



"Eu comecei a visitar o centro de dia para procurar consolo, depois da morte do meu bebé. Aprendi algumas coisas de costura, artesanato, a partilhar experiências com outras pessoas e a ajudar onde era preciso. Todo o peso que a ideia de morte pela SIDA arrastava, desapareceu; comecei a fazer planos para o futuro dos meus filhos... Nós, mães seropositivas, tínhamos em comum problemas de dinheiro. Por isso, criámos um grupo para resolver as nossas necessidades. Nas reuniões foram sendo sugeridas algumas actividades que pudessem trazer algum dinheiro. Hoje fazemos artesanato, criamos aves e fazemos pão."

**Jennifer, Uganda**



### Aprender mais...

"Alguns grupos têm membros que são seropositivos há bastante tempo, uma espécie de soldados veteranos que têm a capacidade de poder explicar aos novos membros como é que conseguiram viver com o VIH durante todos estes anos. O grupo organiza visitas informais de aconselhamento aos doentes com SIDA nos hospitais. Este grupo também organizou sessões de formação e prática de meditação budista, que ajudaram alguns membros a atingir uma maior paz espiritual...Os membros participam com artigos, cartas e material gráfico para a revista trimestral, que é distribuída aos membros do grupo e em instituições de saúde. A revista serve de meio de comunicação para partilhar experiências de vida e fornece informação prática sobre diversas questões ligadas ao VIH/SIDA."

**Wednesday Friends Club, Tailândia**

## Nem sempre é fácil

Se trabalhar em grupo pode trazer muitos benefícios, às vezes podem surgir problemas:

- nalguns sítios não é fácil assumir publicamente o estatuto de seropositivo: as pessoas têm medo de fazer parte de grupos ligados às questões da SIDA, por temerem que as identifiquem como seropositivas;
- muitos grupos acabam porque a principal necessidade dos seus membros é dinheiro e outro tipo de apoio material, muitas vezes difícil de conseguir – é pouco provável que um pequeno grupo de auto-ajuda possa ser capaz de sobreviver a estes problemas;
- os membros dos grupos têm, por vezes, necessidades e expectativas diferentes, que podem acabar por provocar conflitos difíceis de resolver;
- muitas vezes acontece que, quando os poucos indivíduos dinâmicos que criaram o grupo deixam de estar envolvidos, o grupo perde a sua dinâmica e sentido;

- pode ocorrer um desgaste de alguns dos membros do grupo, principalmente dos que têm uma maior exposição pública.

Uma boa maneira de minimizar os problemas é assegurar, desde o início, que todos os membros conheçam claramente os objectivos do grupo. O capítulo 2 aborda com mais profundidade este assunto.

## Fazemos nós próprios

Vários grupos de apoio são criados por “profissionais” – técnicos de aconselhamento, técnicos de saúde, líderes religiosos – que sentem que os seropositivos têm necessidade de conhecer experiências de outras pessoas infectadas pelo VIH. Esses encontros podem ser positivos, pois, muitas vezes, permitem a uma pessoa com VIH/SIDA conhecer, pela primeira vez, outras pessoas seropositivas. No entanto, muitos desses grupos não têm grande sucesso, uma vez que os seropositivos não estão envolvidos nem na gestão e coordenação do grupo, nem na escolha das actividades. Se determinado grupo é coordenado por e envolve pessoas que não são seropositivas, é essencial que as pessoas com VIH/SIDA do grupo sintam que as suas necessidades e os seus objectivos também são tidos em conta.

“Quando começámos a fazer trabalho de prevenção, nos anos oitenta, foram poucos os que nos disseram que eram seropositivos. Por vezes, até nos pediam para se reunirem separadamente, porque tinham medo da falta de confidencialidade; insistiam para que ninguém estivesse presente durante as suas reuniões. Entretanto, demos-nos conta que não sabíamos o que eles faziam ou pensavam e, mesmo, quem eles eram. Hoje a situação mudou e existem centenas de pessoas com VIH em Santiago. Há novos tratamentos e as pessoas querem, de novo, associar-se para terem acesso a informação e aos tratamentos. Passámos a apoiar, outra vez, os grupos de auto-ajuda.”

*Corporación Chilena de Prevención del SIDA, Chile*



© Cedric Nunn

*A pobreza e a discriminação aumentam a vulnerabilidade da infecção pelo VIH, assim como os factores que forçaram as pessoas a partir de suas casas para arranjar trabalho.*

## Mudar para melhor

Os grupos podem ajudar as pessoas a transformarem a sua vida pessoal: ajudando-as a reduzir a sensação de isolamento; fornecendo-lhes informação e apoio e aumentando a sua segurança económica. Os grupos podem também contribuir para uma melhoria mais geral da situação das pessoas com VIH/SIDA e das pessoas vulneráveis ao VIH, ao lutar pela mudança dos factores que conduzem à pobreza e à discriminação.

Todas as comunidades, incluindo as comunidades de pessoas com VIH/SIDA, são constituídas por pessoas com preocupações e interesses bastante diferentes. Dentro das comunidades as pessoas podem considerar-se, elas mesmas, membros dos mais variados grupos, definidos, por exemplo, pela sua família, religião, raça, emprego ou idade. Em todas as comunidades existem grupos que são discriminados. O VIH teve um enorme impacto nas comunidades que já eram discriminadas, como as mulheres, os

homossexuais ou os trabalhadores do sexo. As comunidades com menos visibilidade, precisamente pela discriminação de que já vinham sendo alvo, que têm menos poder e com mais dificuldades em afirmar-se, raramente estão envolvidas em actividades que conduzam a uma mudança. Isto quer dizer que os grupos podem ter de abordar e trabalhar questões e temas não exclusivamente ligados à infecção pelo VIH, mas que também têm a ver com ela, como os direitos dos homossexuais, a melhoria das condições de trabalho dos trabalhadores do sexo e o acesso das mulheres à educação e ao trabalho.

Pode ser útil pensar nos factores que nos afectam, quer individualmente, quer como membros da comunidade onde estamos inseridos:

- **Conhecimento** – aquilo que sabemos e o que não sabemos;
- **Técnicas e capacidades** – aquilo que sabemos como fazer;
- **Opiniões, atitudes e auto-estima** – aquilo que pensamos ou sentimos e aquilo que sentimos que somos capazes de fazer;
- **O olhar dos outros e a influência social** – o que as pessoas à nossa volta pensam, sentem e como se comportam;
- **O mundo que nos rodeia** – a cultura, a religião, as oportunidades económicas, as políticas de saúde, a legislação e o fornecimento de serviços.

A informação e o conhecimento são necessários, mas não chegam. Precisamos também de saber como pôr essa informação e esses conhecimentos em prática. Para isso, precisamos de desenvolver técnicas e aptidões. Se não acreditarmos nos nossos valores e se não tivermos confiança em nós próprios, é difícil mudar. Por exemplo, quando lidamos com os profissionais de saúde temos de ter confiança e segurança nas nossas opiniões sobre as opções de tratamento.

De qualquer maneira, quando decidimos que queremos mudar alguma coisa, quer na nossa vida quer no mundo à nossa volta, precisamos da ajuda de outras pessoas. Isto quer dizer que devemos tentar aproveitar e desenvolver crenças e práticas sociais e culturais que proporcionem um meio adequado, onde as pessoas com VIH/SIDA sejam aceites tal como elas são e onde outras pessoas se sintam motivadas e capazes de reduzir o risco de serem infectadas pelo VIH. Isto também significa que será mais fácil mudar se vivermos num ambiente em que ser seropositivo e tomar medidas para reduzir os riscos de infecção seja considerado perfeitamente aceitável e “normal”, e onde existam os recursos que tornem possíveis essas escolhas.

*“No dia 1 de Dezembro de 1996, um jovem que deseja ser conhecido pelo nome de Jean Paul foi a primeira pessoa, no Burkina Faso, a falar na televisão sobre o seu estatuto de seropositivo. Jean Paul tinha sido informado do seu diagnóstico dois anos antes, numa altura em que poucas pessoas eram realmente informadas dos seus diagnósticos. Infelizmente, a maioria dos seus amigos e vizinhos afastou-se dele, conduzindo-o a um estado de isolamento cada vez maior. Para sair do seu desespero escreveu uma carta a um jornal diário local, onde falava das suas dificuldades. O presidente de um grupo de jovens da sua cidade respondeu-lhe e convidou-o a juntar-se a eles, sob anonimato.*

*No entanto, o silêncio que envolvia as pessoas com VIH no Burkina Faso manteve-se. Quando o programa nacional de luta contra a SIDA desse país tentou encontrar um seropositivo que aceitasse falar publicamente, não conseguiu. Por fim, Jean Paul aceitou porque, segundo ele, “esta minha atitude pode vir a ajudar outras pessoas com o mesmo problema”.*

**Fonte: Vin-Khim Nguyen, Aliança Internacional VIH/SIDA**

## ACTIVIDADE

## 1.1



© Mark Edwards/Still Pictures

*Tanto as pessoas seropositivas como as seronegativas precisam de preservativos a um preço acessível.*

## TENTE ENQUADRAR-SE NUMA PERSPECTIVA MAIS AMPLA

**Objectivo:** descobrir os obstáculos que impedem a mudança e explorar as possíveis estratégias para os ultrapassar. Pense na influência que esses obstáculos têm no seu grupo.

O quadro das páginas 14-15 divide os factores com influência sobre as nossas vidas e a nossa posição na comunidade em cinco níveis diferentes. Também enumera os obstáculos que impedem a mudança e as possíveis estratégias para ultrapassá-los. No seu grupo, você pode pensar sobre os factores que afectam a sua situação concreta. Os exemplos seguintes são só algumas ideias.

Este trabalho pode também ser usado como forma de planeamento de actividades (para mais informações sobre planeamento, veja o capítulo 4) ou como treino das atitudes que devemos ter para que as outras pessoas tenham mais consciência da realidade que os seropositivos enfrentam.

- 1 Numa grande folha de papel escreva os 5 títulos da secção “Causas dos problemas”. Deixe uma segunda folha em branco. Numa terceira folha escreva os 5 títulos da secção “Mudanças positivas”.
- 2 Peça aos participantes do grupo para darem sugestões sobre as principais causas dos problemas das pessoas com VIH/SIDA. Escrevas todas as sugestões ao acaso, na folha em branco.
- 3 Peça aos participantes para agruparem as sugestões, de acordo com os respectivos títulos, na folha “Causas dos problemas”. Se for necessário, peça-lhes mais ideias.
- 4 Finalmente, pensem em maneiras de ultrapassar estes problemas. As ideias devem ser escritas na terceira folha (a folha das “Mudanças positivas”), de acordo com os respectivos títulos.

# Mudar para melhor



## Causas dos problemas das pessoas com VIH/SIDA

### 1 Falta de conhecimentos

- Falta de informação sobre as opções de tratamento da infecção pelo VIH e das infecções oportunistas.
- Acesso limitado à informação.

### 2 Falta de competências

- Poucas oportunidades para aprender técnicas e competências.
- Poucas oportunidades para pôr técnicas em prática (por exemplo, como utilizar um preservativo).
- Falta de conhecimentos sobre a prática de sexo seguro.

### 3 Convicções e atitudes negativas

- Acreditar que a mulher não deve ser independente e não pode tomar as suas próprias decisões.
- Medo de ser visto como alguém diferente.
- Negar a infecção pelo VIH.
- Medo das pessoas com VIH/SIDA.
- Acreditar que os jovens não devem ter educação sexual.

### 4 Pressões sociais e culturais negativas

- Espera-se que sejam, em geral, os homens a decidir.
- Estigmatização das pessoas com VIH/SIDA.
- Discriminar e acusar, por exemplo, os trabalhadores do sexo e os homossexuais masculinos.

### 5 Uma sociedade restritiva

- Políticas e medidas inapropriadas como, por exemplo, a obrigatoriedade do teste VIH.
- Falta de informação e precisão por parte dos meios de comunicação social.
- Pobreza e falta de recursos.
- Acesso limitado à assistência médica.

Indivíduo

Comunidade

sociedade



## Formas de criar mudanças positivas para as pessoas com VIH/SIDA

### 1 Aumentar os conhecimentos

- Como prevenir a infecção e a re-infecção.
- Opções de tratamentos.
- Utilização segura de drogas injectáveis.
- Como cuidar do corpo e ter uma alimentação saudável.
- Saúde reprodutiva; por exemplo: gravidez saudável, reduzir o risco de transmissão do VIH aos bebés, evitar uma gravidez não desejada.

### 2 Desenvolver competências e aprender novas técnicas

- Poder de liderança.
- Aconselhamento.
- Criar rendimentos.
- Técnicas de comunicação.
- Promoção do uso do preservativo.
- Explicar o uso correcto do preservativo.
- Explicar a infecção pelo VIH aos nossos filhos.
- Falar em público, saber negociar e saber lutar pela defesa dos direitos.

### 3 Convicções e atitudes positivas

- Acreditar que homens e mulheres são iguais.
- Fazer com que os seropositivos tenham sexo seguro e com prazer.
- Aceitar modos de vida e sexualidades diferentes.
- Dar assistência aos outros.
- Compreender os seus próprios riscos.
- Aceitar os direitos dos jovens.
- Acreditar em si e confiar nas suas capacidades.
- Ser capaz de ser diferente; por exemplo, adiar uma relação sexual ou casar com alguém seropositivo.

### 4 Influências sociais e culturais positivas

- Contestar a discriminação das relações entre pessoas do mesmo sexo.
- As mulheres devem poder recusar uma relação sexual e poder separar-se de um companheiro violento.
- Aceitar a abstinência sexual, a fidelidade e a utilização do preservativo como práticas normais.
- Desafiar tradições, tais como a herança das viúvas.
- Aceitar o direito que as pessoas com VIH/SIDA têm de ter relações sexuais.
- Fazer com que as pessoas com VIH/SIDA participem na tomada de decisões.
- Não estigmatizar os trabalhadores do sexo.
- Homens e mulheres devem partilhar a responsabilidade do seu comportamento sexual.
- Contestar as relações sexuais em idades precoces.

### 5 Uma sociedade capaz de apoiar

#### Políticas, leis e direitos do homem

- Acesso legal a preservativos.
- Descriminalizar os trabalhadores do sexo e as relações entre pessoas do mesmo sexo.
- Direitos para as mulheres (por exemplo, direito à propriedade e à segurança).
- Direitos para as pessoas com VIH/SIDA (por exemplo, emprego e habitação).

#### Acesso a material e serviços

- Acesso a assistência médica para as pessoas com VIH/SIDA.
- Transfusões de sangue não contaminado.
- Serviços de saúde específicos para jovens.
- Acesso a material de injeção esterilizado.
- Acesso gratuito ou a preço acessível a preservativos.

#### Segurança económica

- Emprego para as pessoas com VIH/SIDA.
- Emprego para as mulheres.
- Salários adequados para homens e mulheres.
- Segurança social adequada para as pessoas doentes.

#### Uma sociedade aberta

- Transmissão pelos meios de comunicação de imagens construtivas e positivas das pessoas com VIH/SIDA.
- Mensagens e discursos francos e claros sobre o VIH/SIDA.
- Publicidade a preservativos.

## CAPÍTULO 2

# Pôr os grupos a funcionar

- 18 Antes de começar
- 24 Organizar reuniões com sucesso
- 26 **ACTIVIDADE 2.1**  
*O que é que o grupo quer?*
- 30 Manter o funcionamento do grupo



© Petra Röhr-Rouendaal

Um bom planeamento e uma boa comunicação podem ajudar um grupo a atingir o seu máximo potencial. Quando as pessoas pertencem a um grupo onde se sentem felizes e realizadas é provável que tenham mais confiança, sejam mais criativas, se comprometam mais e se tornem mais responsáveis. Tudo isto contribui para que o grupo se torne mais eficaz.

## Antes de começar

### Com ou sem outra organização?

Trabalhar com organizações de luta contra a SIDA já estabelecidas pode trazer algumas vantagens para os grupos novos e pequenos. É possível que exista já uma organização de aconselhamento na sua área, pronta a fornecer uma lista de pessoas interessadas em participar num novo grupo. As organizações existentes podem já ter recursos como fotocopiadoras, aparelhos de fax e telefone, que poderão mesmo vir a ser utilizados pelo novo grupo, se ele for montado em colaboração com elas.

**O Clube dos Amigos, na Costa do Marfim,** é patrocinado por uma ONG (Organização Não Governamental) local, que cedeu espaços para escritórios e sala de reuniões, telefone e um orçamento mensal de 150 US\$ (dólares americanos). Este dinheiro é utilizado, por exemplo, na manutenção de um quiosque de refeições na beira da estrada que emprega membros do grupo.



A maioria dos grupos de pessoas com VIH/SIDA nos países em via de desenvolvimento são criados por pessoas que não são seropositivas. Esses grupos só funcionam se todos membros forem tratados de forma igual e se as necessidades de todos forem totalmente tomadas em consideração. Podem, também, surgir problemas devido às diferentes expectativas relacionadas com o que o grupo tem para oferecer, ou mesmo surgir conflitos, caso os seropositivos não sejam tratados de forma igual.

"Eu pertencia a um grupo dirigido por pessoas seronegativas que manifestavam, frequentemente, atitudes negativas em relação às pessoas com VIH/SIDA. Eles desprezavam--nos e tiravam proveito do nosso estado. Exploraram-nos durante cinco anos e forçaram-me a revelar publicamente o meu estatuto e a contar, em escolas e fábricas, o modo como tinha sido infectado. Eles recebiam bastante dinheiro por cada sessão e utilizavam esse dinheiro em benefício deles. Nunca pude exprimir-me ou ser ouvido e as minhas necessidades nunca foram satisfeitas."

**Samantha, Zimbabwe**

Muitos grupos estão abertos quer a pessoas seropositivas quer a pessoas seronegativas. Outros estão abertos a pessoas seropositivas e aos respectivos companheiros/as ou cônjuges seronegativos. Alguns são criados sobretudo para a defesa dos direitos e para a promoção de campanhas de luta, porque acreditam que é mais proveitoso trabalhar em grupo questões como a defesa dos direitos humanos das pessoas com VIH/SIDA ou a defesa dos direitos dos homossexuais ou dos trabalhadores do sexo. Existem grupos não orientados exclusivamente para pessoas com VIH/SIDA, onde ninguém tem de revelar o seu estatuto – o objectivo é proteger a confidencialidade dos indivíduos seropositivos dentro do grupo.

"A associação reconhece que, devido ao grande preconceito em relação às pessoas com VIH/SIDA, muita gente - principalmente os que têm família - não se sente capaz de revelar o seu estatuto de seropositivo aos amigos e, muito menos, à sociedade em geral. Para ter uma participação activa na associação não é necessário revelar o seu estatuto serológico. As inscrições estão abertas a pessoas seronegativas e seropositivas."

**Lumière Action, Costa do Marfim**

Trabalhar num grupo independente de outras associações permite que mais facilmente se crie uma identidade, se defina um caminho e se programem actividades.

"No nosso grupo muitas pessoas falam de temas ligados ao VIH/SIDA porque não podem abordá-los em casa. Querem falar dos seus problemas e tentar encontrar soluções. Terem a oportunidade e serem capazes de falar, faz com que se sintam melhor. O nosso grupo chegou à conclusão que é mais benéfico para um seropositivo falar com outro seropositivo do que com um psiquiatra, porque estamos na mesma posição e compreendemos melhor as situações."

**Membro dos Amigos por la Vida, Guayaquil, Equador**

"O INP+ é exclusivamente formado por e para pessoas com VIH/SIDA. Podemos concentrar-nos melhor sobre as actividades programadas, sem desvios, pois, como somos todos seropositivos, conhecemos bem os nossos objectivos e as nossas necessidades específicas. É mais confortável para nós partilhar as nossas experiências de vida porque temos vivências semelhantes; isso torna o grupo mais coeso e com maior poder de decisão."

**Indian Network of People Living with HIV/AIDS, Índia**

É importante reconhecer e aceitar as necessidades particulares de determinadas pessoas, como os utilizadores de droga, as mulheres, os jovens, os grupos étnicos ou os que têm um dialecto próprio.

"Como homossexual masculino e negro, posso dizer que temos sido ignorados e sub-representados nos serviços prestados às pessoas com VIH/SIDA. O facto de sermos postos de parte dentro da nossa própria comunidade impede, muitas vezes, que vivamos a nossa sexualidade; a discriminação também torna mais difícil lidar com o ter de fazer o teste e com as consequências da infecção e da doença. Foi depois de reconhecer estas dificuldades que decidimos organizar este serviço confidencial."

**Black Positive, Canadá**

## Duplo estigma

"A abertura em relação aos trabalhadores do sexo seropositivos é limitada. A maioria dos trabalhadores do sexo já são discriminados e perseguidos por causa do seu trabalho. Se o resultado do teste é positivo, os problemas aumentam consideravelmente. Podem perder a carteira de emprego ou mesmo ser perseguidos por actos puníveis criminalmente. É possível que os problemas de saúde relacionados com o seu tipo de trabalho também aumentem, como o stress e as infecções oportunistas. Muitas outras pessoas com VIH/SIDA, bem como alguns técnicos de saúde e outros prestadores de cuidados pensam e afirmam que os trabalhadores do sexo são os "culpados" pela sua própria doença. Além disso, os trabalhadores do sexo seropositivos também podem ser discriminados por outros trabalhadores do sexo".

Os melhores projectos para trabalhadores do sexo seropositivos são, geralmente, os que são coordenados por ou os que têm a participação de outros trabalhadores do sexo. Este tipo de grupos também é mais bem aceite pelos próprios trabalhadores do sexo seropositivos. Por exemplo, um grupo de apoio a mulheres seropositivas, em África, só passado algum tempo descobriu que vários dos seus membros tinham sido trabalhadoras do sexo. Isto aconteceu porque essas mulheres nunca se tinham sentido à vontade para falar abertamente do seu antigo trabalho.

**Cheryl Overs, Network of Sex Work Projects**



© Cal-Pep

*Educação, rastreio do VIH e aconselhamento feitos por trabalhadores do sexo para outros trabalhadores do sexo. Califórnia, Estados Unidos da América.*



**What we offer women with HIV/AIDS**

- **ONE-TO-ONE CONTACT** – women can talk to another positive woman either in person or by phone. Confidentiality is assured. Women don't have to give their name or phone number.
- **GROUP SUPPORT** – we currently offer evening and lunchtime support meetings for women to meet and share experiences.
- **MONTHLY NEWSLETTER** – this includes articles by positive women, notices of services and events, information and news about other Positive Women's groups in Australia and internationally. The newsletter is sent in a plain envelope to members only.
- **DROP-IN CENTRE** – we have an office staffed 5 days a week, between 10 am and 4 pm, to enable women to use our library, drop in for a chat or a cuppa, or get advice.
- **FREE MASSAGE** – we have a group of masseuses who offer regular free massages at the office.
- **INFORMATION AND REFERRALS** – we can refer women to other support services, counsellors, doctors and alternative

positive women

**VICTORIA** is a peer support and advocacy group run by women with HIV/AIDS for women with HIV/AIDS. We are a state-wide, independent service.

Positive Women offers confidential support and information to any woman who has been diagnosed with HIV. We can also provide advice to parents, friends and family members of women with HIV/AIDS.

Positive Women was established and is managed exclusively by women living with HIV/AIDS. In recognition of our special needs we provide a safe and comfortable environment that is completely confidential. We address the need for accurate information that is relevant to women's experience of living with HIV. We support women's rights to make their own decisions about their health and future.

## Recrutar membros para o grupo

A forma como irá recrutar potenciais membros para o seu grupo dependerá do número de pessoas com VIH/SIDA na sua região e do tipo de preconceito existente. As pessoas que descobriram ser seropositivas depois de terem procurado voluntariamente um centro de testes (onde, geralmente, é feito aconselhamento), podem já estar a ser apoiadas por amigos ou técnicos de aconselhamento. Noutros casos, especialmente onde existe pouco ou nenhum acesso ao rastreio voluntário do VIH e ao aconselhamento, as pessoas são informadas da sua seropositividade apenas quando ficam doentes. Nas situações em que o teste é obrigatório como, por exemplo, quando alguém se candidata a um emprego, precisa de um seguro ou é imigrante, é raro haver aconselhamento. As mulheres em clínicas pré-natais ou os dadores de sangue podem, eventualmente, ter sido aconselhados, mas, mesmo aí, é pouco provável que sejam adequadamente preparados para receber essa informação.

Vários factores vão influenciar a escolha do método para recrutar membros para o seu grupo (ver páginas 24-25). Considere as seguintes possibilidades:

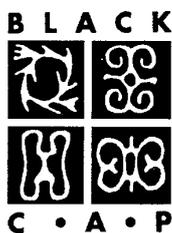
- Fale com técnicos de saúde e técnicos de aconselhamento nos centros de rastreio do VIH, centros de transfusão de sangue, clínicas de doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) e hospitais e deixe-lhes o seu contacto para ser distribuído às pessoas com VIH/SIDA.
- Faça cartazes e prepare panfletos informativos para serem colocados em salas de espera de instituições onde se faça o teste do VIH como as clínicas pré-natais, centros de imigração, centros de rastreio anónimo ou hospitais.

- Entre em contacto com as organizações locais de luta contra a SIDA.
- Anuncie a data e o local da reunião do seu grupo em jornais locais ou em cartazes colados em sítios onde sabe que vão ser vistos.
- Se quiser, conte a sua história no jornal ou na rádio local para que as pessoas o contactem.
- Fale com as pessoas individualmente para as motivar a participar do grupo.
- Visite as pessoas nas suas próprias casas.

Quando fizer publicidade ao seu grupo tenha a certeza que a informação é clara:

- A quem é destinada a reunião – apenas a seropositivos? A companheiros/as, cônjuges ou família? A homens ou a mulheres? A homossexuais masculinos? A utilizadores de drogas?
- A reunião será ou não confidencial? (ver página 27).
- Indique a data e o local da reunião.
- Se possível, deixe o seu contacto para que, por exemplo, as pessoas que estejam preocupadas pelo facto de participarem pela primeira vez numa reunião, possam falar consigo.

Pondere reunir-se primeiro com as pessoas individualmente, pois algumas podem mostrar-se relutantes em expôr-se num grupo. Fale do grau de confidencialidade do seu grupo e do tipo de pessoas a quem é dirigido: homens, mulheres, pessoas de ambos os sexos, trabalhadores do sexo, etc. Num grupo recém-criado, as pessoas podem querer saber se outros potenciais novos membros foram contactados da mesma maneira. Poderão querer saber o que se irá passar no grupo. Se o seu grupo tem um “acordo de confidencialidade”, é melhor explicá-lo a um novo membro antes de ele visitar o grupo.



*o nosso logotipo foi feito com símbolos Adinkra da comunidade Akan, do Ghana.*

## A identidade do grupo

É muito provável que queira dar um nome ao seu grupo e até mesmo criar um logotipo (a imagem que identifica a sua organização). Quando escolher o nome do seu grupo pense no tipo de organização que pretende criar. Pode querer destacar o facto de, por exemplo, no seu grupo todas as pessoas serem seropositivas, todos os membros serem mulheres ou jovens.

**Philly Lutaaya Initiative, Uganda.** Este grupo escolheu o seu nome em homenagem ao músico Philly Lutaaya, a primeira pessoa no Uganda a admitir publicamente a sua seropositividade, tendo, por essa razão, enfrentando enormes críticas.

“O **LIME** é um grupo de apoio a pessoas com VIH/SIDA que tem como alvo principal as comunidades de raça negra. A palavra lime faz parte da gíria das Caraíbas e quer dizer “reunir-se e socializar com pessoas com interesses comuns”. O LIME foi criado com este objectivo. É uma maneira informal de os negros seropositivos se encontrarem com outros que partilham os mesmos interesses e, assim, viverem menos isolados.”

**The LIME, Canadá**



*o nosso logotipo mostra os braços levantados para o ar como símbolo de força.*

*Red Mexicana de Personas que Viven con VIH/SIDA*

Nalgumas regiões, pode ser preciso evitar que o nome do grupo transmita a ideia de que é dirigido a pessoas com VIH/SIDA. De facto, em países ou regiões em que a infecção pelo VIH ainda levanta muitos problemas, os seropositivos correm mesmo o risco de serem violentados.

*"Escolhemos um nome para o grupo que não refere a palavra VIH. Não dizemos que é só para mulheres seropositivas porque isso poderia pôr em perigo a vida dos nossos membros. É só quando vêm ao grupo que algumas decidem revelar o seu estatuto serológico."*

Alguns grupos escolhem um nome com palavras como "positivo" ou "+", não só para mostrar que todos os membros são seropositivos, mas também para mostrar que, para muitos, a infecção pelo VIH não é nada de que as pessoas se devam envergonhar. Para muitas pessoas, isso pode ser importante, porque lhes dá a garantia de que os outros membros do grupo também passaram pela experiência de serem seropositivos.

Alguns grupos dizem claramente aos seus novos membros que nunca lhes será perguntado o estatuto serológico. Um grupo em Israel, por exemplo, não se anuncia como sendo exclusivamente para seropositivos e não faz perguntas sobre o estatuto serológico das pessoas que querem frequentar o grupo, o que faz com que o ambiente seja informal e amigável - num café, com música ao vivo, onde são fornecidos petiscos gratuitamente, são apresentadas, regularmente, sessões de informação sobre, por exemplo, os mais recentes tratamentos contra o VIH. Os organizadores do grupo pensam que é importante que o grupo esteja aberto a toda a gente.

*"Um casal que veio ter connosco só conseguiu revelar o seu estatuto serológico (um era seropositivo, o outro não) depois de frequentar o grupo durante muitos meses. Foi o primeiro sítio onde se sentiram realmente à vontade para falar sobre o assunto."*



## DICAS E SUGESTÕES

Se está a criar um grupo de auto-ajuda, comece de uma forma simples. Com o tempo, pode sempre elaborar projectos de maior envergadura.

Comece com um grupo pequeno, porque é sempre mais fácil de gerir.

10 a 15 pessoas seria o número ideal; haveria a oportunidade de se poder trabalhar em pares ou em grupos de 3 ou 4 pessoas, antes de se partilhar as ideias com o grupo inteiro.

Comece por um grupo de pessoas com as mesmas características por exemplo, pessoas do mesmo sexo, da mesma idade e com grau de escolaridade semelhante. Quando as pessoas ganharem confiança neste tipo de grupos, será mais fácil construir outros mais variados.

Tente fazer com que o seu grupo seja acolhedor e amigável.

Tenha em consideração a ideia que as outras pessoas na comunidade têm do seu grupo. Será importante para o seu grupo, por exemplo, ter o apoio de pessoas mais velhas ou de pessoas com uma posição importante?

Fique atento para a eventualidade de alguém poder vir a sentir-se ameaçado pelo trabalho do seu grupo. Nesse caso, veja se pode contar com o apoio dessas pessoas ou se, pelo contrário, é necessário contestar as suas posições.

© PROSA



## Organizar reuniões com sucesso

### Planear a primeira reunião

Pense nos seguintes aspectos:

**Sítio** - Escolha um sítio que seja acolhedor e seguro.

**Prepare a sala** de maneira a que todas as pessoas se sintam em igualdade no grupo e de modo a que todas se possam ver e ouvir bem. A melhor maneira de conseguir isto consiste em sentar as pessoas em círculo, ao mesmo nível e sem barreiras - como mesas ou secretárias - entre elas.

**Como** - Assegure-se de que não vos falta material como papel e canetas; deixe-o à disposição das pessoas. Se possível, tente arranjar também bebidas e comida.

Receba bem as pessoas à entrada. Comece a reunião pelas apresentações e deixe que os membros do grupo se conheçam uns aos outros. Depois, poderá começar por dar uma pequena explicação sobre o que sugere fazer durante a reunião, como é que ela se vai processar e quando acabará

### Expectativas

Cada membro do grupo tem as suas próprias expectativas e pensa no proveito que pode tirar por estar no grupo. As expectativas são um factor que tem muita influência no sucesso do grupo. Por exemplo, quando as pessoas têm expectativas muito elevadas, ficam facilmente desiludidas. Nalguns casos, por exemplo, o que as pessoas procuram é, não um grupo de auto-ajuda, mas uma organização de luta contra o VIH/SIDA onde possam conseguir ajuda material.

Por todas estas razões, é importante conhecer, desde o início, as expectativas de todos os novos membros do grupo.

Existem várias maneiras de descobrir as expectativas dos elementos do grupo:

- Peça a cada um dos membros para explicar aos outros que expectativas tem para o grupo - quer os benefícios que espera tirar do grupo, quer aquilo com que espera poder contribuir.
- Peça a cada um para escrever as suas expectativas numa folha de papel, sem a identificar. Pegue nas folhas de papel, leia-as em voz alta e converse sobre elas com todo o grupo. Este método pode ser eficaz quando as pessoas têm dificuldade em falar em público ou receio de que os outros se riam das suas ideias. Uma das alternativas é fazer com que as pessoas façam o desenho de uma árvore, onde o frutos sejam o que elas gostariam de obter do grupo.
- Divida o grupo em pequenos grupos de duas ou três pessoas e peça para que cada um desses grupos discuta as suas próprias expectativas. Mais tarde, peça a uma pessoa de cada um desses grupos para falar ao grupo inteiro sobre as conclusões a que chegaram.

"Eu vejo um grupo de auto-ajuda como um grupo de pessoas que viaja num autocarro. Todos em direcção a Kampala. Há varias paragens antes de chegar a Kampala. É importante para o condutor que os passageiros saibam qual o seu destino, quantas paragens há até chegar ao destino e que estão no autocarro certo. Se as pessoas não querem ir para Kampala ou têm a impressão que o autocarro está a ir na direcção errada, podem parar e descer do autocarro."

**Beatrice Were, Uganda**

Se chegar à conclusão que as pessoas têm expectativas completamente diferentes, vai ter de pensar que objectivos vão poder alcançar juntos. Pode ser útil anotar as expectativas do grupo no início para, depois de algum tempo, voltar a olhar para elas. Se o trabalho que estiver a ser feito não andar muito longe das expectativas iniciais, terão razões para comemorar; se não, isto poderá servir sempre para melhorar o grupo no futuro.

### LISTA DE OBJECTIVOS

#### EXPECTATIVAS EM RELAÇÃO AO TRABALHO NUM GRUPO

- \* Por que razão estou aqui?
- \* O que quero deste grupo?
- \* De que modo vou participar?
- \* O que tenho para dar?
- \* O que irei sentir? Qual será o meu comportamento neste grupo? (Por exemplo, estarei à vontade, estarei envolvido?).
- \* Será que o grupo é importante para mim ?
- \* O que me impedirá de aprender alguma coisa neste grupo? (Por exemplo, dificuldades pessoais em relação a alguns temas, cansaço, falta de interesse?).
- \* Como vou aprender alguma coisa? (Por exemplo, ouvindo ou participando activamente?).

## ACTIVIDADE

## 2.1

## O QUE É QUE O GRUPO QUER?

**OBJECTIVO:** Dedique-se a elaborar um programa de reuniões e actividades baseado nas expectativas das pessoas.

Pode ser difícil que as pessoas reajam quando não existem quaisquer planos ou projectos ("O que é que nós vamos fazer?"), mas a maioria das pessoas também não se sente bem em grupos onde não tem nenhum poder de decisão ("O que nós vamos fazer é o seguinte..."). Com esta actividade iremos mostrar como conseguir um meio termo entre estes dois extremos.

Esta actividade pode ser feita por todos os membros do grupo e não precisa de ser preparada antes.

**1** Distribua uma folha de papel a cada um. Cada pessoa escreve os seguintes títulos num lado da folha: em cima, "Neste grupo, eu quero..." e, mais em baixo, "Neste grupo, eu não quero...". No outro lado da folha escrevam os seguintes títulos: em cima, "Gostaria de saber mais sobre..." e, mais em baixo, "Gostaria de saber mais como...".

**2** Dê cinco minutos para pensar; tentem encontrar no mínimo 3 ideias relativas a cada título, escrevendo-as por baixo destes. Não se preocupem com o aspecto da folha ou com a ortografia, as ideias são o mais importante.

**3** Depois, peça a todos para irem lendo em voz alta, alternadamente, a lista dos "eu quero"; alguém deve ir anotando as ideias de todos numa folha maior. Repita o mesmo processo para os outros três títulos ("Neste grupo, eu não quero...", etc.).

**4** Pensem em conjunto o seguinte:

- Há ideias que são propostas mais que uma vez?
- Quais são as ideias que foram propostas mais vezes?
- Existem mais ideias do tipo "eu quero..." do que "eu não quero"? Por que razão?
- É possível encontrar soluções para todas as ideias?

**5** Tente agrupar as ideias por categorias. Distribua, por exemplo, a lista completa das ideias dos "eu quero" pelas seguintes categorias: mais informação, mais confiança, falar e saber ouvir os outros, ter companhia, quebrar a rotina, conhecer-me melhor, descobrir como agir.

"O grupo que actualmente se reúne na sede da Corporación formou-se na sequência de uma conferência feita por um médico sobre novos tratamentos.... Entretanto, também começámos a falar sobre o que se passava nas nossas vidas. Era uma combinação entre as questões práticas e a partilha de experiências pessoais. Por fim, as pessoas mais orientadas para a acção directa formaram um novo grupo, com interesses políticos, que tem tido, aliás, bastante sucesso. Isso não impede que eles voltem, muitas vezes, para, pondo de parte as questões de trabalho, falar apenas do que lhes passa pela alma."

Corporación Chilena de Prevención del SIDA, Chile

## Regras básicas

Se é importante que dentro de cada grupo fiquem claras e explícitas as expectativas de cada um, também é fundamental que se estabeleçam regras de confiança e de comportamento. Nos grupos em que as pessoas desejam partilhar sentimentos e assuntos delicados, elas devem poder sentir-se à vontade para poder fazê-lo sem que ninguém se ria delas ou imponha o silêncio e sem medo de que, por exemplo, a sociedade venha a descobrir que elas são seropositivas.

Pergunte aos membros do grupo o que é necessário fazer para que eles sintam confiança e à vontade dentro do grupo. À medida que as pessoas vão dando sugestões, o coordenador deve assegurar-se de que todos os outros membros vão estando de acordo, a fim de se poder criar uma nova regra no grupo. Quando todos estiverem de acordo, escreva as regras fundamentais do grupo, que podem sempre ser modificadas ou melhoradas à medida que o grupo evolui.

### Confidencialidade

A infecção pelo VIH afecta as nossas mais íntimas emoções, a nossa sexualidade, a nossa segurança e a confiança nas relações com os outros e no futuro. Ser portador do VIH não é nada de que ninguém se deva envergonhar, embora muitas pessoas ainda tenham receio de o revelar aos seus amigos, colegas ou mesmo à família. É possível que não estejam emocionalmente preparadas para o fazer ou que tenham receio das consequências. Revelar aos outros que se é seropositivo constitui, normalmente, um grande alívio, mas é essencial que a pessoa pense bem sobre quando e como vai fazê-lo.

É provável que muitos dos novos membros de um grupo ainda não tenham revelado o seu estatuto serológico à família ou aos amigos e que tenham ainda mais medo de que o patrão ou a sociedade em geral venham a saber.

Os membros do grupo têm o direito de querer que tudo o que ali é dito se mantenha confidencial, caso contrário não sentirão confiança e à vontade suficientes para poderem falar livremente. Eles têm de ter a certeza que os seus nomes não serão referidos a ninguém sem a sua prévia autorização. É muito importante que todos os elementos do grupo tenham a mesma noção de confidencialidade. É importante ter presente (e, eventualmente, afixar numa parede) o seguinte

*O que você vê aqui dentro  
O que você ouve aqui dentro  
Por favor, deixe ficar aqui dentro*

**Positively Women, Reino Unido**

Também é importante salientar e discutir o problema do medo de que a confidencialidade seja quebrada (inclusivamente por outros membros do grupo) e tentar reduzir a possibilidade de que isto aconteça. (veja "Revelar", página 93)

### Possíveis regras básicas:

- Confidencialidade (ver quadro).
- Respeito: os membros do grupo devem ouvir os outros sem interromper, devendo falar só um de cada vez.
- Linguagem: os membros do grupo devem estar de acordo sobre a linguagem a utilizar – deve ser compreendida por todos e não deve conter palavras que possam ofender.
- Não julgar: os membros do grupo devem evitar fazer julgamentos sobre os sentimentos, opiniões e comportamentos das outras pessoas, a não ser que estes possam ser considerados ofensivos.
- Os membros do grupo devem informar o coordenador sempre que não possam participar nas reuniões.
- Todo o dinheiro recolhido deve ser utilizado exclusivamente pelo grupo.
- Ninguém deve representar o grupo sem conhecimento e consentimento prévios.

### AGENDA

- 1 Fazer as apresentações, com todos os elementos dispostos em círculo.
- 2 Caso haja novos membros, peça a um membro mais antigo que explique resumidamente as actividades e objectivos do grupo.
- 3 Dê dez minutos a cada um dos participantes para poder falar, se quiser, das suas novas experiências de vida e de como se tem sentido.
- 4 Apresentar o/a enfermeiro/a que vem falar de nutrição.
- 5 Depois da sessão, pensem em alguém que gostassem de convidar para a palestra da próxima reunião.
- 6 Organizar a festa de passagem de ano.
- 7 Concluir a reunião e marcar a data da próxima.

### Manter um registo

Alguns grupos pensam que é útil planear as reuniões (ter uma agenda). Esta planificação pode ser pensada e realizada depois dos membros se apresentarem ou cumprimentarem, podendo, se necessário, ser acrescentada ou alterada depois.

### Decisões

Se tomarem decisões, não se esqueça que é importante registar o que foi decidido, assim como quem ficou responsável por executar cada tarefa. Tenha um livro para escrever todas as decisões tomadas durante as reuniões. Certifique-se de que alguém toma notas do que é dito durante as reuniões.

#### REUNIÃO DO GRUPO WE-CARE

21 DE OUTUBRO

Ficou combinado que o Cláudio entrará em contacto com a fábrica de têxteis, para ver se conseguimos sobras de tecido para fazer a bandeira do nosso grupo para o Dia Mundial da SIDA.

Ficou combinado que a Sandra se ocupará da organização dos turnos do pessoal da banca de comidas, para as comemorações do Dia Mundial da SIDA.

Ficou decidido que na próxima reunião vamos ensaiar o nosso espectáculo.

Próxima reunião: 19 de Novembro, no Centro Social do bairro.

## Acolher novos membros

É possível que algumas pessoas nunca antes tenham participado num grupo e que estejam preocupadas e ansiosas por aderir a um. O simples facto de estarem num grupo de seropositivos pode ser pouco confortável para os novos membros. Podem também sentir-se inseguros face às expectativas que os outros membros possam ter em relação a eles. Ou podem sentir que vão ser obrigados a falar de problemas pessoais, mesmo que não estejam dispostos a fazê-lo. Outros ter-se-ão juntado ao grupo para adquirir as capacidades necessárias para poderem mudar as suas vidas, embora se sintam inseguros sobre as possíveis consequências desse facto. Por estas e outras razões pode parecer arriscado, para muitos, aderir a um grupo.

As orientações que se seguem podem fazer com que os membros do grupo se sintam mais à vontade.



### Tenham tempo para todos

Todos são importantes no grupo e todos têm algo para dizer. Levem o tempo necessário para se ouvirem uns aos outros.



### Tenha paciência e avance passo a passo

Pessoas diferentes podem ter necessidades diferentes. Seja amável consigo e com os outros. Respeite as opiniões diferentes das suas.



### Encoragem-se mutuamente

Pense no tipo de ambiente de trabalho que você mais gosta, que o faça sentir-se aceite e importante. Pense que os outros também preferem sentir-se assim.



### Envolve-se

O proveito que consegue tirar do grupo é proporcional ao que você dá. Se não gostar de alguma coisa, diga-o durante as reuniões – estará a envolver-se como membro.



### Seja reponsável por si

Você é responsável por si próprio. Só poderá contribuir com o que você quiser e ninguém o obrigará a fazer ou dizer o que não quer.



### Respeite o tema

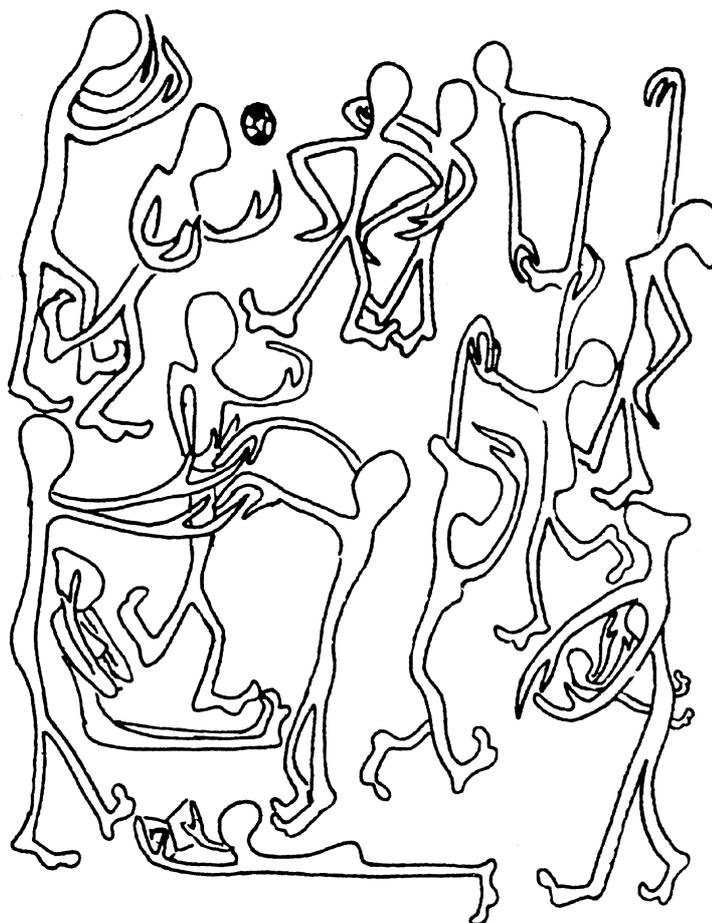
Toda a gente precisa de uma orientação e de objectivos claros. Tente respeitar o tema da reunião. O grupo pode decidir prosseguir para outros temas quando e se todos concordarem.

## DICAS E SUGESTÕES

### A "técnica dos dois minutos"

Em cada reunião tente criar um momento para os membros partilharem os problemas do dia-a-dia. A "técnica dos dois minutos" pode ser um meio para o conseguir e consiste no seguinte: cada participante tem direito a dois minutos para contar como passou a semana ou para falar de outro assunto qualquer, sem ser interrompido. Durante estes dois minutos, todos os membros do grupo têm oportunidade de falar das suas vidas sem serem interrompidos e sem que os outros comecem a sugerir mil e uma soluções. Além de ajudar cada membro individualmente, esta técnica torna o grupo mais sólido e unido porque todos tomam conhecimento dos problemas dos outros.

© INP+



## Manter o funcionamento do grupo

Os grupos têm sucesso quando conseguem atingir os seus objectivos sem deixar de satisfazer as necessidades dos seus membros, quer sejam físicas ou psicológicas. Aqui estão algumas sugestões para garantir o sucesso e eficácia de um grupo:

- os objectivos e as actividades devem ser decididas pelos membros do grupo;
- deve existir uma comunicação e discussão aberta de todos os assuntos;
- todos devem participar na discussão dos temas e nos exercícios;
- as actividades do grupo devem ser diferentes e variadas;
- os membros do grupo devem participar regularmente nas reuniões;
- deve haver um método para lidar com a chegada de novos membros e para aceitar o que possa acontecer quando outros o abandonarem;
- promover o feedback dentro do grupo, isto é, a participação activa de todos;
- encorajar a aceitação mútua;

- promover a confiança dentro do grupo;
- ter a noção de que os conflitos e a divergência de opiniões são construtivos;
- aprender dentro e com o grupo (por exemplo, técnicas para resolver determinados problemas);
- todos os membros devem ter um estatuto igual;
- preparar os membros para a vida fora do grupo e depois do grupo.

Um grupo não precisa de ter todas estas qualidades para ter sucesso, mas precisa de ter a maior parte delas. Pode utilizar esta lista de sugestões para avaliar o funcionamento do seu grupo. Consegue ver as áreas onde ainda há coisas por fazer?

## Crescimento e mudança

Nenhum grupo fica sempre na mesma. O número de participantes e o tipo de experiências mudam à medida que as pessoas aderem e abandonam o grupo.

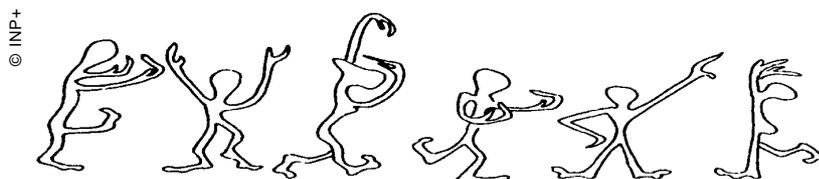
Reveja regularmente os acordos e as regras básicas do grupo, a fim de que os novos membros vão dando a sua opinião, o que lhes dará a impressão de estarem realmente integrados no grupo.

Tente fazer com que os novos membros se sintam à vontade. Junte um antigo membro do grupo com um recém-chegado, a fim de que aquele possa prestar apoio suplementar e dar informações ao novo membro.

Quando tiver de repetir um tema com os novos membros, tente apresentá-lo de maneira diferente, para que os membros mais antigos não percam o interesse. Tente alternar os animadores das reuniões. Tenha a certeza de que pede aos membros para partilhar os seus conhecimentos.

Alguns elementos podem, eventualmente, evoluir para além dos objectivos traçados inicialmente para o grupo. Faça com que se sintam à vontade caso queiram mudar de grupo e tente mostrar-lhes que a sua participação foi bastante útil e apreciada.

Se um grupo aumenta de tal maneira que alguns dos participantes não têm hipótese de falar nas reuniões, tente criar dois grupos ou dividir temporariamente o grupo em duas partes. Pode dividir um grupo de várias formas: novos e antigos membros; jovens e adultos; ou por interesses comuns.



© INF+

## Problemas dentro do grupo

Num grupo recém-formado pode haver uma diminuição do número de participantes depois da primeira ou segunda reunião. Por vezes, isto acontece porque os membros pensam que as suas expectativas não vão ser alcançadas ou que são totalmente diferentes e opostas às do coordenador do grupo e dos outros membros. Clarificar, o mais cedo possível, as expectativas de cada um dos membros, pode ajudar a evitar a diminuição do número de participantes.

Algumas pessoas podem ter necessidade de ajuda material, como dinheiro ou comida, em vez duma oportunidade para falar. Certifique-se que as pessoas sabem que o seu grupo não fornece esse tipo de apoio, mas ponha a hipótese de o fazer, eventualmente com a colaboração de outra organização.

Se há pessoas que abandonam o grupo, tente descobrir as razões por que o fazem. Pode ser apenas porque já obtiveram do grupo o que pretendiam. Lembre-se que isto não quer dizer que você tenha falhado.

*“É fácil perder a coragem quando os membros abandonam o grupo, o que nem sempre quer dizer que tenhamos falhado. Talvez as pessoas adiram a grupos durante um momento de crise como acontece, por exemplo, pouco tempo depois de serem informadas do seu diagnóstico. Quando a crise passa, podem preferir não continuar a participar do grupo.”*

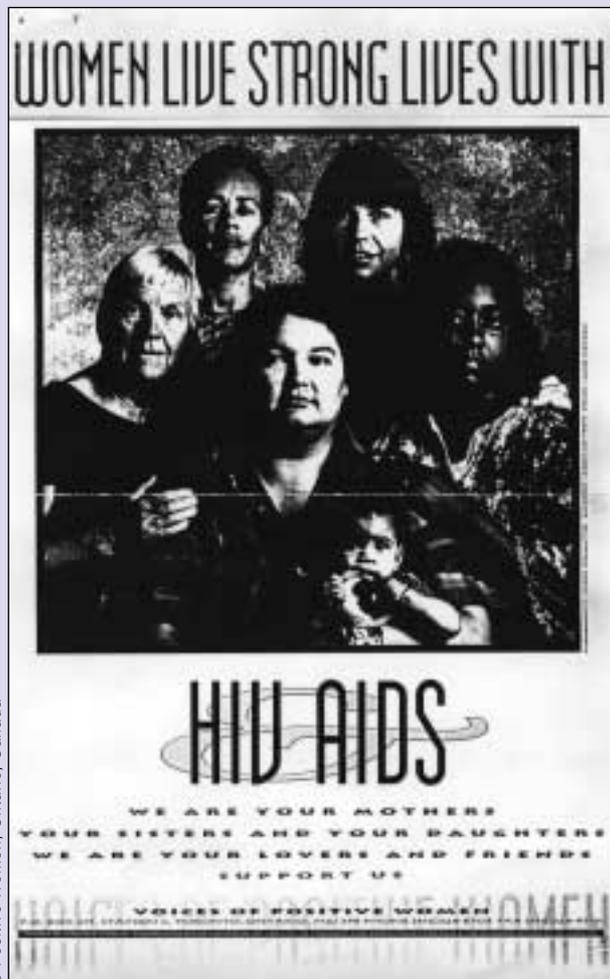
**Coordenador de um grupo de ajuda, Reino Unido**

O capítulo 4 sugere diversas actividades que os grupos levam, normalmente, a cabo, incluindo as que ultrapassam o habitual apoio aos seus membros e conduzem à verdadeira mudança.

## CAPÍTULO 3

# Trabalhar em conjunto

- 34 Compreender-nos a nós próprios
- 34 **ACTIVIDADE 3.1**  
*Como é que os outros me vêem?*
- 35 **ACTIVIDADE 3.2**  
*Como me vejo a mim próprio?*
- 36 Aceitar as diferenças
- 37 **ACTIVIDADE 3.3**  
*Diferenças entre as pessoas*
- 38 **ACTIVIDADE 3.4**  
*O que pensam as outras pessoas?*
- 39 O líder do grupo
- 40 **ACTIVIDADE 3.5**  
*Um exercício para pôr toda a gente a falar*
- 48 Assertividade
- 49 Técnicas para trabalhar em grupo com sucesso
- 51 **ACTIVIDADE 3.6**  
*Não, obrigado!*



## Compreender-nos a nós próprios

O conhecimento dos pontos fortes e das limitações dos membros de um grupo pode tornar mais fácil o seu funcionamento. Pode, além disso, ajudar cada coordenador a escolher as actividades mais apropriadas para o seu grupo.

### ACTIVIDADE

## 3.1

### COMO É QUE OS OUTROS ME VÊM?

**OBJECTIVO:** Tente obter dos membros do grupo uma imagem clara das suas qualidades pessoais, inclusivamente daquelas a que antes não tenham dado valor ou daquelas cuja existência nem sequer tivessem suspeitado.

- 1 Cada membro do grupo faz três colunas numa folha de papel com os títulos “Pessoas”, “Qualidades” e “Pontos fracos”.
- 2 Por baixo do título “Pessoas”, escreva o nome das pessoas que o conhecem.
- 3 Depois, complete as outras duas colunas com as qualidades e os pontos fracos que essas pessoas lhe atribuem.

<i>PESSOAS</i>	<i>QUALIDADES</i>	<i>PONTOS FRACOS</i>
<i>Mãe</i>	<i>Eles pensam que eu sou:</i> <i>Prestável</i>	<i>Eles pensam que eu sou:</i> <i>Desarrumada</i>
<i>Brenda (melhor amiga)</i>	<i>Sei ouvir os outros</i>	<i>Atrasada</i>
<i>Joni (marido)</i>	<i>Alegre</i>	<i>Desorganizada</i>
<i>Márcia (filha)</i>	<i>Atenciosa</i>	<i>Autoritária</i>
<i>Wilson (vizinho)</i>	<i>Generosa</i>	<i>Grito muito</i>

ACTIVIDADE  
3.2

## COMO ME VEJO A MIM PRÓPRIO?

**OBJECTIVO:** Analise as diferenças entre a ideia que os outros têm de si e a ideia que você faz de si próprio.

- 1 Escrevam o nome de quatro pessoas que os conheçam bem (por exemplo: pai, mãe, marido, colega).
- 2 Cada um escreve algumas frases sobre a maneira como cada pessoa da sua lista o descreveria. “Que palavras utilizariam eles para me descrever?”, “Quais são as expectativas deles em relação a mim?”.
- 3 Depois, cada pessoa redige uma pequena descrição de si mesmo, intitulada “Eu, por mim próprio”.
- 4 Reuna o grupo inteiro e recupere as ideias de cada um por títulos (por exemplo, mãe, pai, filho, amigo).
- 5 Discutam itens comuns a todos, por exemplo, “Como somos vistos pelos nossos pais?”.
- 6 Se os membros estiverem de acordo, podem ler em voz alta a pequena descrição “Eu, por mim próprio”. Tome em consideração os diferentes pontos de vista de cada pessoa. “O quanto é fácil ou difícil saber como os outros nos vêem. Como é que poderemos saber? Será que as pessoas nos dizem directamente?”.



© Petra Rohr-Rouendaal

## Aceitar as diferenças

Todas as pessoas no seu grupo terão alguma coisa em comum - todos estarão, de algum modo, ligados ou relacionados pelo VIH ou pela SIDA. No entanto, é importante não esquecer que cada um é diferente do outro e que cada um tem de aprender a respeitar essas diferenças, dentro do grupo e fora dele.

Necessidades e preocupações diferentes podem, por vezes, criar conflitos. Se possível, tente encarar essas diferenças como algo de positivo, a partir das quais se pode aprender alguma coisa. As actividades abaixo sugeridas podem ajudar os grupos a analisar as diferenças entre as pessoas e também as opiniões de cada um sobre essas diferenças.



© Petra Rohr-Rouendaal

## ACTIVIDADE

## 3.3

## DIFERENÇAS ENTRE AS PESSOAS

**OBJECTIVO:** Reconhecer e aceitar as diferenças de cada um.

Esta actividade será mais bem sucedida se for orientada pelo líder do grupo, uma vez que pode levantar alguns temas sensíveis, sobre os quais o grupo deve estar disposto a reflectir. Os grupos, por vezes, evitam falar sobre temas mais delicados como a raça, a sexualidade ou as classes sociais. Cabe ao líder do grupo levantar estas questões e conduzir a discussão de forma serena.

- 1 Peça a cada membro do grupo para se descrever, tendo em conta o que é importante para ele (por exemplo, mulher, católico, pai, pessoa com VIH, voluntário, pessoa de raça negra, 40 anos de idade, agricultor, avô, etc.).
- 2 Peça aos participantes para formarem pares e para discutirem um com o outro o que os amigos, a família, os colegas, outras pessoas com interesses comuns e os outros membros da comunidade pensam sobre cada um deles (a partir das características mencionadas no ponto 1).
- 3 De novo em grupo, fale sobre as experiências de vida de cada um. A religião, a cultura, o género, a sexualidade, a raça, a idade e a educação têm muita influência sobre o modo como as outras pessoas nos vêem e sobre o modo como esperam que nos comportemos. Está toda a gente de acordo sobre essas expectativas?
- 4 Em círculo, peça a todos para olharem uns para os outros durante 3 minutos.
- 5 Peça aos participantes para descreverem algumas das diferenças entre as pessoas dentro do grupo (por exemplo, idade, sexo, cor dos cabelos, olhos e pele, roupa, penteado, sexualidade, raça, educação, linguagem falada, altura, estado de saúde). Escreva as diferenças numa folha de papel ou num quadro.
- 6 Peça a uma pessoa de cada vez para dizer como se descreveria a ela mesma, em função de cada diferença (por exemplo, em relação à idade podem dizer o seguinte, “33 anos”, “44 anos”, “é confidencial”, “velho de mais”, etc.).
- 7 Falem depois sobre o seguinte:
  - Como se sentiram depois de se definirem a partir de todas aquelas categorias?
  - Sentiram-se incluídos ou excluídos?
  - Alguém sentiu que não se encaixava nalguma categoria?
  - Alguém ficou sozinho numa categoria? Como se sentiu em relação a isso, bem ou mal?



## ACTIVIDADE

## 3.4

## O QUE PENSAM AS OUTRAS PESSOAS ?

Objectivo: Perceber o modo como o preconceito e a discriminação afectam as nossas opções de vida.

O líder do grupo terá de preparar esta actividade antes de a propôr ao grupo.

- Escreva em diferentes cartões alguns dos “papéis” que as pessoas desempenham em sociedade, por exemplo: mulher de 50 anos, cega; trabalhador do sexo; homossexual masculino seropositivo; utilizador de droga com 35 anos de idade; homossexual branco de classe média; operário; mulher casada; jovem seropositiva com 17 anos de idade.
- Numa folha de papel escreva uma lista de actividades, como por exemplo: correr para apanhar o autocarro; dizer a alguém a respectiva profissão; comprar um lote de terreno; ser aberto em relação à sua sexualidade; apesentar o seu companheiro/a à família; fazer planos a longo prazo para si e para a sua família; pedir ajuda médica quando necessário; passear à noite na rua; ter segurança no emprego; ter filhos; ler o jornal.

**1** Explique ao grupo que isto é um exercício para ver como cada um desses “personagens” reage às situações de todos os dias.

**2** Peça para que todos se ponham em fila, lado a lado e não muito perto uns dos outros, encostados a uma das paredes da sala.

**3** Distribua a cada pessoa um dos cartões, e peça que vejam qual o “personagem” que lhes foi atribuído, sem mostrar nem dizer aos outros membros.

**4** Peça a todos os membros do grupo para imaginar que são o personagem descrito no cartão e para pensar durante um minuto como seria a sua vida se fossem essa pessoa.

**5** Explique que vai ler em voz alta as actividades em que pensou atrás e perguntar a cada um “Pode fazer isto?”. Peça a todos os que acham que podem para dar um passo em frente. Os outros ficam onde estão.

**6** Leia em voz alta todas as frases. Depois de as ter lido todas, é provável que as pessoas estejam a diferentes distâncias do ponto de partida.

**7** Peça a cada um, no fim, para revelar o personagem que estava “a representar” e fazer um comentário sobre o exercício, começando pelo membro do grupo que avançou mais em relação ao ponto de partida.

**8** Sentem-se de novo e analisem os seguintes pontos:

- Que dificuldades encontraram para desempenhar os respectivos papéis?
- Que razões os levaram a dar um passo em frente ou ficar no mesmo sítio?
- A falta de informação sobre o tipo de pessoa que estavam a representar teve alguma influência na decisão de darem um passo em frente?
- O que aprenderam sobre o efeito, nas pessoas, dos preconceitos e da discriminação? (Repare que podem existir no grupo pessoas com as características daquelas que estiveram a representar).

## DICAS E SUGESTÕES

### Os líderes dos grupos

Partilhe apenas a sua própria experiência com o grupo; não revele as confidências que outras pessoas lhe tenham feito..

Tente motivar todos os membros do grupo a ouvir os outros com atenção, para que possam realmente perceber o que cada um diz e pensa.

Encoraje todos os membros a fazer perguntas, quer em privado, quer em grupo. Não existem perguntas "estúpidas". Todas valem a pena.

Tente fazer com que as pessoas participem nas actividades do grupo, mas não se esqueça que muitas pessoas não estão habituadas a falar delas em público ou a dar opiniões, por razões culturais ou porque são tímidas. Não pressione as pessoas a participar nas actividades ou a partilhar os seus problemas pessoais se elas não estão dispostas a fazê-lo.

Ponha de parte as suas ideias quando estiver a ouvir alguém. Quando as pessoas se sentem julgadas podem retrair-se, retirar-se ou ficar mais fechadas a novas ideias.

Não pense que deve ter sempre uma resposta para todas as perguntas.

Tente instaurar a confiança e o respeito no grupo, encorajando todos os membros a respeitar as opiniões e os valores de cada um.

Let's have a break in one hour's time, after working in small groups.



© AHRTAG

## O líder do grupo

A maior parte dos grupos precisa de alguém para desempenhar a função de líder ou coordenador. O líder do grupo pode ser a pessoa que teve a ideia de formar o grupo ou alguém que é eleito pelo grupo. Dependendo do grupo, esta função pode ser desempenhada por um membro diferente todas as semanas ou sempre pela mesma pessoa.

O líder deve saber explicar as actividades do grupo, conduzir as reuniões e fornecer informação quando necessário. Se for capaz de liderar as discussões e utilizar actividades diferentes de forma a envolver o máximo de participantes, tanto melhor. As ideias aqui sugeridas, podem ser utilizadas pelos diferentes membros do grupo como treino para melhorar as suas capacidades. Estas técnicas são muito úteis para desenvolver a confiança das pessoas e pô-las a participar em actividades mais vastas (ver capítulo 6).

Se é um líder de grupo, em particular um líder permanente, você tem uma grande responsabilidade em relação ao seu grupo. As pessoas dão uma muita importância às suas ideias e opiniões. Alguns líderes podem ter uma enorme influência (positiva ou negativa) na vida pessoal dos membros. Mesmo se o seu trabalho é voluntário, tente fazê-lo da maneira mais profissional possível.

Se, como líder, tem a responsabilidade de fazer funcionar o grupo de forma agradável e sem problemas, lembre-se também que cada membro é responsável por si próprio. Se sente que o grupo está a depositar demasiada responsabilidade em si, voltem a consultar a lista na página 29.

Uma das funções mais importantes do líder do grupo é fazer com que as pessoas contribuam de forma igual e que saibam ouvir os outros. O exercício seguinte pode ser um bom ponto de partida.

ACTIVIDADE

3.5

## UM EXERCÍCIO PARA PÔR TODA A GENTE A FALAR

**OBJECTIVO:** Ajudar a desenvolver a auto-estima e encorajar as pessoas a falar em grupo.

- 1 Peça aos membros para escreverem cinco qualidades que apreciem neles próprios.
- 2 Dando a volta ao círculo, peça a cada um para escolher uma das cinco qualidades e para a ler em voz alta.

Esta técnica encoraja todos os membros a participar de forma igual; ninguém pode deixar de responder. Cada pessoa pode escolher várias hipóteses. Se todos os participantes se sentirem confortáveis com o exercício, repita de novo com uma segunda qualidade.

- 1 Generoso
- 2 Põe os outros a rir
- 3 Disponível
- 4 Um verdadeiro amigo
- 5 Prestável, gosta de cuidar dos outros

© Petra Rohr-Rouendaal



## Saber ouvir os outros

Ouvir alguém é uma qualidade que a maioria das pessoas pensam que tem, porque a confundem com “escutar”. Ouvir inclui escutar, mas muito mais. Saber ouvir os outros com atenção é, talvez, a qualidade mais importante do líder do grupo. Para ouvir alguém com atenção, é necessário ir respondendo ao que se está a ouvir e perceber se o que se está a dizer está a ser compreendido pela outra pessoa.

### Ouvir activamente

- Coloque-se totalmente de frente para a pessoa que está a falar.
- Esteja descontraído e incline-se ligeiramente na direcção da pessoa que está a falar.
- Olhe gentilmente para a pessoa que está a falar, mantendo o mais possível o contacto através do olhar, sem, no entanto, olhar fixamente.
- Faça com que o orador saiba que você está a ouvi-lo com atenção, fazendo gestos afirmativos com a cabeça, emitindo sons que o encoragem ou dizendo frases como “A sério?”, “Sim” e “Estou a ver”.
- Tente não interromper a pessoa que está a falar.
- Tome nota de algumas palavras para depois fazer perguntas.
- Preste atenção ao que é dito e ao que não é dito.
- Tente manter a calma, ser neutro e não deixe que as suas emoções impeçam uma escuta atenta.



© Petra Rohr-Rouendaal

Outra técnica para ouvir com atenção é tentar ser o reflexo do orador ou mostrar-lhe que você está a compreender o que ele diz. Em vez de repetir exactamente o que a pessoa disse, tente reformulá-lo com outras palavras que mostrem que você compreendeu. Por exemplo, “*Você está nervoso porque não conseguiu fazer isto antes*”, ou “*Você está a sentir-se aliviado porque foi capaz de falar com o seu pai*”. Se entendeu mal o que seu interlocutor lhe disse, isto pode ser uma oportunidade para ele se explicar melhor.

Perguntas sensatas e apropriadas podem:

- Encorajar as pessoas a pensar.
- Levar as pessoas a descobrir o que já conhecem e o que não conhecem.
- Destacar pontos importantes.
- Aumentar ou partilhar os conhecimentos e a informação dentro do grupo, assim como ouvir uma série de ideias diferentes.
- Encorajar o envolvimento e a participação (é uma oportunidade de fazer com que os membros mais tímidos participem mais).
- Evitar comportamentos indesejáveis como as conversas paralelas ou o controlo por parte de alguns membros.
- Manter o grupo interessado e permitir a continuação da reunião.
- Ser úteis para verificar o que as pessoas compreenderam da sessão.



© International HIV/AIDS Alliance

*Fazer perguntas correctamente e ouvir com atenção conduz a discussões animadas.*

## Fazer perguntas

Existem dois tipos de perguntas:

- **Fechadas** - pedem uma resposta de tipo “sim” ou “não”. Exemplos: *“Está de acordo?”*, ou *“Quando é que você tomou conhecimento disto?”*.
- **Abertas** - Dão às pessoas mais oportunidade e escolha para formularem a resposta. Exemplos: *“Como é que se sente?”* ou *“O que é que pensa?”*.

Se não quer ter de fazer perguntas constantemente, use expressões que conduzam a respostas com mais informação. Por exemplo, *“Gostaria de ouvir a sua opinião sobre este assunto”*, *“Estou interessado em ouvir aquilo que você tem para dizer”* e *“Seria útil se pudesse explicar, por favor, esse assunto mais detalhadamente”*.

## Ouvir as respostas

É melhor, geralmente, não repetir as respostas dadas pelos membros do grupo; além de se perder tempo, isso pode desencorajar as pessoas a ouvir os outros. Se a pessoa responde em voz baixa, peça-lhe para repetir: *“repita um pouco mais alto, por favor”*. Se uma resposta é incorrecta ou não está de acordo com o tema em debate, aceite-a, mas repita depois a pergunta de novo, à mesma pessoa ou ao grupo. Existe sempre qualquer coisa de útil em todas as respostas, quanto mais não seja o facto de poderem ser o ponto de partida para uma discussão mais aprofundada.

- Dê aos membros do grupo tempo para pensar nas perguntas. Uma pausa curta não vai influenciar o ritmo da reunião.
- Lembre-se que não deve emitir juízos de valor sobre as respostas como, por exemplo, *“Essa é uma boa resposta”* ou *“Muito bem Lucy, você tem sempre a resposta certa”*. Esta atitude pode criar hesitações nas respostas dos outros membros. Se os outros membros pensam que não têm a resposta “certa”, é possível que não respondam de todo a qualquer pergunta.
- Tente ouvir com muita atenção cada resposta.
- Agradeça às pessoas por terem respondido.



© ICW

*Dê a todos os membros oportunidade para responder às perguntas.*

## Encorajar a participação do grupo

- Estimule a discussão fazendo uma pergunta ao grupo em geral, para pôr todas as pessoas a pensar na resposta. Peça, depois, a um determinado membro do grupo para lhe dar uma resposta.
- Tente dar a todos a oportunidade de responder às perguntas. Se você se dirige sempre às mesmas pessoas, as outras podem sentir-se menos envolvidas. Se não se lembra a quem já pediu para responder, pergunte ao grupo: “Quem é que ainda não respondeu?”.
- Se os elementos do grupo não reagem ou reagem muito pouco, é possível que tenha de fazer perguntas mais directas. Certifique-se que as perguntas não são demasiado difíceis. Quando estiver a com um grupo de pessoas mais tímidas ou quando falar de temas mais sensíveis, lembre-se de que pode ser útil fazer uma pergunta a todos e depois pedir uma resposta a cada um (veja Actividade 3.1., por exemplo).
- Peça às pessoas, ao acaso e de maneira imprevisível, para começarem a responder. Se, por exemplo, começa sempre pela pessoa à sua esquerda, vai reparar que ninguém se vai querer sentar nesse lugar.

## Fazer com que as pessoas participem de forma igual

Um problema muito frequente na maior parte dos grupos é a existência, simultânea, de pessoas mais intovertidas e menos participativas e de pessoas excessivamente intervenientes e que acabam por monopolizar o tempo e a atenção do grupo. Existem várias razões para uma participação insuficiente ou excessiva. Muitas



© ICW

*O líder do grupo pode tentar criar um ambiente familiar e encorajar a participação dos membros nas reuniões.*

vezes, há problemas subjacentes de que o líder do grupo não se chega a aperceber. Se, por vezes, estes problemas acabam por se resolver por si, noutros casos, o líder do grupo pode ter de tomar as medidas necessárias para manter o equilíbrio do grupo.

### **Membros pouco participativos**

Os elementos pouco ou nada participativos podem:

- Evitar o olhar.
- Sentar-se em sítios mais baixos ou de costas para o grupo.
- Falar muito pouco ou quase nada.
- Falar com a pessoa ao seu lado, mas nunca ao grupo inteiro.
- Chegar atrasados e/ou partir mais cedo.
- Faltar a várias reuniões.
- Não ouvir com atenção as discussões.
- Não querer responder, mesmo quando são estimulados a fazê-lo.

Algumas pessoas podem sentir-se constrangidas em relação aos temas das discussões ou mesmo pelo simples facto de participarem num grupo. O facto de se estar infectado pelo VIH ou o ter de procurar ajuda seja por que problema for é, muitas vezes, motivo de vergonha. Muitas pessoas podem não estar habituadas a falar abertamente e podem sentir que é difícil fazê-lo, sobretudo quando não conhecem os outros membros do grupo. Por vezes as pessoas aderem a um grupo para agradar a alguém, mas na realidade não querem estar ali. Outras pessoas pensam que merecem uma atenção especial.

A maior parte das pessoas concorda que, para muita gente não é fácil participar num grupo, sobretudo no início. Mas, também é óbvio que participantes muito calados ou descontentes com o grupo podem desmotivar os outros membros.

Para estimular os membros menos participativos:

- Tente fazer-lhes perguntas simples, fáceis de responder.
- Vá rodando as perguntas por todos; assim, todos terão de responder.
- Tente dar-lhes a palavra logo no início da reunião.
- Reforce-os sempre que eles participem.
- Junte-os em pares, para que os dois partilhem a responsabilidade de comunicar ao grupo as suas conclusões.
- Pergunte-lhes em privado por que não querem falar no grupo.
- Tente abordá-los durante o intervalo ou antes e depois das reuniões para os tentar conhecer melhor.
- Crie situações onde eles terão de desempenhar o papel principal.
- Faça de maneira a que eles se sentem ao lado de pessoas simpáticas, que os saibam estimular.

### **Membros demasiado participativos**

Os membros dominantes ou demasiado participativos podem:

- Falar durante muito tempo.
- Querer falar em primeiro lugar, o que dificulta a contribuição dos outros membros.
- Interromper quando os outros estão a falar.
- Desviar a conversa do tema principal.
- Revelar informações inapropriadas sobre eles próprios.
- Falar constantemente dos seus problemas pessoais.
- Fazer comentários sobre tudo e fazer muitas perguntas sem importância.

Os grupos precisam, muitas vezes, de alguns membros dominantes, uma vez que eles fazem a maior parte do trabalho. Como líder do grupo, você deve sublinhar que situações assim não são do interesse de todos. De facto, os membros menos participativos poderão sentir cada vez menos vontade de intervir e de se juntar ao grupo. Podem sentir-se ressentidos em relação aos membros dominantes e ao líder do grupo, por este permitir que a situação continue. Tente compreender por que razão alguns membros são super-participativos. Tal poderá dever-se a: nervosismo, insegurança, o facto de não se saberem relacionar com as outras pessoas num grupo, constrangimento por participar num grupo, quererem ser o centro das atenções. Também é

possível que estejam habituados a liderar, sendo-lhes difícil serem tratados de forma igual aos outros, ou que nunca ninguém lhes tenha dito que o seu comportamento pode causar problemas.

Formas de desencorajar a super-participação:

- Dê às pessoas um limite de tempo para participar. Se alguém ultrapassar esse limite, recorde-lhe que há um tempo-limite para todos e peça-lhe para concluir ou para terminar dentro de um tempo definido, dizendo por exemplo, “tem dois minutos”.
- Faça o ponto da situação, perguntando aos outros as suas opiniões.
- Afirme peremptoriamente que o trabalho e a atenção do grupo devem ser partilhados de forma igual pelos membros do grupo.
- Fale em privado com os membros dominantes sobre o seu comportamento.
- Prepare uma sessão sobre as capacidades e técnicas de escuta (por exemplo, veja a página.40).
- Tente sentar as pessoas dominantes no círculo a uma distância de, pelo menos, dois lugares de si (onde seja mais difícil obter o máximo da sua atenção).
- Diga “Parece-me um assunto interessante, mas não temos tempo para falar dele agora”.
- Atribua a um membro dominante uma tarefa de apoio, como tomar notas da reunião ou fazer o chá ou café.



## Assertividade

Uma das razões pelas quais as pessoas acham difícil participar em grupos é o facto de não se sentirem suficientemente seguras de si e com a confiança para poderem expressar claramente os seus desejos, valores e decisões. Ser assertivo é afirmar o que pensamos e sentimos de uma forma clara e directa, desde que não estejamos a desrespeitar os outros. Para muitos, especialmente para as mulheres ou para as pessoas que são tradicionalmente menos respeitadas, é difícil ser assertivo.

### LISTA DE OBJECTIVOS

#### ALGUMAS RAZÕES PARA SER MAIS ASSERTIVO:

- \* Terá mais auto-confiança, porque haverá menos situações em que se sentirá ameaçado.
- \* Terá mais confiança nos outros.
- \* Poderá ter mais responsabilidade e controlo sobre os seus desejos, necessidades e decisões.
- \* Terá melhores relações com os seus colegas de trabalho, porque haverá mais oportunidade para que as pessoas trabalhem consigo e não contra si.
- \* Você ganhará tempo e energia (que anteriormente gastava ao preocupar-se, quando se zangava ou se sentia culpado).
- \* Terá muito mais iniciativas, porque não terá medo de cometer erros.
- \* Terá mais controlo sobre as pessoas e situações que habitualmente o controlavam a si.
- \* Será menos provável que seja pessoal ou profissionalmente explorado.
- \* Olharão cada vez mais para si como um indivíduo competente.

Pode ser muito útil praticar a assertividade (ou seja, a afirmação pessoal) como actividade de grupo, para que as pessoas desenvolvam mais confiança no trabalho com os outros (veja os capítulos 5 e 6). Pode também ser mais benéfico trabalhar a assertividade com os membros do grupo que se sintam menos confiantes. Por exemplo, as mulheres, tradicionalmente, estão habituadas a ouvir os homens, o que lhes dificulta a afirmação das suas ideias num grupo misto. Os jogos de situação, na página 50 podem ser utilizados para praticar as técnicas da afirmação pessoal.

## DICAS E SUGESTÕES

### Brainstorming

Não se preocupe se não tem uma caligrafia perfeita. Quando tiver de escrever num quadro ou fazer um esquema, tente resumir ou utilizar apenas palavras-chave ou abreviaturas.

◆  
Tente tomar notas apenas com palavras-chave, que o ajudarão a reter o principal da reunião. Não escreva tudo o que é dito na reunião.

◆  
Pode ser útil escrever num quadro ou fazer um esquema dos pontos importantes a discutir, antes da reunião começar. É um método fácil e pode tornar a sua apresentação dos temas mais eficiente.

◆  
Pode usar grandes folhas de papel para escrever as ideias ou os pontos importantes e fixá-las nas paredes. Este método ajuda as pessoas a lembrar-se do trabalho que foi feito e é uma forma rápida e muito "visual" de realçar os pontos-chave.

## Técnicas para trabalhar em grupo com sucesso

Existem várias formas de manter o debate no grupo. É melhor usar técnicas diferentes para manter o interesse e a participação dos membros nos debates e discussões.

### BRAINSTORMING

**OBJECTIVO:** Tente lançar para discussão o máximo número de ideias possível; pouco importa se algumas são absurdas. No momento não se preocupe se são boas ou más ideias.

O Brainstorming (do inglês, brain = cérebro e storm = tempestade) é uma técnica que serve para ajudar uma pessoa ou um grupo a pensar livremente e com criatividade.

- 1 Escolha um tipo de comportamento que possa ser comum a todos os membros do grupo e que possa criar problemas sérios de saúde (por exemplo: beber álcool, fumar, relações sexuais não protegidas, alimentação pouco saudável).
- 2 Peça a todos para criarem grupos de quatro pessoas e para escolherem uma pessoa de entre eles para tomar notas.
- 3 Peça a cada grupo para pensar sobre o tema escolhido e anotar o maior número possível de coisas que possam influenciar o comportamento de cada um. Cada ideia deve ser anotada e os membros não devem fazer comentários até que o grupo tenha esgotado as ideias.
- 4 Escreva a lista de todas as ideias de todos os grupos numa grande folha de papel ou num quadro.
- 5 Trabalhe com o grupo inteiro para separar as ideias por categorias ou prioridades.

## JOGOS DE SITUAÇÃO

Objectivo: Ajudar as pessoas a desenvolver as suas capacidades de comunicação, a resolver os seus problemas com os outros membros e a desenvolver novas competências.

Nos jogos de situação, duas ou mais pessoas tentam imaginar que estão numa situação bem defenida e actuar como imaginam que se comportariam nessa situação. Não se esqueça que os jogos de situação não são feitos por actores verdadeiros, mas pelas pessoas do grupo, que apenas têm como preparação a vida real.

Os jogos de situação implicam 3 etapas:

- 1** O animador ou o grupo descrevem uma situação ou problema importante. Pede-se a três ou quatro pessoas voluntárias para serem os “actores” da situação. A sessão deve durar entre 5 a 10 minutos.
- 2** Os participantes do jogo de situação devem analisar o que sentiram durante a actuação, tendo em conta os seguintes tópicos:
  - O tema da situação representada constitui realmente um problema?
  - Pode ser resolvido? De que maneira?
  - Como é que os “actores” do jogo sentiram o problema?
- 3** Os participantes do jogo de situação devem tentar dar sugestões para ultrapassar o problema.

O jogo de situação pode ser feito de novo, talvez com outros membros do grupo, para tentar encontrar uma solução para o problema.



© Petra Röhr-Rouendaal

## ACTIVIDADE

## 3.6

**NÃO, OBRIGADO!**

**OBJECTIVO:** Aprender a ser assertivo em relação ao que pensa e sente e, ao mesmo tempo, correcto com as outras pessoas.

**1** Peça a duas pessoas para fazerem o jogo de algumas situações (tente colocar-se nas situações dos exemplos abaixo mencionados). Em cada situação a pessoa B tenta convencer a pessoa A do seu ponto de vista. A pessoa A tem de ser assertiva - firme mas educada - sobre o seu direito a ter a sua própria opinião.

**Exemplo 1:**

Pessoa A : *Você pensa que o disc jockey da rádio local seria a melhor pessoa para pôr música na festa de angariação de fundos para o seu grupo. Seja assertivo na defesa do convite ao disc jockey.*

Pessoa B: *Você sabe que o disc jockey não faz discursos tão bem como o director do banco local. Pressione a pessoa A a concordar em convidar o director do banco para a festa de angariação de fundos.*

**Exemplo 2:**

Pessoa A: *Você foi nomeado tesoureiro do seu grupo e sabe que não tem tempo para assumir o cargo devido a compromissos familiares. Seja assertivo na recusa desse cargo.*

Pessoa B: *Você quer que a pessoa A seja o tesoureiro do grupo e tenta convencê-la a aceitar o cargo.*

**2** Discuta com o grupo os seguintes pontos:

- Será fácil ser assertivo?
- O que é que a pessoa B sentiu quando pressionou a pessoa A?
- que é que a pessoa A sentiu ao tentar ser assertiva?

## CÓDIGOS DE IMAGENS

**OBJECTIVO:** Chamar a atenção das pessoas para um determinado problema no início de uma reunião onde se vão tomar decisões importantes.

Um código de imagens é um poster com uma ilustração ou imagem, sem palavras, que mostra uma situação que desperta, geralmente, sentimentos fortes. A ilustração deve descrever a situação claramente. Exemplos: uma mulher a comprar preservativos; um jovem a entrar numa clínica de doenças sexualmente transmissíveis.

1 Coloque o poster num lugar onde possa ser visto por todos - no chão ou fixo numa parede.

2 Ponha ao grupo várias questões para estimular a discussão:

- O que está a acontecer na imagem?
- Será que esta situação acontece na vida real?
- Porque é que esta situação acontece? Quais são os seus sentimentos em relação ao que está a ver na imagem?
- Pode esta situação criar problemas ou, pelo contrário, trazer benefícios?
- Quais são as suas causas?
- O que se pode fazer em relação a isso (para que essa situação possa acontecer mais ou menos vezes)?

No fim da discussão, resuma tudo o que foi dito.

Esta técnica pode ser útil também para começar um debate com outras pessoas, por exemplo, durante as sessões públicas de formação/educação nas escolas.

## HISTÓRIAS COM FIM ABERTO

**OBJECTIVO:** Apresentar uma situação da vida real levantando, de seguida, questões fáceis de compreender.

Uma história com fim aberto é uma história curta que acaba num ponto, onde, então, é necessário tomar decisões.

Conte uma pequena história, que ilustre uma situação parecida com uma situação vivida pelos membros do grupo. O exemplo seguinte salienta a necessidade urgente de tomar em consideração as necessidades dos trabalhadores do sexo seropositivos:

*“A Maria trabalha numa casa de prostituição. Ela manda o dinheiro que ganha à sua mãe, que toma conta dos seus dois filhos, ainda crianças. Maria está doente e as suas crianças não poderão tomar conta dela. A mãe da Maria depende financeiramente da filha e já está numa idade em que não pode continuar a tomar conta das crianças. Os restantes parentes da Maria moram no campo, não muito longe da cidade. As outras mulheres que trabalham com a Maria já começam a falar dela dizendo, por exemplo, que ela deve abandonar aquela casa de prostituição.”*

- O que é que as outras mulheres poderiam fazer para apoiar a Maria?
- O que se poderia fazer em relação às crianças que, em breve, ficarão sem mãe?
- que poderia a comunidade fazer para ajudar a mãe da Maria?

## CAPÍTULO 4

# Planeamento de actividades

- 54 O ciclo de planeamento
- 55 **ACTIVIDADE 4.1**  
*A árvore dos problemas*
- 58 **ACTIVIDADE 4.2**  
*Focalizar as discussões do grupo*
- 65 **ACTIVIDADE 4.3**  
*Discussões estruturadas*
- 66 **ACTIVIDADE 4.4**  
*Utilizar uma lista de objectivos*
- 67 **ACTIVIDADE 4.5**  
*O uso de questionários*
- 69 Escolher o projecto



© Mashambanzou Care Trust

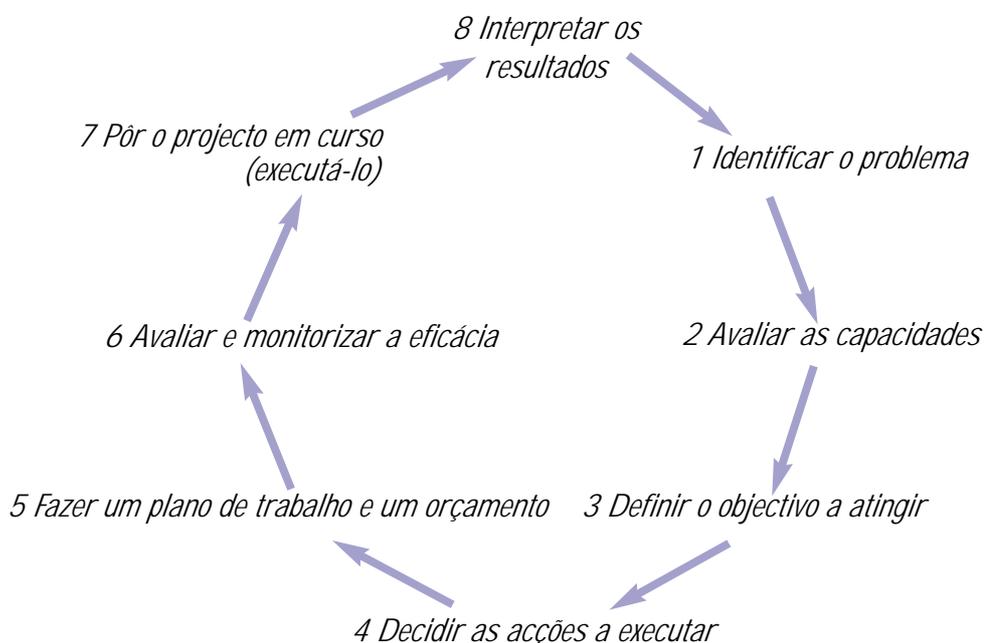
## O ciclo de planeamento

Um planeamento cuidadoso é essencial para o sucesso de qualquer projecto. Planear o trabalho antes de começar, continuar a pensar nas actividades à medida que se vão desenrolando, mudar os planos quando necessário e analisar se o trabalho está ou não a ser eficaz é um processo simples, conhecido por vezes como “o ciclo de planeamento dum projecto”.

Um projecto é um conjunto de actividades executadas durante um determinado período de tempo com um objectivo particular.

Muitos grupos não planeiam o trabalho porque julgam ser muito complicado. Não tenham medo. Planear o que se faz é muito importante pois pode tornar mais fácil a execução do vosso trabalho.

### *O CICLO DE PLANEAMENTO DUM PROJECTO*



### 1 IDENTIFICAR O PROBLEMA

Viver com o VIH/SIDA pode levantar tantos problemas na sua vida pessoal, que o pode levar a querer mudar o mundo! Não se pode, no entanto, mudar o mundo de um momento para o outro.

Um grupo que está a planear mudar uma situação, tem que definir claramente o que está a planear fazer agora e o que planeia fazer depois. Se o grupo não toma estas decisões antes de começar um novo projecto, pode correr o risco de partir em várias direcções ao mesmo tempo, o que fará com que o projecto não avance.

## ACTIVIDADE

## 4.1

## A ÁRVORE DOS PROBLEMAS

- 1 Entre todos os membros do grupo, tentem encontrar ideias e soluções para os principais problemas com que estão confrontados (veja na página 49 a explicação desta técnica). Peça a todos os membros para pensarem nos problemas que gostariam de resolver. Pode ser útil o treino da actividade 1.1 (página 13) antes de iniciar este processo.
- 2 Definam qual é o problema mais importante entre todos os que identificaram e escrevam numa folha de papel em letras gordas, por exemplo: “Não temos informação suficiente sobre os possíveis tratamentos para a nossa doença”.
- 3 Peça a cada um dos membros para escrever em folhas individuais o que eles julgam estar na origem do problema, ou peça-lhes para dizerem em voz alta, um de cada vez, as suas ideias, enquanto você vai tomando notas. Por exemplo: “Os médicos receitam o tratamento errado”, “Somos observados no hospital tarde demais”, “Como nos sentimos doentes, não podemos trabalhar”.
- 4 Leia em voz alta cada uma das sugestões. Tentem, depois, definir se são causas ou consequências do problema principal. Escreva numa grande folha de papel o problema principal e coloque as folhas com as sugestões da seguinte maneira: se são a causa do problema, coloque-as por cima do título do problema; se são consequência, coloque-as por baixo do título.

Por exemplo:

3 *Somos observados tarde demais (ramo da árvore)*

3 *Os médicos receitam-nos tratamentos errados (ramo da árvore)*

2 *Nós não temos informação suficiente sobre os tratamentos para a nossa doença (tronco da árvore)*

**O que, por sua vez, leva a que:**

1 *Os técnicos de saúde e as ONGs só nos vêm como vítimas e não querem dar-nos mais informação (raízes da árvore)*

**Pode levar a que:**



## DICAS E SUGESTÕES

### Antes de começar

O que precisa de saber? Será que esta informação já existe nalgum sítio? Tente descobrir o que outros grupos na sua área já estão a fazer e troque impressões com eles sobre o que estão a planear fazer (ver capítulo 7, página 112).

Que opiniões e experiências é importante ouvir para fazer um bom plano do projecto ou para que ele seja realmente eficaz? Quanto mais afectada directamente pelo problema é uma pessoa, mais importante é a sua opinião. É importante envolver as pessoas que têm menos acesso e influência, como, por exemplo, as pessoas que estão doentes, os jovens, ou as pessoas que são discriminadas pela comunidade, como os utilizadores de drogas injectáveis ou os trabalhadores do sexo.

De quem é essencial ter apoio para o projecto? De financiadores, gestores ou líderes de opinião? Tente envolver, o mais possível, estas pessoas no projecto.

Quem é susceptível de se sentir ameaçado pelas possíveis mudanças desencadeadas pelo projecto? Tente conseguir o apoio dessas pessoas ou, se for necessário, confronte-as com as suas opiniões.

Quem toma as decisões sobre as acções e quem é suposto pô-las em prática? Estas pessoas terão de estar mais envolvidas no projecto, em particular no planeamento de novas actividades e na formação de pessoas para se atingir uma melhor capacidade de execução.

Constitua um grupo de trabalho para a planificação do projecto. Nesse plano devem constar as funções de cada elemento do grupo.

Organize reuniões regularmente, de modo a manter os membros do grupo informados e para verificar se todos estão satisfeitos com o progresso do projecto.



© International HIV/AIDS Alliance

Membros do grupo Pinoy Plus, das Filipinas, planeando as suas actividades.

**5** Depois de fazerem o exercício, tentem analisar se o principal problema que identificaram é, de facto, a causa de todos os outros. Se não for, podem sempre tentar de novo.

A identificação dos problemas (esquematizados na vossa “árvore”) não significa que se tenha encontrado o projecto ideal. Pode acontecer que depois de terem começado um projecto compreendam que, de facto, existem outros problemas mais graves que, como tal, devem ser tratados prioritariamente, ou que existem obstáculos a ultrapassar antes de se poder montar o projecto relacionado com o problema identificado. Podem sempre voltar a fazer o exercício da árvore dos problemas a qualquer momento do desenvolvimento do projecto e pensar de novo.

Se o vosso grupo está a planear um projecto, é provável que já tenham uma visão geral do problema e do que gostariam de fazer, o que significa que nem sempre precisarão de perder tempo com a árvore de problemas.

## Avaliação das necessidades

Se está a planear um projecto que vai atingir ou envolver pessoas que ainda não fazem parte do seu grupo, deveria, em primeiro lugar, recolher informação sobre o que essas pessoas precisam. Essa avaliação das necessidades consiste em recolher o máximo de informação, antes de começar a planear o seu projecto, de forma a ter a certeza que ele tem por base as preocupações e as necessidades prioritárias das pessoas.

"Estudámos os dados e estatísticas oficiais, para ver em que áreas o governo e as ONGs tinham projectos em curso sobre o VIH. Depois de avaliarmos os dados, percebemos que quase não havia actividades em vários distritos. Demos, então, a prioridade do nosso projecto às comunidades onde não existe uma actividade regular na área do VIH. Vamos, sobretudo, ajudar as pessoas que vivem com o VIH/SIDA a desenvolver mais e melhores competências e a planificar actividades".

**Red Mexicana de Personas que Viven con VIH-SIDA, México**

## Recolher informação

A informação sobre o VIH, as doenças sexualmente transmissíveis e os serviços prestados nestas áreas, pode ser recolhida nos seguintes lugares:

- arquivos dos serviços de saúde locais;
- artigos sobre experiências de vida de pessoas que vivem com o VIH/SIDA em jornais e revistas;
- relatos de pessoas que vivem com o VIH/SIDA;
- estudos (feitos por investigadores) disponíveis nas universidades, bibliotecas, centros de investigação, ONGs, internet, etc...



© Jeremy Hartley/Panos Pictures

*A informação pode ser recolhida em debates com a comunidade local.*

## ACTIVIDADE

## 4.2

## FOCALIZAR AS DISCUSSÕES DO GRUPO

Objectivo: descobrir o que as pessoas pensam sobre determinado assunto.

A pessoa que lidera a discussão (o animador) não deve participar nela, excepto para apresentar os membros do grupo, fazer perguntas-chave e tomar nota dos pontos principais.

- 1** Selecione um grupo de 8 a 10 pessoas com idades, antecedentes e experiências semelhantes. As pessoas podem sentir-se mais à vontade para falar se tiverem bastantes pontos em comum. Por exemplo, é melhor criar grupos separados para homens e mulheres. Uma sessão mista pode ser organizada se os membros estiverem de acordo.
- 2** Tente encontrar um local confortável para a reunião e onde as pessoas possam sentar-se em círculo. Peça opinião ao grupo sobre um local e horário convenientes, organize o transporte e, se necessário, um serviço de apoio às crianças.
- 3** Prepare uma lista de tópicos para o ajudar a lembrar-se dos temas mais importantes a serem discutidos. Por exemplo, tome notas de algumas perguntas para introduzir o tema; depois, de perguntas sobre as experiências de vida dos participantes; elabore, por fim, perguntas específicas sobre sugestões e propostas concretas relacionadas com o problema.
- 4** Explique o objectivo da discussão. Um exemplo: diga que os pontos principais da discussão devem conduzir à elaboração de um projecto de actividades que gerem lucro a favor das pessoas afectadas pelo VIH/SIDA.
- 5** Utilize a lista de tópicos para não fugir aos pontos principais da discussão. Tente não fazer perguntas pessoais pois pode ser constrangedor para as pessoas falar da sua vida íntima em público; faça antes perguntas sobre o que os amigos delas ou outras pessoas na comunidade fazem.
- 6** Estimule os membros do grupo a responder às perguntas e a falar o mais abertamente possível. Isto é especialmente importante em grupos mistos, onde as mulheres podem sentir-se menos à vontade. Tenha a certeza de que toda a gente teve oportunidade de falar. Ouça com atenção e tome nota do que as pessoas dizem. Não se deixe envolver na discussão, excepto para relembrar as perguntas. A discussão não deverá durar mais de duas horas.
- 7** No fim, tente resumir o debate, tentando não fazer julgamentos ou dar opiniões. Esclareça os mal-entendidos e desafie eventuais preconceitos apenas no fim da reunião.
- 8** Por fim, peça aos elementos grupo para darem sugestões sobre as actividades a realizar.

## 2 AVALIAR O VOSSO POTENCIAL

Depois de ter definido um problema, a etapa seguinte do planeamento de actividades é a identificação do potencial do grupo. Pode ser útil identificar também os pontos fracos e ter em consideração os factores que podem jogar a favor ou contra si nesta iniciativa (oportunidades e obstáculos). Este método é normalmente chamado análise FFOO. Por exemplo:

Definição do problema:

*Técnicos de saúde e ONGs não querem dar-nos informação.*

### **F** As forças do grupo

- *somos pessoas seropositivas, por isso sabemos o que é viver com o VIH;*
- *bastantes de nós são jovens, por isso outros jovens se identificarão connosco;*
- *um do nossos membros é enfermeiro/a;*
- *muitos entre nós já experimentaram falar com a família e com os amigos e conseguiram mudar a atitude pas pessoas.*

### **F** As fraquezas do grupo

- *o grupo é formado principalmente por homens; gostaríamos que mais mulheres se envolvessem;*
- *gostaríamos de poder ajudar mais mulheres que não estão a ser tratadas;*
- *alguns de nós dependem dos médicos e enfermeiros locais; temos medo de perder esta assistência, se eles se sentirem ameaçados por nós.*

### **O** Oportunidades

- *um curandeiro local e um/a enfermeiro/a ofereceram-se para nos dar formação sobre as doenças relacionadas com o VIH;*
- *um dos membros do grupo pode dar-nos formação sobre nutrição, na nossa reunião mensal;*
- *uma ONG local que elaborou o projecto duma casa de acolhimento e assistência, convidou-nos para fazer parte da comissão organizadora.*

### **F** Obstáculos (barreiras)

- *é difícil para alguns de nós contestar os médicos e os outros técnicos de saúde;*
- *poucos de nós falam abertamente sobre o estatuto serológico. Alguns dos membros do grupo ainda não revelaram às suas famílias que eram seropositivos e também não têm a intenção de o fazer aos técnicos de saúde;*
- *falta de dinheiro;*
- *somos uma minoria e temos medo de ficar “queimados” socialmente.*

### 3 DEFINIR O QUE GOSTARIAM DE ATINGIR

Acima de tudo é importante que o grupo esteja de acordo sobre o objectivo do projecto. O objectivo é a definição daquilo que você gostaria de ver introduzido ou mudado para resolver o problema identificado.

É importante que o objectivo a alcançar com o projecto seja um só. Se tem mais do que um objectivo, tem de criar mais do que um projecto.

### 4 DECIDIR AS ACÇÕES A EXECUTAR

Deve, em seguida, definir-se as actividades destinadas a alcançar o objectivo proposto. As actividades devem ser específicas e mensuráveis. Não se esqueça de definir bem:

- O que vai ser realizado?
- Quem irá realizá-lo?
- Quem serão os beneficiados?
- Para quantas pessoas será feito?
- Quanto tempo durará?

Por exemplo, se a sua intenção é criar um curso de formação para os membros do grupo, as actividades devem incluir o que o curso vai alcançar, quem administrará o curso, quem e quantas pessoas participarão no curso e quanto tempo durará o curso. Este método é conhecido por método EMART.

**E específicas** *Formar os membros do grupo na criação de galinhas;*

**M mensuráveis** *Serão formados 25 membros;*

**A apropriadas** *A avaliação da situação mostra que a criação de galinhas é economicamente viável;*

**R realista** *É possível formar 25 membros em 6 meses;*

**T tempo-limite** *O curso será composto por 6 sessões, em 6 meses.*



© D. Gibson/WHO

25 membros receberão formação sobre criação de galinhas.

Alguns exemplos de possíveis objectivos e actividades:

*OBJECTIVO*

*melhorar a qualidade de assistência aos seropositivos doentes.*

*ACTIVIDADES PLANEADAS*

*formar membros do grupo e seus familiares em primeiro-socorros e cuidados básicos, através dum curso de formação administrado por enfermeiros/las e voluntários da Cruz Vermelha.*

*OBJECTIVO*

*promover a aceitação das pessoas com VIH.*

*ACTIVIDADES CONCRETAS*

*formar os membros do grupo para falar em escolas da região (30 escolas nos próximos 12 meses).*

Cada actividade planeada deve ter um objectivo específico e estar relacionada com o objectivo principal. Escreva num papel a sua actividade e defina o que precisa para poder realizar o trabalho - pessoas, materiais, tempo e dinheiro.

## 5 ELABORAR UM PLANO DE TRABALHO E UM ORÇAMENTO

Um plano de trabalho serve para registar quem vai fazer o quê e quando, em cada actividade. É um bom método de ter um registo do que todos os membros estão a fazer.

Actividades	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Responsável pela actividade
Reunião com a direcção da escola	X												João
Recrutar voluntários para testemunhar		X	X										Comissão de formadores
Formar voluntários				X	X	X							Comissão de formadores
Avaliação das necessidades das escolas				X				X	X	X	X		João e Isabel
Visitas às escolas										X	X	X	Voluntários
Avaliação da situação													João e Isabel, Comissão de formadores

Para cada projecto você tem de ter em consideração todas as actividades; avaliar quais os recursos necessários e os custos (orçamento). Assegure-se de que não se esqueceu de nenhum recurso. Nem todos são financeiros - o tempo gasto pelos voluntários é um recurso, por exemplo. Pode ser útil dividir os recursos necessários em duas colunas, uma para tudo o que precisa de dinheiro e a outra para o que não precisa, por exemplo, o tempo dos voluntários ou um espaço que alguém cedeu gratuitamente. Veja o capítulo 5 para mais informação sobre a preparação de um orçamento.



## 6 MONITORIZAR E AVALIAR

### Monitorizar

Monitorizar quer dizer registar de maneira seguida e contínua a evolução e os resultados de uma dada actividade. Este processo pode revelar se as actividades têm sido executadas de acordo com o plano inicial e se estão ou não a ser eficazes. Para avaliar o progresso do projecto é preciso criar indicadores (marcadores que indicam até que ponto as actividades estão a atingir o objectivo). Por exemplo, se planeou distribuir preservativos nos clubes nocturnos locais, terá de saber se o número de preservativos (indicador) que planeou distribuir foi realmente distribuído.

É importante monitorizar o seu trabalho, pois um controlo regular dá-lhe a informação necessária para melhor o administrar. Por exemplo, caso surja um problema, é mais provável que você o possa resolver se o descobrir o mais cedo possível. Monitorizar também fornece informação que pode quantificar (com dados que pode agrupar e contabilizar) e mostrar aos outros membros do grupo, mecenas e patrocinadores, parceiros e a todas as pessoas abrangidas pelas actividades.

### Avaliar

Avaliar é determinar o valor da eficácia do seu projecto. Faz-se, normalmente, no fim do projecto. É uma forma de perceber se as actividades atingiram os seus objectivos.

Muitos projectos não são avaliados. Tal deve-se, em geral, aos seguintes factos:

- as pessoas têm a ideia que fazer uma avaliação é muito difícil;
- deixam sempre para muito tarde, quando o projecto já está quase acabado;
- mudar as atitudes e o comportamento (objectivos de muitos projectos) pode levar muito tempo e é difícil medi-los;
- uma avaliação pode ser sentida como ameaçadora para o grupo se for feita por especialistas de fora, não ligados ao projecto, que podem pôr a nu problemas em relação ao funcionamento do projecto.

Uma avaliação é muito importante. Se o seu projecto tiver sucesso, você irá mais facilmente elaborar outros projectos. Se não tiver sucesso, terá que mudar algumas coisas e ir percebendo se as novas actividades estão a alcançar os seus objectivos. Há sempre algo a aprender de qualquer actividade, com ou sem sucesso. É importante registar e perceber os problemas para evitar repeti-los. Alguns patrocinadores exigem, para qualquer projecto que financiem, uma avaliação final das actividades.

O ideal seria avaliar e monitorizar um projecto em todas as suas fases da seguinte maneira:

**Antes de começar o projecto** (a avaliação das necessidades): que situação ou problema temos em mãos? Quais são as prioridades das pessoas e as suas necessidades?

**Durante o projecto** (monitorizar o projecto ou fazer uma avaliação): as actividades estão a ser realizadas como planeado?

**Depois de terminado o projecto** (tirar conclusões e avaliar o impacto): será que mudou realmente a vida das pessoas? Que mudanças aconteceram? Os resultados desta avaliação final são utilizados para planear a próxima fase do projecto ou novas actividades.

## Recolher informações para monitorizar e avaliar

**Os métodos quantitativos** são usados para recolher informação que pode ser calculada em números. Os membros respondem às perguntas: quem? O quê? Quando? Quantos? Quantas vezes? Por exemplo, descobrir quantos preservativos foram distribuídos num dado clube nocturno, quando e quanto tempo e dinheiro foram necessários.

**Os métodos qualitativos** tentam obter informação através de perguntas mais detalhadas. Os membros respondem às perguntas: porquê? Como? Por exemplo, tentar saber se o público do clube nocturno utilizou ou não os preservativos e porquê (falar com o público).

A maioria dos grupos já está a recolher informação sobre as suas actividades. Por vezes, inclusivamente, recolhendo mais informação do que aquela que pode ser utilizada. Qualquer que seja o método que decidiu utilizar, pense sobre o que vai fazer com a informação que recolheu. Recolha informação e registe-a de um modo:

- **Sistemático** - Fichas de registo e listas de objectivos só são úteis se forem preenchidas regularmente.
- **Específico** - Recolha apenas informação que se refira especificamente àquilo que você quer quantificar.
- **Simple de utilizar** – Que torne fácil a utilização dos registos.

Quando quiser medir aspectos qualitativos relativos ao objectivo do seu projecto como, por exemplo, mudanças de atitudes e de comportamento, terá de proceder a uma avaliação mais detalhada. As actividades seguintes incluem algumas técnicas que o podem ajudar.

## DISCUSSÕES ESTRUTURADAS

### ACTIVIDADE 4.3

**OBJECTIVO:** Analisar com as pessoas que estão a trabalhar consigo se as actividades do projecto estão a ser executadas como planeadas inicialmente.

- 1 Prepare algumas perguntas para a discussão, por exemplo: Quais foram os maiores sucessos e problemas que surgiram durante a realização do projecto? Que mudanças de atitudes ou de comportamento foram observadas nas pessoas envolvidas no projecto desde que o projecto começou? Que barreiras podem ser ultrapassadas?
- 2 Peça aos participantes para formarem grupos de 6 a 8 pessoas.
- 3 Distribua a cada grupo uma caneta e uma grande folha de papel.
- 4 Peça a cada grupo para discutir as perguntas e para escrever as respostas por ordem de importância.
- 5 Regrupe todos os participantes e afixe todas as folhas com as respostas.
- 6 Analise, com o grupo inteiro, as semelhanças e as diferenças entre as respostas.
- 7 Tentem chegar a um acordo sobre as prioridades do projecto, ou em pequenos grupos ou com o grupo inteiro.
- 8 Faça uma lista final, que será afixada nas instalações onde o grupo trabalha.

## UTILIZAR UMA LISTA DE OBJECTIVOS

**OBJECTIVO:** Manter registos simples sobre as actividades do projecto.

As listas de objectivos devem ser regularmente preenchidas pelas pessoas que trabalham no projecto. Elas podem fornecer informação sobre muitas coisas, por exemplo:

- quem assiste às actividades;
- quais os métodos usados, tais como actividades de grupo, sessões de teatro ou sessões de códigos de imagens;
- número, por exemplo, de preservativos distribuidos, onde e por quem;
- outras observações interessantes sobre o projecto.

ACTIVIDADE

4.4

*LISTA DE OBJECTIVOS*

<i>Nome</i>	<i>Quantas reuniões na igreja?</i>
_____	_____
<i>Área</i>	<i>Outros</i>
_____	_____
<i>Data</i>	<i>Numero de preservativos pedidos este mês</i>
_____	<i>Homens</i> _____ <i>Mulheres</i> _____
<i>Número total de pessoas que assistiu às palestras durante este mês</i>	<i>Escreva outras coisas que gostasse de mencionar</i>
_____	_____
<i>Quantas visitas às escolas?</i>	_____
_____	_____
<i>Quantas visitas às prisões?</i>	_____
_____	_____

## ACTIVIDADE

## 4.5

## O USO DE QUESTIONÁRIOS

**OBJECTIVO:** Recolher informação para o seu o projecto.

Os questionários são normalmente utilizados em pesquisas, com o fim de recolher informação de um grande número de pessoas. Se as pessoas forem alfabetizadas, podem responder elas próprias ao questionário. Nas comunidades analfabetas, os investigadores deverão levar o questionário e recolher informação através de entrevistas pessoais. Qualquer que seja o método utilizado, a todas as pessoas devem ser feitas as mesmas perguntas da mesma maneira, para, assim, os resultados poderem ser analisados e comparados.

### Criar um questionário

Defina o que quer saber, quem irá recolher a informação, de quem e quantas pessoas, quando é que precisa de recolher essa informação, como é que a informação será recolhida (entrevistas pessoais ou questionários escritos), como será analisada e o que será feito com os dados que recolher.

Depois, pense cuidadosamente sobre que informação é necessária. A informação deve estar relacionada com os objectivos do projecto.

- Utilize perguntas breves e uma linguagem simples.
- Uma pergunta é mais facilmente percebida quando foca uma ideia de cada vez.
- Utilize palavras exactas, que não criem mal-entendidos, a fim de obter uma resposta precisa e uma informação correcta. Faça perguntas como “Quantas vezes teve diarreia na semana passada?” em vez de “Quantas vezes teve diarreia recentemente?”
- Utilize perguntas fechadas se só precisa de um “Sim” ou de um “Não” ou de um “Número” como resposta. Por exemplo, “Você recebeu alguma informação sobre SIDA no emprego?”.
- Perguntas abertas obrigam a pessoa a dar uma resposta mais longa, no seu próprio vocabulário. Por exemplo, “O que aprendeu sobre o VIH e a SIDA no seu emprego?”. Perguntas abertas podem reunir diferentes opiniões, que você não esperava. Faça perguntas directas em vez de perguntas que podem deixar a pessoa pouco à vontade, como “Qual é a sua opinião em relação ao tratamento que lhe é administrado pelos técnicos de saúde, nesta clínica?” em vez de “Acha que os técnicos de saúde nesta clínica são bem educados e lhe dão assistência?”
- O mais importante é fazer com que o questionário seja curto, evitando as perguntas desnecessárias.

## DICAS E SUGESTÕES

### Planear as suas actividades

O que quer atingir (o seu objectivo) e porquê?



O que sabe sobre a situação actual?



O que planeia fazer (as suas actividades)?



Quanto tempo pensa que será preciso para alcançar os seus objectivos?



Quais os recursos necessários?



Como irá perceber se está a atingir os seus objectivos?



Como vai partilhar a informação com as outras pessoas do grupo? Com que frequência?

**Dpois de elaborar as perguntas**, faça um teste. Faça as perguntas do questionário a um pequeno grupo de pessoas que tenham semelhanças com as que vão ser entrevistadas. Isto pode ajudá-lo a perceber se as perguntas são fáceis de compreender, se as pessoas estão dispostas a responder a essas perguntas e se os entrevistadores sabem como preencher os questionários. Este teste também pode mostrar se a informação recolhida é útil e pode ser facilmente analisada.

Escolha entrevistadores de confiança, com os quais as pessoas possam falar facilmente. Faça as perguntas em locais onde as pessoas se sintam confortáveis e com privacidade.

Os entrevistadores devem também explicar às pessoas para que fim estão a realizar o questionário. Certifique-se de que as pessoas têm tempo suficiente para responder às perguntas. No fim da entrevista, peça às pessoas para fazer alguns comentários.

### LISTA DE OBJECTIVOS AVALIAÇÃO

- \* Pensa que ajudou a mudar alguma coisa?
- \* A situação está melhor que antes?
- \* Quão melhor?
- \* Atingiu os seus objectivos?
- \* De que maneira o seu esforço contribuiu para mudar o panorama geral?
- \* Se concretizou o que pretendia, tudo se passou como tinha previsto?
- \* Se não atingiu os objectivos, por que razões não o conseguiu?
- \* O que o levou a mudar de estratégia?
- \* O que fará de forma diferente numa próxima vez?
- \* Pensa que superou as suas expectativas?
- \* O que é que isso significa para trabalhos futuros?
- \* O que aprendeu sobre o tema?
- \* As pessoas e as organizações envolvidas estão contentes com o resultado das acções levadas a cabo?
- \* As pessoas e as organizações estão contentes com o processo utilizado?
- \* As pessoas e as organizações estão satisfeitas com as funções que desempenharam no processo?

## Escolher o projecto

O que o seu grupo decidir fazer vai depender das expectativas dos membros e do que você pensa que é preciso fazer.

Normalmente as principais actividades levadas a cabo pelos grupos de auto-ajuda e assistência para as pessoas que vivem com VIH/SIDA são:

- apoio social e emocional a outras pessoas com VIH;
- partilhar com outras pessoas informação prática sobre temas relacionados com o VIH;
- formação para desenvolver as capacidades e competências pessoais;
- organizar programas de educação ou palestras sobre o VIH nas escolas ou nos locais de trabalho, por exemplo;
- apoio financeiro através de empréstimos, sistemas de crédito ou através da criação de actividades que gerem lucro;
- defesa dos direitos e campanhas de luta sobre, por exemplo, as questões laborais, a confidencialidade, o acesso aos tratamentos e a conquista de um lugar na “mesa das decisões”.

Cada grupo terá diferentes prioridades e a maioria tem várias actividades. Estes são alguns dos temas-chave em que o seu grupo pode querer pensar, antes de planear o seu próprio projecto.



© Crispin Hughes/Panos Pictures

*O Post-Test Club, de Namirembe faz artesanato para vender e criou um grupo de música.*



© Hjalte-Tim/Still Pictures

*Os grupos podem colaborar no apoio às crianças que se ocupam dos pais doentes.*

## Apoiar outras pessoas com VIH

Actividades possíveis:

- Visitar as pessoas doentes e as suas famílias, dando-lhes apoio e assistência.
- Tente saber se existem na sua cidade os tratamentos recomendados para a infecção e procure saber se os serviços de saúde ou as ONGs fornecem kits de assistência ao domicílio, incluindo preservativos.
- Adquira noções de enfermagem e assistência domiciliária para as poder ensinar às famílias.
- Angarie fundos para ajudar os seropositivos a pagar os tratamentos médicos ou comprar, por exemplo, equipamentos agrícolas.
- Peça a advogados apoio jurídico gratuito (para fazer um testamento, em questões laborais, de habitação, subsídios, pensões, direito de propriedade, etc.).
- Negocie com grupos religiosos um eventual apoio espiritual aos membros do grupo e às famílias, ao domicílio.
- Entre em contacto com curandeiros tradicionais e fale com eles sobre o VIH. Nalgumas regiões existem remédios tradicionais que podem ser úteis em certas doenças, como irritações de pele, diarreia e febre.
- Prestem apoio às famílias doentes por exemplo, nas colheitas agrícolas, e assistência às crianças que se ocupam de pais doentes.
- Tente criar uma rede de médicos, dentistas, advogados, etc., disponíveis para prestar apoio nas suas áreas. Elabore uma lista com esses nomes para contactos futuros.
- Participe nas reuniões de planeamento de assistência aos seropositivos e proponha que as pessoas seropositivas (ou as que estão mais doentes) que aí aparecerem, sejam encaminhadas para o seu grupo de ajuda.

## DICAS E SUGESTÕES

Defina o que você pode fazer e o que é melhor serem outros a fazer (por exemplo, técnicos de saúde, grupos religiosos).

Descubra que serviços existem na sua região - de assistência ao domicílio, centros de saúde, hospitais e outro tipo de assistência como curandeiros, centros de medicina alternativa, centros de apoio jurídico, assistência social, etc.

Tome também cuidado consigo! Evite visitar lugares onde pode pôr em risco a sua própria saúde, sobretudo se visitar pessoas com tuberculose.

Certifique-se de que existem pessoas que podem substituí-lo para poder descansar e tirar férias. Evite ficar sob muita pressão e tenso.

Saiba que as mulheres estão mais vezes sob pressão do que os homens. São elas que, normalmente, têm de se ocupar dos membros da família que adoecem e são elas, geralmente, as responsáveis pela educação dos filhos. São, em geral, também mais pobres do que os homens e têm menos direitos.

Descubra se existem outros grupos de pessoas com VIH que sejam rejeitados pela comunidade ou que não possam contar com o apoio das suas famílias.

O maior problema que as pessoas com VIH enfrentam, em muitos países, é a pobreza. Tenha consciência dos limites do seu trabalho de apoio e não tente fazer demasiado.

Se está a prestar apoio com medicamentos oferecidos, tente manter-se em contacto com os técnicos de saúde que lhe podem dar informação exacta e actualizada..

"Quando descobri que eu e o meu marido éramos seropositivos, inscrevi-me num programa de formação sobre assistência ao domicílio, patrocinado pela Cruz Vermelha. A maior parte do trabalho que fiz consistia em visitas ao domicílio, dando apoio moral e educação sobre os cuidados que os doentes devem ter com eles próprios. Também orientava as pessoas para os hospitais quando pioravam. Através desta visitas ao domicílio cheguei à conclusão de que as pessoas com VIH têm um papel importante. Se elas fizessem visitas ao domicílio ou palestras, os doentes teriam mais confiança para abrir-se com elas. Elas podem compreender melhor os problemas das pessoas com SIDA. Se as famílias colaborassem com determinação e sinceridade, então as pessoas com VIH estariam menos doentes e viveriam mais tempo."

**Phimchai Inthamun, Chinag Mai, Tailândia**

"Eu decidi dizer às outras pessoas que era portadora do VIH porque quero ser honesta com elas. E também porque queria falar aos outros sobre os perigos da SIDA e os riscos de ter relações sexuais com muitas pessoas. Temos muitos costumes e leis que dificultam a vida das mulheres como, por exemplo, o facto de a família do marido poder herdar os bens da viúva, mesmo depois de um casamento legal. As mulheres precisam de saber que há uma lei para o divórcio. Eu ajudo mulheres a escrever o seu testamento e ajudo-as a garantir a subsistência dos seus filhos. Acredito que cada um de nós pode viver com a SIDA, tendo uma perspectiva positiva da vida, e que não somos obrigados a aceitar a injustiça."

**Ana Kitwala, Tanzânia**

## DICAS E SUGESTÕES

Faça com que as pessoas com VIH estejam envolvidas no planeamento do centro, de maneira a que os serviços oferecidos e o ambiente sejam a imagem das suas necessidades.

Tente criar um ambiente acolhedor e confortável. Pode, por exemplo, colocar as fotografias da equipa de voluntários que lá trabalha na parede.

O centro deve ser de fácil acesso; por exemplo, se você quiser que o centro seja acessível aos trabalhadores do sexo, faça de forma a que eles possam comunicar com o centro facilmente por telefone ou passar no centro à ida ou no regresso do trabalho.

Faça com que o centro seja, se possível, acessível a toda a gente; não se esqueça das pessoas em cadeiras de rodas, dos surdos e das pessoas que não sabem ler.

Se fôr possível e necessário organize um serviço de infantário.

Crie uma atmosfera informal - evite cobrir todas as paredes com informação sobre SIDA, para que as pessoas possam esquecer a doença durante alguns momentos.

Se possível, ponha comida e bebidas à disposição.

## Centros Drop in

Os Drop in são espaços seguros para as pessoas que vivem com o VIH/SIDA. Eles podem ser:

- um espaço informal de reunião onde as pessoas se reúnem e conversam;
- oferecem serviços variados como aconselhamento, equipamento para lavar roupa, alimentação e preservativos;
- oferecem abrigo e assistência intermediária às pessoas que não podem ser tratadas nas suas casas, mas que não precisam de ser hospitalizadas (ou que são excluídas do hospital).

Alguns destes locais estão vocacionados especificamente para determinados grupos de pessoas, como os trabalhadores do sexo ou os utilizadores de drogas.



© Where there is no woman doctor

## DICAS E SUGESTÕES

Antes de planear um curso de formação, informe-se das oportunidades de trabalho a nível local. Certifique-se de que haverá procura de emprego para as novas técnicas e capacidades das pessoas.

Garanta que todos os instrutores exteriores ao grupo respeitam as regras do grupo.

Pode criar um pequeno centro de documentação, com informação sempre actualizada, que todos possam consultar (veja "Recursos", página 123).

Não se esqueça de verificar se existe informação disponível em fotografias e cartazes para as pessoas que não sabem ler e, se necessário, faça a tradução para as línguas locais.

Não pense que, pelo facto de os membros do grupo serem seropositivos, eles têm conhecimentos sobre outras áreas da medicina. Considere a ideia de criar algumas sessões de informação sobre saúde da reprodução, por exemplo, e peça às clínicas e centros de saúde locais contraceptivos, apoio e aconselhamento pré-natal às mulheres seropositivas e aos casais.

Complemente as sessões de formação com actividades práticas. Por exemplo, depois da sessão de formação sobre "cozinha saudável e económica", pergunte às pessoas se querem experimentar as novas receitas.

## Aprenda você mesmo

Algumas actividades possíveis:

- cursos sobre auto-ajuda e temas relacionados com o VIH como, por exemplo, nutrição, novos tratamentos contra o VIH, informação jurídica, assistência aos filhos;
- cursos de formação sobre o desenvolvimento de competências e capacidades;
- cursos de formação sobre novas técnicas para os membros do grupo poderem vir a ter mais oportunidades económicas como, por exemplo, horticultura, gestão financeira e formação em computadores.

"Criámos uma escola administrada por nós, chamada Universidade do VIH, para as mulheres aprenderem mais sobre o VIH, darem apoio umas às outras e aprenderem a defender o direito a uma melhor assistência médica.

Primeiro traçámos o curriculum dos estudos e orientámos as nossas 16 classes nos seguintes temas: como funciona o corpo humano; o que é o VIH; saúde da reprodução e doenças sexualmente transmissíveis; sexo seguro; nutrição; tratamentos e efeitos secundários; tratamentos alternativos; ensaios clínicos; como falar com o seu médico; dependência de substâncias; apoio moral e espiritual, e, finalmente, partilhar com os outros o que aprendemos. Depois de termos escolhido estes temas, contactámos a comunidade para nos ajudar. Alguns eram seropositivos, outros de agências e serviços do estado; ambos foram bastante úteis no desenvolvimento de contactos e na obtenção de informação e meios. Criámos as linhas mestras do método de transmissão da informação, o que incluía a explicação de palavras complicadas, a utilização de objectos e imagens (como amostras de medicamentos e fotos de partes do corpo humano), dando tempo às pessoas para fazer as perguntas que quisessem; eram, enfim, aulas relacionadas com as nossas vidas..."

**Sandi Luna, WORLD, EUA**

## Sessões públicas

Muitos grupos são solicitados para falar sobre o VIH para determinadas audiências. Estas sessões podem ser um meio de informar o público em geral sobre o VIH, de reduzir o medo e o estigma em relação às pessoas com VIH e de contactar com outras pessoas seropositivas.

Eis algumas actividades:

- Proponha uma colaboração regular nos meios de comunicação locais. Por exemplo, tente criar um espaço habitual na rádio, num programa de televisão ou num jornal local, através dos quais os membros do grupo possam prestar aconselhamento e dar informações.
- Organize sessões de informação nas escolas, nos locais de trabalho, nas prisões, etc.
- Permita que os membros do seu grupo participem também em cursos de formação criados por outras organizações.

## Perguntas mais frequentes

Como foi infectado?

Como reagiram os seus amigos e a sua família?

Você é homossexual?

Quais foram as vantagens de ter revelado publicamente o seu estatuto serológico?

Já informou os seus filhos?

Qual é a diferença entre VIH e SIDA?

Tem relações sexuais? Pensa casar-se de novo?

Como se sente em relação à morte?

Quais são os seus planos em relação aos seus filhos?

Acredita em Deus?

Qual a sua opinião em relação às mulheres seropositivas que querem ter filhos?

Como ganhou coragem para fazer o teste do VIH?

Onde fez o teste?

**Philly Lutaaya Initiative, Uganda e**

**Toronto People with Aids Foundation, Canadá**

"O nosso objectivo é, através das sessões de educação e informação que nos pedem para dar a grupos na comunidade, tentar atribuir um rosto humano à SIDA. Este processo estimula as outras pessoas a terem uma opinião mais pessoal sobre o VIH; apoia as pessoas que tentam manter-se seronegativas e diminui o estigma em relação às pessoas com VIH/SIDA. Nós tentamos responder às perguntas da forma mais honesta e clara possível. Cada um de nós tem uma história diferente - alguns têm filhos, outros não, alguns optaram pela abstinência sexual e outros têm vida sexual utilizando preservativos. Quando as pessoas ouvem as histórias de vida de outras pessoas, ficam a perceber muito mais. Chegámos à conclusão que é muito importante falar de sexo e de sexualidade com os jovens. Eles estão interessados em aprender a dizer NÃO ao sexo desprotegido e a ter relações sexuais seguras, em vez de optar pela abstinência sexual, que ainda lhes é muitas vezes aconselhada. Depois das nossas sessões, muitas pessoas alteram o seu comportamento ou vão procurar mais aconselhamento e fazer o teste."

**Orientadores de sessões públicas, Philly Lutaaya Initiative, Uganda**



© Philly Lutaaya Initiative

Membros do Philly Lutaaya Initiative numa sessão de informação no mercado local.

## DICAS E SUGESTÕES

Informe-se sobre o tipo de audiência que vai encontrar e sobre o tema que as pessoas estão à espera que você desenvolva. Tente saber também se as pessoas lhe vão pedir para dar um testemunho pessoal ou para falar das actividades do seu grupo. A maioria das pessoas identifica-se bastante com os oradores que lhes são semelhantes, daí que seja ideal, por exemplo, pôr jovens a falar com outros jovens.

Não se deixe explorar; tenha em consideração os custos da organização, o seu tempo e as despesas. Proponha uma quantia fixa para o grupo ou que vos paguem as despesas de todos os voluntários envolvidos.

Dê formação a voluntários no sentido de poderem vir a apresentar sessões públicas, e pague-lhes as despesas relativas à alimentação, transporte e infantário. Alguns grupos têm determinadas regras que os oradores devem respeitar. Alguns grupos têm a seguinte regra, por exemplo: deve sempre esclarecer-se quando o orador está a falar em nome do grupo ou quando está a dar a sua opinião pessoal.

Nomeie alguém no grupo para coordenar as sessões públicas de informação.

Prepare o material necessário para os oradores, incluindo as noções básicas sobre o VIH e outras informações úteis.

Prepare uma lista das perguntas que lhe podem ser feitas e tente preparar as respostas. Algumas organizações elaboraram uma lista com as "perguntas mais comuns" (ver página 74)

Quando fizer uma palestra pela primeira vez, vá com o discurso bem preparado e, antes de ir, pergunte-se: por que razão estou aqui? Sobre o que vou falar? (veja página 97-100).

Leve consigo um filme de vídeo ou outro material de informação para ilustrar e apoiar o seu discurso.

Deixe o contacto do seu grupo no fim da palestra, para que as pessoas saibam onde podem conversar ou ter acesso a mais informação. Deixe os números de telefone ou os endereços de outras organizações que considere importantes.

## DICAS E SUGESTÕES

Tenha em consideração os obstáculos sociais e culturais ao aumento dos rendimentos das famílias. Um exemplo: muitas vezes espera-se que sejam os homens a tomar conta dos dinheiros da família.

Decida se a sua actividade é um negócio potencialmente gerador de lucro ou se consiste apenas em prestar apoio social às pessoas; neste caso, defina claramente os seus objectivos, de forma a que as pessoas não criem ilusões.

Tome em consideração o trabalho administrativo extra, bem como por quanto tempo ainda vai precisar de apoio financeiro suplementar, até começar a ter os seus próprios lucros.

Tenha em consideração todos os custos, caso peça um empréstimo, incluindo salários e a renda das instalações do seu grupo. Certifique-se de que os beneficiários compreenderam claramente a obrigação de pagar o empréstimo e os juros. Dê-lhes apoio adequado ensinando-os, por exemplo, a ler, a escrever e as regras básicas de como lidar com dinheiro.

Tente perceber se existe procura no mercado para o seu produto. Fale com os empresários mais simpáticos da sua região ou com o sector de desenvolvimento de projectos comerciais.

Pense nas necessidades específicas das pessoas que podem ficar doentes de vez em quando, e no tipo de apoio que vão precisar para gerir um projecto com sucesso.



© International HIV/AIDS Alliance

Esta mulher utilizou um pequeno subsídio para abrir uma loja no exterior do hospital, no Senegal.

## Apoio financeiro

O maior e mais sério problema que as pessoas com VIH enfrentam é, muitas vezes, a pobreza.

Actividades possíveis:

- Lembre às pessoas os locais onde podem recorrer para obter apoio, como a igreja, os grupos de beneficiência ou a assistência social do estado.
- Veja que opções de trabalho existem. Tente, por exemplo, negociar postos de trabalho temporário com os empresários da sua região.
- Organize cursos de formação sobre comércio e gestão, para as pessoas que já têm pequenas empresas de produção.
- Crie um "Clube Poupança" (onde os membros depositam todas as semanas uma quantia fixa de dinheiro; de vez em quando, peguem nesse dinheiro e invistam-no nalgum projecto)
- Crie um fundo de assistência com o dinheiro de doações, de peditórios e de outras angariações.
- Providencie formação e um pequeno empréstimo inicial para as pessoas que desejem montar pequenas empresas.
- Inicie uma actividade que possa gerar lucro, como montar um moinho ou imprimir e vender camisolas e t-shirts.

"A The Aids Service Organization (TASO), no Uganda, criou centros de dia para as pessoas que vivem com VIH/SIDA. No início, a TASO queria responder a todas as necessidades dos seus utentes distribuindo, para tal, produtos alimentares como ovos, arroz e açúcar e providenciando apoio financeiro para a inscrição nas escolas..... Também ministrava cursos de formação sobre como organizar uma actividade ou empresa lucrativa. Foram, no entanto, poucas as actividades que tiveram sucesso e que conseguiram trazer independência financeira às pessoas. A maioria das pessoas sentia, de facto, que não conseguia ganhar auto-confiança, principalmente por falta de um investimento inicial, falta de supervisão adequada e de uma política clara sobre financiamento de projectos."

"TASO Uganda: the inside story", 1995, TASO, Uganda

## CAPÍTULO 5

# OBTER RECURSOS

- 79 À procura de financiamento
- 82 Um bom método para angariar fundos
- 83 Administrar as finanças do grupo
- 85 Angariar quantias elevadas

Ingrid Emsden/AHRTAG



*“Nós somos o nosso melhor recurso!”*

*Grupos de auto-ajuda e assistência no mundo inteiro contam, principalmente, com as suas próprias capacidades, técnicas, entusiasmo e trabalho intenso dos membros. No entanto, também se podem obter outros recursos (ou seja, aquilo de precisamos para atingir o nosso objectivo). Os recursos podem ser:*

- *humanos (tempo e contribuição das pessoas, de acordo com as suas capacidades e conhecimentos);*
- *materiais (escritórios, equipamento e alimentação);*
- *financeiros.*

*Muitas coisas podem ser realizadas sem recursos. Muitas outras, no entanto, precisarão de apoio e investimento externo, mesmo se se tratar de uma pequena quantia de dinheiro para cobrir as pequenas despesas das reuniões habituais.*

### **LISTA DE OBJECTIVOS**

#### **ORGANIZAR UMA ACTIVIDADE PARA ANGARIAR FUNDOS**

- \* Defina uma data.
- \* Escolha um local seguro e acessível, com sanitários, instalações médicas e infantário.
- \* Consulte e peça autorização às autoridades locais, se necessário.
- \* Pense em envolver outras organizações, como escolas, grupos de jovens e clubes desportivos.
- \* Faça publicidade do evento e da sua organização.
- \* Peça o patrocínio de empresa locais - pagamento dos custos em troca de publicidade para a empresa.
- \* Contacte a imprensa e rádio locais.
- \* Convide uma celebridade local ou nacional para inaugurar o acontecimento ou nele participar.
- \* Organize todo o equipamento necessário.
- \* No fim, limpe e arrume o local e agradeça a todos os que participaram.
- \* Divulgue o montante total angariado aos membros e à comunidade.



## DICAS E SUGESTÕES

Utilize os seus contactos pessoais e as suas relações. Alguém na sua família conhece empresários ou comerciantes?

Tente descobrir quais os comerciantes interessados em apoiar os objectivos do seu grupo.

Seja claro em relação ao que está a pedir e utilize uma linguagem comercial.

Tente saber o que eles vão querer em troca. Será que você pode cumprir as expectativas dos comerciantes?

Pergunte que outro tipo de apoio a empresa pode oferecer, para além de dinheiro.

Conheça as motivações dos seus patrocinadores e tente persuadi-los das vantagens de trabalhar consigo. Não se esqueça que os comerciantes vivem principalmente para fazer dinheiro..

# À procura de financiamento

## Acções de angariação de fundos

Uma boa maneira de os pequenos grupos começarem a angariar fundos é organizar acontecimentos locais e actividades como:

- festas ou festivais na comunidade;
- jogos (bingo ou lotos), acontecimentos desportivos ou “caminhadas” patrocinadas;
- venda de produtos confeccionados ou oferecidos, leilões;
- bailes, discotecas, noites de karaoke ou concertos.

## Comerciantes e empresários

Os comerciantes locais podem apoiar o seu grupo com:

- dinheiro, através de subsídios, contribuições dos seus empregados ou da doação de uma percentagem dos seus lucros;
- uma ajuda “em espécie”, por exemplo, acesso a equipamentos ou oferecendo as despesas de correio;
- apoio técnico e experiência como, por exemplo, ceder temporariamente o contabilista para ajudar a planear os orçamentos, ou os engenheiros e equipamento de som para o concerto do Dia Mundial da SIDA. Os comerciantes e empresários da vossa região podem conhecer muitas pessoas interessadas no vosso trabalho. Os empregados podem querer aderir ou apoiar o seu grupo.

Além disso, podem também desempenhar um papel importante ao usar a sua força económica e reputação social na região para apoiar a vossa causa, ou ao tornar as suas empresas e locais de trabalho em exemplos de boa prática (veja capítulo 7, página 112).

Um aviso – existem muitas razões para um empresário querer apoiar o seu grupo. Pode estar preocupado com o impacto do VIH na produtividade da sua empresa, com o ambiente no escritório e com os custos de saúde. Pode também pensar que é positivo criar boas relações com a comunidade local. Ou pode querer estar associado ao seu grupo para promover os seus próprios interesses comerciais. Antes de contactar os comerciantes e empresários, perguntem a vocês mesmos quais serão as vantagens e os inconvenientes de trabalhar com eles. Serão vistos como “traidores”? Assegure-se que os membros do grupo e as pessoas com quem você trabalha não têm a sensação de que existe um conflito entre os interesses comerciais da empresa que os apoia e as vossas intenções e objectivos.



*Ao desenvolver uma colaboração com os comerciantes locais, a OCAFI conseguiu trabalho nos casinos locais.*

As empresas preferem geralmente apoiar as actividades relacionadas com os seus negócios, com impacto nos seus clientes ou nas quais um dos seus membros possa estar envolvido. É, por isso, preferível contactar os comerciantes e as empresas que, previsivelmente, se interessem mais pelo seu grupo.

O seu pedido terá mais chances de ter sucesso se for claro e bem apresentado. Informe-se sobre a empresa e veja se as suas expectativas são apropriadas. Tente dar à empresa toda a informação que precisarem. Uma boa maneira de conseguir isto pode ser contactar primeiro alguém na empresa, para saber que tipo de informação eles gostariam de ter. Em seguida, pode escrever uma breve carta dirigida à pessoa certa, realçando as vantagens para a empresa de se envolver com o seu grupo ou projecto.

A OCAFI fornece serviços de assistência e prevenção, incluindo um grupo de apoio para as pessoas que vivem com VIH/SIDA na cidade de Olangapo, nas Filipinas. Eles conseguiram uma boa colaboração com os comerciantes locais trabalhando, por exemplo, conjuntamente com o casino local para o Dia Mundial da SIDA.

*"Nós aprendemos a tratar os comerciantes como colaboradores e não como inimigos. Chegámos à conclusão que podíamos alcançar a nossa comunidade de muitas formas diferentes. Percebemos que tínhamos que nos vender, não de forma artificial, mas mostrando a nossa força e o nosso vínculo com a comunidade. Chamámos a atenção dos comerciantes locais e dissemos-lhes por que é que eles se deviam preocupar com a SIDA e que benefícios poderiam retirar desse facto. Depois disso, ficaram com vontade de nos ajudar.*

*A colaboração dessas empresas trouxe-nos benefícios vários, como um maior respeito entre os comerciantes locais, apoio em dinheiro e em espécie (ofereceram-nos por exemplo, os materiais para um trabalho de promoção do nosso trabalho) e a possibilidade de se trabalhar no casino. Tudo isto leva tempo. Em 1995, conseguimos um pequeno fundo para o Dia Mundial da SIDA, mas em 1996, as empresas já se ofereciam para financiar totalmente o acontecimento. Actualmente, outros comerciantes impressionados com a nossa reputação querem colaborar e dar-nos apoio."*

**Jude Asunción, Olangapo City AIDS Foundation (OCAFI), Filipinas**

“Patrocinar” significa que um comerciante paga para que determinado grupo faça publicidade aos seus produtos. Algumas formas de patrocínio incluem:

- publicidade à empresa no vosso boletim, no vosso relatório anual ou nos vossos folhetos e brochuras;
- afixar o nome do patrocinador, por exemplo, durante as vossas actividades ou no vosso equipamento.

“Uma das maiores agências de publicidade de Chennai criou, gratuitamente, para nós um conjunto de quatro anúncios. O espaço para estes anúncios é oferecido pelo maior jornal nacional. A publicidade informa o público de que nós somos todos seropositivos, que temos uma visão positiva da vida e inclui todos os nossos contactos.”

INP+, Índia

Se procura um patrocínio, terá de informar o patrocinador por quantas pessoas, aproximadamente, o nome da empresa vai ser visto, ou quantas zonas poderá cobrir com o produto patrocinado.

## Quotas

Pode pedir às pessoas para serem amigos ou sócios da sua organização oferecendo-lhes, por exemplo, o vosso boletim, entradas reservadas em espectáculos ou outros benefícios, em troca de uma taxa de inscrição ou quota (que pode ser única, mensal ou anual, por exemplo). O sistema de quotas pode ser uma maneira fácil de angariar pequenas quantias de dinheiro, mas não se esqueça que não poderá faltar com aquilo a que cada sócio tem direito, que terá de recolher o dinheiro, enviar cartas para lembrar quem está em atraso com os pagamentos e manter uma lista actualizada dos sócios. Todo este processo pode ser difícil de concretizar pelos grupos pequenos.

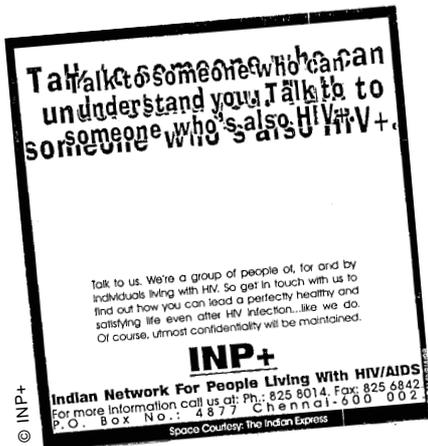
Uma das grandes vantagens deste sistema é que mantém as pessoas envolvidas com o grupo durante muito tempo. Os sócios e amigos do grupo podem também contribuir de várias outras formas, de que os contactos com os empresários locais são apenas um exemplo.

É necessário, por vezes, criar taxas de inscrição (e quotas) diferentes para, por exemplo, pessoas com VIH, familiares e amigos e outros.

## Auto-financiamento

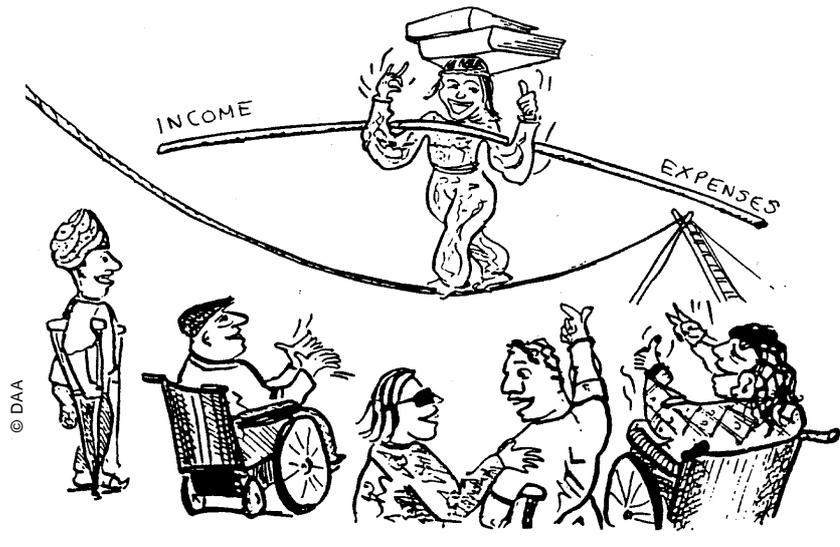
Auto-financiamento significa conseguir dinheiro através das actividades do grupo. As pessoas com VIH adquirem conhecimentos e experiência que podem ser úteis para outras pessoas. Durante algum tempo, muitos grupos transmitiram os seus conhecimentos e experiência gratuitamente mas, actualmente, algumas organizações estão a cobrar pelos seguintes serviços:

- aconselhamento a organizações financiadas e aos meios de comunicação social;
- participação em programas de investigação, depois de terem sido aprovados pelas comissões de ética e se os membros do grupo não sentirem que estão a ser utilizados como cobaias (especialmente na área da investigação médica);
- cursos de formação sobre o VIH;
- dando apoio técnico a outros grupos em áreas como a do desenvolvimento de projectos e organizações.



"Dantes, dávamos bastantes cursos de formação para outras organizações ligadas à SIDA. Mas ficávamos, muitas vezes, com a sensação desagradável de que a nossa participação nas actividades das outras organizações era apenas simbólica. Hoje, temos a certeza que, se o nosso nome é mencionado numa proposta, nos envolveremos desde o planeamento até à fase de avaliação. Faremos workshops para outras organizações, mas não iremos só para fazer "qualquer coisa, em qualquer sítio" como fazíamos no princípio. Actualmente, damos prioridade aos workshops que sabemos que podemos fazer com qualidade. Hoje, depois de termos sido formados e treinados no desenvolvimento das nossas capacidades, o governo percebeu que podíamos realizar projectos mais complexos, pelo que passou a financiar-nos".

Pinoy Plus, Filipinas



## Um bom método para angariar fundos

Sempre que pretender angariar fundos, mesmo que em pequena escala, lembre-se dos seguintes princípios gerais:

- Recolha informação útil e apresente-a num formato fácil de utilizar e apreender. Por exemplo, uma folha com os pontos mais importantes e gráficos simples ou folhetos, são uma boa forma de comunicar a vossa informação.
- Dê provas da importância do grupo para os seus membros ou dos benefícios das actividades do grupo. Este método é útil quer quando se faz publicidade ao grupo nos meios de comunicação, quer quando se pretende dar a conhecer o grupo a potenciais doadores ou a organizações associadas.
- Mostre todo o tipo de ganho financeiro ou toda a poupança de recursos que os seus projectos podem trazer.
- Tenha orgulho naquilo que tem realizado e diga-o às pessoas. Divulgue as suas actividades e os seus sucessos. (Veja página.103 para mais informações sobre como negociar com a imprensa.)

## DICAS E SUGESTÕES

Crie uma secção responsável pela parte financeira (contabilidade) do grupo, composta por três pessoas, no mínimo, de forma a partilhar-se a responsabilidade pela gestão do dinheiro;

Defina e escreva claramente as regras principais sobre a forma como o dinheiro pode ser utilizado e por quem;

Organize regularmente reuniões e mantenha-se informado sobre o saldo actual. Controle a contabilidade, no mínimo, uma vez por mês;

Certifique-se se o grupo financeiro (contabilidade) tem todos os dados e números necessários para gerir correctamente o dinheiro;

Anote num livro todas as entradas e saídas de dinheiro (ver exemplo); pode também anotar o dinheiro "líquido" e os cheques bancários;

Guarde os livros de registo num lugar seguro;

Dê um recibo (guarde uma cópia) a todas as pessoas que derem dinheiro ao grupo;

Para somas importantes, abra uma conta bancária em nome do grupo; assim, todos os depósitos e levantamentos são registados pelo banco..

## Administrar as finanças do grupo

Administrar as finanças é importante, não importa quão pequeno é o orçamento do grupo. Podem surgir, de facto, problemas sérios se você não se mantiver a par de todas as receitas e despesas, e se não definir claramente quem é o responsável pela gestão do dinheiro.

*Exemplo dum registo das contas de um grupo:*

	Data	Descrição da transacção	receita	despesa	saldo
		<i>Soma transportada do balanço anterior</i>			27.32
1.	14 Abril	<i>Conferência no hospital</i>	14.00		41.32
2.	14 Abril	<i>Preço do transporte da Luísa</i>		.30	41.02
3.					
4.					
5.					
		<i>Soma a transportar</i>			

## Administrar quantias pequenas

É importante conhecer algumas regras para as pequenas quantias de dinheiro que não são depositadas na conta bancária (fundo de caixa). Estas regras devem ser anotadas e todos os membros devem compreendê-las e conhecê-las. Por exemplo:

- Defina claramente quem é responsável por esse dinheiro (fundo de caixa) – idealmente deveriam ser os responsáveis pela contabilidade do grupo.
- Escolha um lugar prático para guardar as pequenas somas de dinheiro - não precisa de ser numa caixa fechada à chave, mas deve ser num local seguro.
- Peça sempre um recibo de todas as despesas que o grupo faz.
- Guarde os recibos numa pasta segura - um dossier seria o ideal.
- Forneça sempre recibos às pessoas que dão dinheiro ao grupo.



# Angariar quantias elevadas

## Investigar

Converse com pessoas e outros grupos com experiência em angariar fundos. A biblioteca ou as autoridades locais podem ajudá-lo com números de telefone e endereços. Alguns patrocinadores internacionais e nacionais podem ter sucursais na sua área (veja também a lista na página 123).

Informe-se o melhor que puder sobre cada uma das agências financiadoras que pretende contactar. Por que coisas se interessam mais? Qual a soma e o tipo de apoio que habitualmente oferecem? Que género de organizações apoiam habitualmente?

## O alvo

Escolha a agência de financiamento que mais se adegue ao seu projecto. Realce todos os pontos comuns entre os interesses dos financiadores e o seu projecto.

Não envie cópias do pedido de financiamento às agências sobre as quais ainda não sabe nada, àquelas para as quais o seu projecto não é apropriado, ou àquelas que não financiam organizações do tipo da sua.

É provável que as agências financiadoras queiram saber:

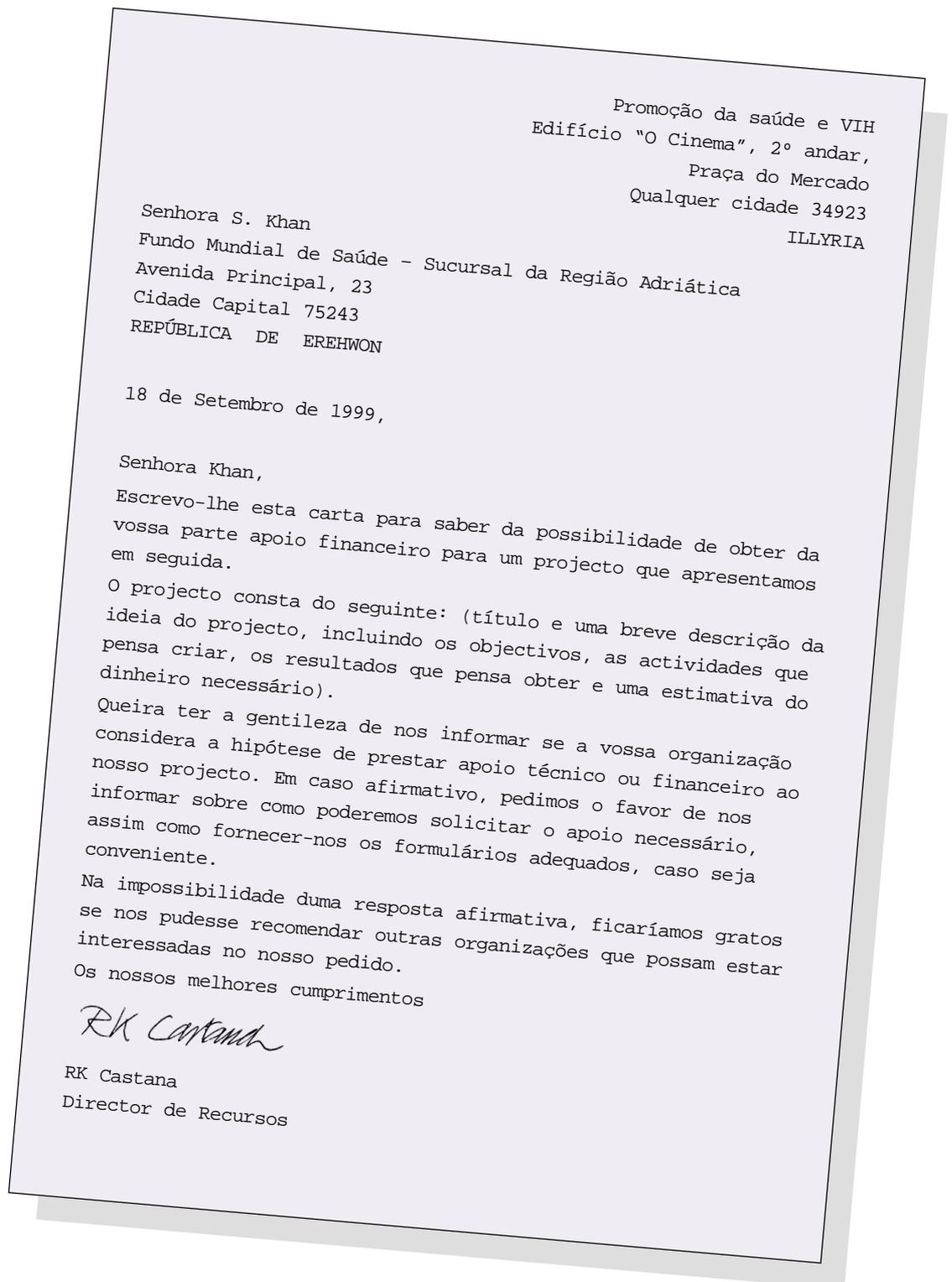
- Quem é você, em que região trabalha e com quem trabalha?
- Qual o problema que quer resolver? É uma necessidade ou uma vontade?
- Quais as acções que propõe? Por que optou por essas?
- Que resultados espera alcançar e para quem?
- Qual será o custo total?
- Como avaliará o seu trabalho?



## Carta de pedido de informação

É boa ideia enviar primeiro uma carta a pedir informações, antes de acabar de elaborar o pedido de financiamento. Se possível, envie a carta dirigida a uma pessoa, perguntando se a organização estará interessada em conhecer a proposta de financiamento para o seu projecto e, em caso afirmativo, se existe algum procedimento especial a cumprir.

*Exemplo de uma carta de pedido de informações:*



## DICAS E SUGESTÕES

### Pedidos de financiamento

Respeite as condições e dirija o pedido tendo em conta os interesses específicos do patrocinador.

Seja breve. Um pedido de financiamento padrão não deve ter mais que 10 páginas, com dois espaços entre as linhas, mais uma folha para o título e o sumário.

Seja simples. Evite palavras complicadas, gíria e jargão. Explique todos os termos específicos, as abreviaturas e os acrónimos (palavras feitas com as letras iniciais, como SIDA).

Concentre o pedido numa mensagem única. Explique a importância daquilo que se propõe fazer.

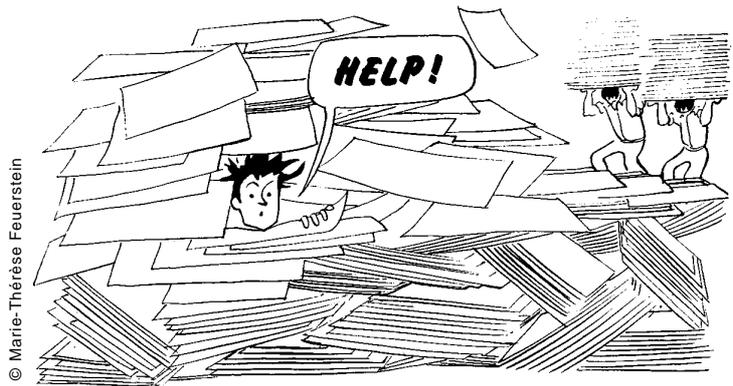
Fale de actividades específicas e de resultados concretos. Evite fazer um texto vago e generalista, a não ser para descrever os seus objectivos a longo prazo e a filosofia do grupo.

Saliente o impacto do projecto. Explique como e quem beneficiará dos resultados.

Faça um pedido atraente - deve ser claro e fácil de ler. Utilize dois espaços entre as linhas.

Esteja preparado para que o financiador sugira mudanças ao que você propôs.

Guarde cópias do pedido de financiamento e de toda a correspondência..



© Marie-Thérèse Feuerstein

Tente conhecer o seu financiador. Marque, se possível, uma reunião com a pessoa que ficar encarregue do seu pedido. Se eles não dispuserem de tempo para a reunião, veja se poderão falar consigo 10 minutos, pelo telefone, a fim de lhes explicar as suas ideias. Tudo isto antes de lhes enviar o pedido.

O seu pedido tem mais hipóteses de ser bem sucedido se começar por pedir pequenas quantias; pode, depois, aumentar gradualmente as somas, à medida que a sua organização acumular projectos com sucesso e experiência em gestão financeira. Seja realista e transparente (aberto e honesto) sobre as suas necessidades. Se exagerar na sua estimativa do montante, será pouco provável que o financiem.

Caso nunca tenha feito antes este tipo de operação, pense em pedir apoio financeiro a uma organização já estabelecida. Guarde cuidadosamente os registos da utilização de todo o seu dinheiro.

Refira o modo como o projecto será financiado no futuro. Os financiadores preferem apoiar projectos com potencial para se tornarem auto-suficientes no futuro pois, assim, poderão ir reduzindo as contribuições.

Leia atentamente as condições dos financiadores. Tenha a certeza que envia o seu pedido dentro da data limite e que o pedido está elaborado de acordo com o modelo por eles proposto.

## Etapas da angariação de fundos

1. Qualquer director duma agência de financiamento olha para o seu pedido ou carta de pedido de informação ao mesmo tempo que olha para muitas outras. Depois decide se o seu projecto corresponde às linhas directrizes da entidade financiadora.
2. Se o seu projecto corresponder aos requisitos do financiador, ele vai pedir-lhe que lhe envie o pedido de financiamento completo. Pode também acontecer que lhe peçam para seguir um procedimento determinado.
3. Envie o pedido completo.
4. O director da agência lê o pedido, juntamente com muitos outros, podendo contactá-lo para lhe pedir mais informações ou explicações sobre alguns pontos do pedido.
5. Em seguida, o director redige um relatório, avaliando cada pedido de financiamento.
6. Serão então distribuídas cópias de todos os pedidos aos membros do conselho de administração, juntamente com o relatório do director.
7. Na próxima reunião do conselho de administração, os membros tomarão a decisão sobre se vão ou não financiar os projectos.
8. Você será informado da decisão

Este processo poderá demorar um ano ou mesmo mais.

## Elementos da proposta de financiamento

### 1 Sumário (não mais que uma página)

O sumário deve ser curto, mas deve realçar todos os pontos importantes da sua proposta, incluindo:

- uma descrição resumida da sua organização;
- algumas frases sobre o problema que se pretende resolver ou melhorar com o projecto proposto;
- uma descrição do projecto (incluindo a região onde vai ser realizado, os objectivos a curto e a longo prazo);
- as expectativas e os resultados que se espera obter com o projecto, mencionando quem serão os beneficiados;
- a duração do projecto;
- como será monitorizado e avaliado;
- o montante total do financiamento necessário (incluindo financiamentos de outras fontes e o montante total pedido àquela agência especificamente);

## 2 Informação sobre a sua organização (no máximo, uma página)

Esta secção deve incluir: o nome da organização, quem foi o fundador e qual a sua finalidade; a sua filosofia global; os seus membros e quem beneficia das suas actividades; um organigrama do grupo (numero de assalariados e de voluntários; direcção; o tipo de estatuto legal - de organização de solidariedade social ou ONG, se for o caso - etc.); actividades recentes e resultados positivos; prémios ou menções honrosas que tenham recebido; referências alusivas ao grupo feitas por governantes, membros da comunidade ou especialistas, e algumas avaliações do passado que demonstrem resultados positivos.

## 3 Relevância do projecto (mais ou menos uma página)

Defina, resumidamente, o problema que o seu projecto pretende combater. Explique a importância do seu projecto; apoie a sua explicação com informação variada como, por exemplo, citações das autoridades e das pessoas que dele irão beneficiar. Não pense que a pessoa que vai ler o pedido tem grande conhecimento sobre o VIH. Tente provar que o seu projecto é significativo, porque, por exemplo, o seu trabalho é feito na região do país com maior prevalência de VIH. Destaque o que é realmente específico e único no seu projecto.

## 4 Descrição do projecto e plano de acção (no máximo, 3 páginas)

Faça uma lista dos objectivos globais do projecto e das expectativas a curto prazo (por exemplo, os objectivos que esperam atingir no primeiro ano do projecto). Em geral, um projecto não deveria tentar atingir mais de cinco objectivos num ano

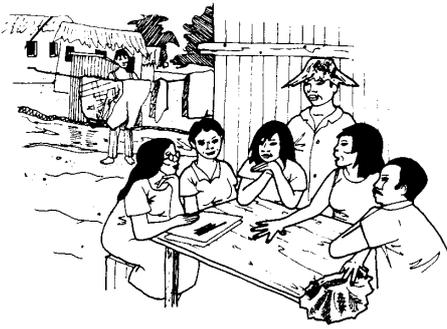
Descreva as etapas que terá de percorrer para alcançar os seus objectivos e explique a importância de cada uma dessas etapas. Descreva, nesta secção, o que vão concretizar com o vosso projecto, porquê, de que forma, e onde e quando tudo acontecerá. Mostre o significado e importância do seu projecto para o futuro (uma das grandes vantagens do seu projecto, por exemplo, poderá ser permitir que as pessoas possam vir a economizar dinheiro ou aumentar a qualidade das suas vidas).

Explique os seus planos para o futuro, baseados num plano de trabalho ou num cronograma de actividades, mostrando em que meses as diferentes etapas do projecto serão postas em prática, assim como os períodos de maiores gastos financeiros.

Esclareça quem será o responsável pelo projecto, que outras pessoas estarão envolvidas e qual será a tarefa de cada uma. Utilize os títulos dos cargos de cada pessoa, em vez do nome de cada um. Explique também se os colaboradores do projecto serão remunerados ou se farão trabalho voluntário.

Caso seja formada uma comissão de consultoria para o projecto, descreva as suas funções.





## 5 Resultados previstos (até duas páginas)

Descreva a sua previsão dos resultados do projecto, bem como quem beneficiará com ele (dando alguns detalhes como a idade, o sexo e o estatuto VIH). Saliente o facto de que pessoas com VIH/SIDA serão directamente envolvidas no planeamento e na execução do projecto. Mostre como isto é importante e de que forma será concretizado.

Descreva como planeia monitorizar e avaliar os resultados e como essa informação poderá ser utilizada em futuros projectos. Não se esqueça de referir:

- que pensa monitorizar regularmente os resultados, a fim de poder identificar e corrigir os problemas, à medida que o projecto avança;
- quem é o responsável pela execução e supervisão do processo de avaliação;
- quantas vezes o projecto será avaliado, bem como quando e a quem os resultados serão comunicados;
- exactamente o que irá avaliar para poder calcular o sucesso do projecto (estes indicadores devem estar relacionados com os objectivos do projecto com, no mínimo, um indicador para cada objectivo);
- os dados ou factos que irá reunir para poder fazer a avaliação, de que forma os vai recolher e como serão analisados;
- a forma como irá partilhar as conclusões retiradas da avaliação dos resultados, quer à comunidade, quer a outras instituições, como a financiadora;
- como poderá utilizar a avaliação para melhorar o projecto.

## 6 Orçamento (uma página + anotações)

Um orçamento correcto tem de se basear em montantes exactos e que você conheça bem, pois os financiadores irão querer saber que contas fez para os obter. Verifique se cada item do orçamento se refere às actividades que planeou.

É frequente acrescentar-se algumas notas ao orçamento, onde se explicam as despesas que pareçam mais elevadas. Por exemplo, pode explicar que as despesas estimadas para os transportes são baseadas nos preços mais baixos do mercado ou que, nos custos das traduções, está incluída a tradução para linguagem gestual.

Inclua no orçamento uma lista com uma explicação de todas as contribuições em espécie que contribuem para o projecto, como as horas de trabalho voluntário, os veículos emprestados, o aluguer de escritórios ou qualquer doação de serviços, produtos alimentares ou equipamento.

Refira os outros financiadores do seu grupo e aqueles com quem

está a tentar entrar em contacto para futuros financiamentos. Não se esqueça de dizer que irá angariar mais dinheiro para este projecto, não incluído neste pedido.

Descreva o modo como pensa custear as despesas do projecto, depois de o pôr de pé. Alguns dos custos mencionados no orçamento podem ser de utilização única como, por exemplo, a compra de equipamento. Não se esqueça, por isso, de incluir no orçamento as despesas de manutenção e reparação desse equipamento. Tem algum plano para que o projecto possa, depois, tornar-se lucrativo, sem a ajuda de financiamentos externos?

Explique resumidamente o sistema de gestão financeira utilizado no projecto, nomeadamente onde irão ser depositados os fundos. De que forma serão controlados os gastos e por quem? Por quem e quantas vezes será feito o relatório financeiro? Se houver uma auditoria às contas do projecto, quem será responsável por ela? (veja o exemplo de um orçamento na página seguinte).

## 7 Outro tipo de informação

No pedido de financiamento pode incluir outras informações como, por exemplo, o último relatório anual da sua organização; os compromissos que a sua organização fez, na luta pelos direitos humanos; uma cópia de uma reportagem feita pelos media sobre as suas actividades; uma lista com os nomes dos grupos, se a sua associação for uma coligação de vários grupos; o curriculum vitae (CV) da pessoa que lidera o projecto, etc..

## A seguir

Lembre-se que existe uma grande competição para a obtenção de financiamentos. É aconselhável verificar se o seu pedido chegou ao destinatário sem, no entanto, pressionar o financiador a dar uma resposta imediata. Se um mês depois de ter submetido o seu pedido não tiver sido contactado, escreva uma carta educada pedindo para lhe confirmarem se receberam o seu pedido e perguntando quando será previsível receberem a resposta (pode demorar seis meses ou mesmo um ano).

Guarde fotocópias de todos os requerimentos, com a respectiva data, e tome nota de qualquer comunicação telefónica ou reunião relacionada com o pedido.

Aproveite todas as oportunidades para aumentar o conhecimento e a confiança do financiador.

**Se o seu pedido for recusado**, não desista. Qualquer pedido pode ser recusado, mesmo os daqueles que têm bastante experiência e sucesso na angariação de fundos. Tente saber as razões específicas por que o seu pedido foi recusado. É possível que possa submeter o seu pedido, de novo, desta feita com informações complementares ou expondo o caso de forma diferente.

**Se o seu pedido for aceite**, é muito importante agradecer à agência financiadora o apoio, assim como assegurar-se e assegurá-los de que vai cumprir todos os requisitos acordados; pode, por exemplo, enviar-lhes um relatório trimestral do projecto.

Pode acontecer que queira, no futuro, submeter um novo pedido de financiamento à mesma instituição. Se eles tiverem ficado com uma boa impressão do seu trabalho e tiverem confiança em si, estarão mais inclinados para financiá-lo de novo. Convide-os a conhecer o projecto que estão a apoiar ou a participar nas actividades, fazendo de modo a que eles se sintam estimados e “parte da família”. Vá mantendo o contacto com eles durante o projecto. Não se esqueça de referir em reuniões, publicações e relatórios o seu reconhecimento às entidades financiadoras.

*Exemplo de um formulário para orçamentos*

Este formulário terá de ser adaptado às actividades do seu projecto

Título do projecto .....  
 Data de início do projecto ..... Data de conclusão do projecto .....  
 Entidade solicitada para o financiamento (nome do doador) .....  
 Outras fontes de apoio .....

**Secção 1. Pessoal: vencimentos**  
 Cargo desempenhado, tempo integral ou tempo parcial (número de horas por semana)  
 1. ....  
 2. ....  
 Descontos e benefícios sociais .....  
 Total dos vencimentos e descontos .....

**Secção 2. Instalações**  
 1. Renda (preço mensal x 12) .....  
 2. Outros espaços (especifique a utilidade) .....  
 3. Telefone .....  
 4. Serviços (electricidade, água, etc.) .....  
 5. Manutenção e reparações .....  
 Total .....

**Secção 3. Materiais**  
 1. Despesas com correio .....  
 2. Outras (especifique) .....  
 Total .....

**Secção 4. Equipamento, mobiliário e veículos**  
 1. ....  
 Total .....

**Secção 5. Viagens**  
 1. Quilómetros efectuados: ..... km/mês ..... \$/km ..... \$/mês  
 2. Refeições e alojamento: ..... dias ..... \$/dia total: .....  
 3. Outras (especifique) .....  
 Total .....

## CAPÍTULO 6

# Técnicas de comunicação

- 94 Revelar o seu estatuto serológico
- 96 **ACTIVIDADE 6.1**  
*Exercícios para revelar o seu estatuto VIH*
- 97 Falar em público
- 101 **ACTIVIDADE 6.2**  
*Relaxar a parte superior do corpo*
- 102 **ACTIVIDADE 6.3**  
*Preparação da voz*
- 103 **ACTIVIDADE 6.4**  
*Aquecimento da voz*
- 104 Trabalhar com os meios de comunicação social



Source: Oxfam



"Contar às pessoas fez-me sentir mais forte". Positive educators, Hlabisa, África do Sul.

Apresentar determinados temas no seu grupo e falar para audiências maiores pode ser uma maneira de fazer com que as pessoas compreendam melhor as questões ligadas ao VIH e à SIDA. A dada altura, alguns dos membros do seu grupo irão querer falar em público ou às suas famílias e amigos. Neste capítulo encontrará conselhos sobre como melhorar as suas técnicas de comunicação - falar para grandes audiências e com os meios de comunicação.

## Revelar o seu estatuto serológico

Quando você trabalha num grupo ligado às questões do VIH e da SIDA, as pessoas podem presumir que você é seropositivo. Mas, muitas vezes, não é o caso. Há muitos membros de grupos ligados ao VIH/SIDA que não são seropositivos. No entanto, é importante que quem, sendo seropositivo, for falar em nome do grupo, tenha em consideração o impacto que a revelação do seu estatuto serológico pode ter.

Antes de iniciar actividades que possam expô-lo publicamente ou antes de começar a falar com pessoas fora do grupo, é aconselhável pensar um pouco sobre a questão da revelação do seu estatuto serológico.

- Como se sentirá em relação ao facto das pessoas presumirem que você é seropositivo, só porque trabalha num grupo para pessoas com VIH/SIDA?
- Quem você quer que saiba o seu estatuto VIH? Toda a gente? Só a família e os amigos? Ou só as pessoas com quem trabalha? Só as pessoas que vivem fora da sua localidade ou fora do país?
- Se aparecer publicamente, numa palestra, por exemplo, ou na televisão, a falar sobre "viver com o VIH", será sincero em relação ao seu estatuto VIH?

Revelar o seu estatuto serológico pode afectar muito a sua vida. As pessoas podem reagir de várias maneiras: uns podem tornar-se hostis ou ficar com raiva de si; outros, ao contrário, podem aceitá-lo e respeitá-lo por ter sido sincero.

## Vantagens e desvantagens

Não é fácil responder se é melhor ou pior para si revelar o seu estatuto VIH. Além disso, as suas opiniões sobre esta decisão podem mudar com o tempo.

Pode ser bastante difícil dizer às pessoas que é seropositivo. Para algumas, pode ser duro receber e digerir a notícia que lhes está a transmitir, o que poderá contribuir para piorar não só a sua situação, como também a delas. É melhor, por isso, antes de tomar uma atitude, pensar bem nas vantagens e desvantagens de revelar publicamente o seu estatuto VIH.

## Algumas possíveis vantagens

- Poderá sentir-se mais aliviado em relação ao peso de ter de guardar só para si o seu estatuto VIH. Passará a poder falar mais livre e abertamente.
- Terá mais capacidade de poder ajudar outras pessoas que estão a começar a aprender o que é o VIH e tudo o que está relacionado com ele.
- Pode ser encorajador para outras pessoas saber que você é um exemplo de alguém que assumiu publicamente o seu estatuto VIH.

"Depois de ter revelado publicamente que era seropositivo, foi curioso o que aconteceu: as pessoas começaram a ouvir o que eu dizia com muito mais atenção. Quando falo às pessoas, nas reuniões, ou aos meus amigos, eles ouvem-me como se fosse uma pessoa mais sensata e madura. Até acho bem que pensem que sou uma pessoa mais madura, porque em África são as mais respeitadas".

**Líder do grupo Lumière Action, Costa do Marfim**

"É importante que os seropositivos tenham visibilidade nos programas de formação. Foi, muitas vezes, através destes cursos de formação, que fizemos com que muitas pessoas tomassem consciência da existência de seropositivos e da SIDA. No Equador, as pessoas pensam que a SIDA não é um problema, mas quando conto às pessoas que sou seropositivo, ficam surpreendidas porque pensam que no Equador, ninguém é seropositivo. Assim, podem ver que nós existimos e que a SIDA é uma realidade".

**Membro do grupo Amigos por la Vida, Guayaquil, Equador**

"Quando revelei publicamente o meu estatuto VIH, o Ministério da Saúde ajudou-me e deu-me trabalho. As ONGs também me pedem para ir falar sobre VIH/SIDA. É mais eficaz ser uma pessoa como eu - que vive com o VIH/SIDA - a fazer este tipo de trabalho, pois posso partilhar a minha experiência como seropositivo. Posso dizer às pessoas por que razão tenho esta doença, como estou neste momento e, embora nem sempre seja fácil, que estou vivo e produtivo. Os outros querem ver pessoas que vivem com o VIH/SIDA - para elas é uma experiência nova. Eu digo às pessoas que o VIH não é o fim das suas vidas. Depois do diagnóstico, uma outra vida começa."

**Archie Rivera , Pinoy Plus, Philipinas**

## Algumas possíveis desvantagens

- Dizer aos outros que é seropositivo pode fazê-lo sentir-se pior do que quando só você sabia.
- Pode passar a ter a sensação de que as pessoas falam de si e pensam em si apenas como seropositivo e não como você sempre foi.
- Pode parecer-lhe que as pessoas não o aceitam do modo como o faziam antes de saberem que é seropositivo.

"Vivo numa sociedade onde falar sobre o VIH é impensável. Se os meus vizinhos e colegas de trabalho soubessem que sou seropositiva, a minha vida deixaria de valer a pena. Disse à minha família e eles apoiaram-me bastante; frequento um pequeno grupo de mulheres seropositivas, mas tenho cuidado para que ninguém descubra. No estrangeiro, posso falar sobre as necessidades das pessoas com VIH/SIDA, mas no meu país não posso falar publicamente. Os meus filhos iriam sofrer muito."

# EXERCÍCIOS PARA REVELAR O SEU ESTATUTO VIH

ACTIVIDADE

# 6.1

**OBJECTIVO:** Pensar no que pode acontecer se revelar às pessoas o seu estatuto VIH.

Pode fazê-lo de duas maneiras: reflectindo em grupo ou individualmente.

Faça uma lista como no exemplo que se segue. Acrescente outras pessoas que podem vir a saber que você é seropositivo.

	<i>Vantagens</i>	<i>Desvantagens</i>
<i>Companheiro/a</i>		
<i>Mãe / Pai</i>		
<i>Filhos</i>		
<i>Colegas de trabalho</i>		
<i>Patrão</i>		
<i>Membros do clube de futebol</i>		

# FALAR EM PÚBLICO

Todos os que são convidados para falar, pela primeira vez, em público, ficam inquietos e ansiosos; de facto, são poucas as pessoas que podem ser consideradas “oradoras por natureza”. Todos podemos, no entanto, desenvolver a nossa auto-confiança e técnicas para apresentar uma tema em público. Ajudará com certeza assistir, por exemplo, a conferências apresentadas por figuras públicas.

Se preparar a sua apresentação cuidadosamente, poderá comunicar as suas ideias de forma mais convicta, clara e simples.

## LISTA DE OBJECTIVOS PREPARAR A SUA APRESENTAÇÃO

1. Por que razão quer fazer esta apresentação?
  - \* Para tentar convencer, ensinar, informar, entreter ou tudo ao mesmo tempo?
  - \* Que acções, se as houver, quer que o público leve a cabo, em resultado da sua conferência?
  - \* Que outros objectivos tem?
2. O que tem para dizer?
  - \* Faça uma lista de todas as ideias, tópicos e informações relacionados com o assunto de que vai falar.
  - \* De todos os tópicos recolhidos, escolha os que estão mais relacionados com os seus objectivos. Quais são os mais importantes?
  - \* Centre-se apenas nos pontos mais importantes - no máximo três pontos - de modo a deixar ao público uma imagem clara do que pretende transmitir.
3. Quem é a sua audiência?
  - \* Quantas pessoas prevê que assistam à sua apresentação?
  - \* Por que virão assistir, e o que terão em comum?
- \* Será que têm algum conhecimento sobre os temas que vai abordar?
4. De que forma vai apresentar a conferência?
  - \* Sozinho ou com outra pessoa?
  - \* Terá necessidade de material de apoio audio-visual ou de distribuir alguma coisa, como folhetos informativos?
  - \* Irá abordar algumas questões com humor e outras com algum dramatismo, de modo a causar mais impacto?
  - \* Vai pedir à audiência para participar?
5. Quando será a palestra?
  - \* A que horas? (Será que o horário irá permitir que haja público suficiente?)
  - \* Quanto tempo durará a apresentação?
6. Em que local irá fazer a sua palestra?
  - \* Que área tem a sala?
  - \* Qual a distância entre você e o público?
  - \* Tente visitar o local antes do dia da conferência.

## DICAS E SUGESTÕES

### Fazer uma apresentação

Lembre-se de respirar fundo, principalmente antes de começar a falar. Sempre que sentir que vai ter alguma dificuldade, pare - respire - respire de novo e recomece.

Evite apoiar-se no mobiliário, balançar-se ou agitar-se.

Evite distrações como fazer ruídos com dinheiro ou chaves, brincar com o cabelo, roupas, óculos ou adereços que possam reflectir as luzes.

Tenha um copo de água à disposição, mas não muito perto, para não o entornar.

Tente não ficar tenso e faça o possível para libertar a tensão na cabeça, nos ombros e nos braços (algumas das actividades descritas mais à frente podem ser ajudá-lo a ficar menos tenso).

Sorria à audiência: ajudá-lo-à a relaxar o rosto e dar-lhe-à um aspecto mais acolhedor.

Quando acabar a apresentação faça uma pausa e não se retire imediatamente..

É aconselhável, por vezes, fazer uma sessão de reflexão e troca ideias com os seus amigos ou colegas, antes de fazer a apresentação. Pense nas principais mensagens que quer transmitir e no modo como lhes poderá dar maior relevo.

Toda a gente - mesmo um orador com bastante experiência - precisa de prática. Se possível, treine o suficiente para não ter de ler o seu texto palavra por palavra e para poder falar dando apenas uma olhadela ao texto, de vez em quando. Treine na frente dos seus amigos, do seu/sua companheiro/a ou ao espelho. Peça aos seus amigos e colegas para fazerem de audiência e para lhe darem a sua opinião no fim. Imponha a si próprio um limite de tempo para a apresentação e, se necessário, acrescente ou diminua o texto de acordo com esse tempo.

### A apresentação

Para controlar o nervosismo, chegue algum tempo antes e tente saber em que sítio vai apresentar a palestra. Tente manter o controlo da situação e não se esqueça que você tem mais conhecimentos sobre o tema do que qualquer outra pessoa na sala.

A sua apresentação começa logo antes de você começar a falar: no momento em que se levanta e fica visível. Não se esqueça de entrar com ar confiante. Ponha-se direito e de frente para a audiência, com os pés bem assentes no chão.

Mostre-se; evite dar a impressão às pessoas que está a tentar esconder-se ou refugiar-se atrás da mesa. Tente evitar quaisquer barreiras entre você e o público, para não afectar o fluxo da comunicação.

**Linguagem corporal** Quando estiver a fazer uma palestra, pense no modo como a sua linguagem corporal pode ter impacto na audiência. Observe a sua audiência e olhe bem nos olhos das pessoas, o mais cedo possível. Isto é muito importante para ter uma ideia da receptividade que a sua comunicação está a ter.

**Aparência** Vista-se apropriadamente; se vestir um fato e gravata para falar com um grupo de jovens, pode acontecer que eles não se sintam à vontade. Ao contrário, se vestir calças de ganga para fazer uma apresentação aos empresários mais importantes da sua região, provavelmente também não será bem recebido. Vestir-se apropriadamente pode fazer com que as pessoas ganhem mais confiança em si. Se está inseguro em relação ao que vai vestir, pode sempre perguntar como é que outras pessoas se vestem normalmente nessas ocasiões.

**Gestos** Determinados gestos podem ajudar a sua apresentação a ter mais impacto. Tente fazer gestos com os ombros e não apenas com os cotovelos ou os punhos. Para ter mais impacto, tente fazer o gesto antes de dizer as palavras que estão de acordo com ele.

## Falar claramente

**A sua linguagem é clara?** Veja se fala claramente, de modo a que todos percebam. Se tem de dizer palavras que impliquem movimentos de língua complicados ou difíceis, treine bem até poder dizê-las fácil e claramente (uma alternativa é evitar todas as palavras difíceis de dizer).

**Tem uma voz interessante?** Dê entusiasmo à sua mensagem sendo expressivo quando fala. Se for aborrecido, é provável que a sua audiência venha a sentir o mesmo. A sua voz deveria aumentar e diminuir como numa conversa normal, o que é muito mais agradável e interessante de ouvir.

**Está a falar muito depressa?** Tem muito para dizer em pouco tempo? Faça um discurso mais curto. Está a falar muito devagar? Se não tem matéria suficiente para falar, é melhor fazer uma apresentação mais curta do que falar muito devagar. Faça uma pequena pausa, ocasionalmente - as pessoas precisam de tempo para pensar no que está a ser dito ou no que está a acontecer. Pode ser útil fazer marcas no texto para se lembrar que tem de dar um destaque especial ou que deve, simplesmente, fazer uma pausa.

**Está a transparecer nervosismo?** Respire fundo três vezes ou diga à audiência que está um pouco nervoso. O público, provavelmente, ficará mais aliviado: também pode haver pessoas nervosas entre a audiência.

**Está a falar suficientemente alto?** Se as pessoas têm de fazer um esforço grande para poder ouvi-lo, desistirão rapidamente. Pergunte às pessoas se o estão a ouvir bem; pergunte por exemplo, “os que não me estão a ouvir, levantem a mão”. Mesmo em apresentações para grupos pequenos, terá de falar mais alto do que o normal. Fale com as pessoas do fundo da sala.

## Material de apoio audio-visual

As pessoas lembram-se mais facilmente de imagens do que de palavras. O auxílio de equipamento visual pode aumentar o impacto da sua mensagem. Faça com que as imagens comuniquem aquilo que com as palavras não consegue. Utilize esse equipamento apenas pontualmente, para criar maior impacto - para realçar um ponto importante, para mudar de ritmo ou de assunto. O suporte visual deve ser pertinente e apropriado para complementar a sua mensagem.

- Utilize diapositivos e fotografias com imagens fortes que consigam comunicar claramente a sua mensagem. Confirme sempre se as pessoas que aparecem nas fotografias ou nos diapositivos não se importam que as suas imagens sejam utilizadas.
- Utilize, sempre que possível, objectos autênticos em vez de maquetes. Por exemplo, distribua preservativos, bananas e pepinos verdadeiros para as pessoas treinarem o uso de um preservativo.
- Evite gráficos, tabelas ou quadros complicados. Tente fazê-los simples.
- Não se esqueça de que você é o seu próprio e primeiro auxílio visual.



“Utilize sempre que possível preservativos verdadeiros”, Eudes, Equador

## Responder a perguntas

- Não pense que tem de saber tudo. É correcto dizer “Não sei”; diga também que irá tentar encontrar a informação necessária para a resposta.
- Fale das suas próprias experiências, em vez de dar respostas apenas de carácter teórico.
- Se achar apropriado, crie um pequeno debate em vez do tradicional modelo pergunta/resposta.
- Prepare antecipadamente as respostas para algumas possíveis perguntas. Decida a que perguntas não reponderá (se forem bastante íntimas e pessoais) e explique por que motivo não responde.

## No fim da apresentação

Falar para uma grande audiência pode ser difícil e cansativo, especialmente se não tiver muita experiência.

- Assegure-se de que tem alguém com quem possa conversar, caso tenha vontade, depois de terminar a sua apresentação.
- Peça a alguém que conheça bem para o acompanhar.
- Tente perceber as reacções da audiência. Por vezes, o público exprime a impressão com que ficou da palestra, na forma como responde ou reage. Diga às pessoas do público que se sentiu bastante apoiado pelo facto de terem assistido e o terem escutado.

## Relaxamento e exercícios respiratórios

Uma das melhores maneiras de relaxar é fazer exercícios de extensão muscular (stretching). Por exemplo: levante os ombros e depois relaxe-os, em seguida sacuda gentilmente o corpo, continuando a respirar. Antes de começar a falar, veja se o seu corpo está descontraído, relaxado e sem tensão no pescoço. Respire fundo, olhe para a audiência e lembre-se daquilo que espera deles. Inspire e comece a falar só quando expirar. Assim poderá iniciar o seu discurso descontraído e com bastante fôlego.

Nota: pare sempre que qualquer exercício lhe provocar dor; faça os exercícios de extensão muscular só enquanto lhe forem agradáveis. Tente estar descontraído o máximo de tempo possível. Mantenha a respiração e os movimentos o mais suaves que conseguir.

## RELAXAR A PARTE SUPERIOR DO CORPO

### ACTIVIDADE

# 6.2



### Cabeça

- 1 Sente-se ou fique de pé, com as costas o mais direitas que conseguir e os braços relaxados.
- 2 Baixe a cabeça e levante-a devagar.
- 3 Incline a cabeça para trás e levante-a devagar.
- 4 Incline a cabeça para um lado (com a orelha a tocar no ombro), estique-a e levante-a de novo, devagar. Repita para o outro lado.
- 5 Tente rodar suavemente a cabeça, para um lado e para o outro.
- 6 Incline devagar a cabeça para a frente, até sentir os músculos da nuca tensos e depois relaxe.
- 7 Rode com a cabeça muito devagar, sU para liberar a tensão e centra-la. Agora a sua cabeça deve ficar imóvel.

### Ombros

- 1 Sente-se ou fique de pé, com as costas o mais direitas possível e os braços relaxados.
- 2 Levante um dos ombros e baixe-o devagar. Repita com o outro ombro e, depois, com os dois ao mesmo tempo.
- 3 Sinta a sensação quando baixar os ombros.
- 4 Faça, lentamente, círculos com um ombro e depois com o outro. Repita o mesmo exercício com cada ombro, mas em sentido contrário aos primeiros círculos.

### Tronco

- 1 Em pé, com as pernas ligeiramente abertas, estique bem os braços para cima e deixe o seu corpo inclinar-se até tocar com as mãos nos dedos dos pés.
- 2 Volte à posição inicial, levante os braços e estique os dedos das mãos o mais alto que conseguir.
- 3 Baixe o corpo lentamente, com as mãos em direcção aos calcanhars; incline-se para a frente e para baixo a partir da cintura, e deixe os braços moverem-se lenta e descontraidamente entre as pernas. Faça com que o peso do seu corpo o puxe para baixo, mas apenas enquanto se sentir confortável.
- 4 Ponha-se de novo em pé.

### Tórax

- 1 Em pé ou sentado, ponha as mãos atrás da cabeça, da forma mais confortável possível.
- 2 Inspire pelo nariz e expire pela boca.
- 3 Espere até sentir que os pulmões precisam de ar novamente e, então, inspire de novo.
- 4 Repita este exercício duas ou três vezes. Tente sentir os diferentes músculos do tórax quando estão tensos e, depois, mais relaxados, à medida que os exercita.

ACTIVIDADE

6.3

## PREPARAÇÃO DA VOZ

Primeiro que tudo, deite-se e relaxe:

- 1 Deite-se com os braços soltos ao lado do corpo e com os pés ligeiramente afastados um do outro.
- 2 Tente esticar as costas ao máximo e afastar os ombros até que sinta as costas a expandir-se. Imagine que está a espreguiçar-se no chão.
- 3 Sinta os ombros, o pescoço e os braços leves e relaxados. Balance os braços devagar, para descarregar a tensão.

Em segundo lugar, concentre-se na respiração e na voz:

- 4 Coloque as mãos no peito e inspire pelo nariz. Retenha o ar durante alguns segundos e depois expire pela boca todo o ar que tiver dentro dos pulmões. Espere até sentir que os músculos entre as costelas precisam de se mexer de novo; inspire, então, devagar, sentindo todo o tórax a expandir-se. Repita este exercício várias vezes.
- 5 Agora, inspire pelo nariz e depois expire também pelo nariz, enquanto conta até 10. Tente sentir os músculos entre as costelas. Repita este ciclo, contando até 15 e depois até 20.
- 6 Inspire pelo nariz, sentindo os músculos entre as costelas a expandir-se, depois expire devagar pela boca. Repita várias vezes esta respiração. Coloque as suas mãos nas costelas inferiores e sinta o fluxo de ar onde ele é produzido (na zona do diafragma).
- 7 Repita este ciclo fazendo pequenos sons: “eh... eh... eh...”. Faça de novo com o som “ah... ah... ah...”. Lembre-se que tem de expelir completamente o ar antes de inspirar de novo.
- 8 Inspire e sinta as suas costelas a expandir-se. Expire. Inspire e conte até 6, em voz alta, ao mesmo tempo que expira. Inspire de novo e, à medida que expira, diga palavras em voz alta. Sinta que os seus pulmões se encham completamente de ar cada vez que inspira e que os sons saem apenas quando começa a expirar. Vá verificando se os músculos do pescoço e dos ombros estão descontraídos e não tensos.

Em terceiro lugar, de pé:

- 9 Ponha-se de pé, com as costas bem direitas, as pernas um pouco afastadas, mantendo um bom equilíbrio e o pescoço esticado. Deixe os braços descontraídos ao longo do corpo.

Veja se sente melhor depois de ter feito este exercício.

## ACTIVIDADE

## 6.4

**AQUECIMENTO DAS CORDAS VOCAIS**

- ➊ Ande de um lado para o outro, falando alto sozinho, para se habituar ao som da sua voz num tom mais alto do que o normal.
- ➋ Escute os diferentes sons da sua voz - alta, baixa, rápida, rindo.
- ➌ Diga em voz alta, de maneira diferente e exagerada, algumas partes da sua apresentação, sem se preocupar com o ridículo da situação.
- ➍ Tente repetir a introdução e a conclusão da sua apresentação interiorizando o mais possível os seguintes modos de estar: zangado, reivindicativo, sedutor, sereno.
- ➎ Cante! Cante onde se sentir melhor, por exemplo, na casa-de-banho.
- ➏ Tente cantar partes da sua apresentação em estilos tão diferentes como a música romântica, música rap, músicas infantis ou música clássica.

Poucos minutos antes da apresentação, faça alguns exercícios de respiração, primeiro sem sons e depois com sons.

- ➊ No nível médio da sua voz, emita o som “hummmmm”.
- ➋ Abra a garganta, deixe cair o maxilar inferior e emita um suave “aaaaaaaahhhh”.
- ➌ Para aquecer os músculos necessários a uma boa dicção, declame um pequeno poema ou leia um texto rapidamente (pode treinar com um texto que tenha decorado).
- ➍ Faça um grande bocejo e verifique se está a respirar também com o estômago e não apenas com o tórax.



## Trabalhar com os meios de comunicação social

Existem duas razões para trabalhar com os meios de comunicação:

- Eles são um meio indispensável para transmitir a sua informação a um público vasto.
- Os meios de comunicação têm o poder de influenciar o meio social e cultural em que você e o seu grupo trabalham.

### Utilizar os meios de comunicação para informar o público

Os jornais, a rádio e a televisão são bons meios para transmitir a sua informação. A única desvantagem é que você não poderá controlar a totalidade do que vai ser noticiado. Veja como os meios de comunicação (media) podem ser úteis ao seu grupo:

- para promover um acontecimento;
- para transmitir a sua opinião sobre algum acontecimento recente;
- para transmitir mensagens relacionadas com a prevenção e prestação de cuidados;
- para revelar coisas que estão para acontecer.

Se quer trabalhar com os jornalistas, é importante compreender a forma como eles trabalham: todos os jornalistas, por exemplo, sejam eles da rádio, da televisão ou da imprensa, trabalham com prazos muito curtos. Tente informar-se desses prazos antes de enviar a sua informação.

Se for contactado pela imprensa e não se sentir preparado nesse momento, diga que os contactará dentro de algumas horas. Uma regra importante: não diga rigorosamente nada à imprensa na qual não quer ver o seu nome. Confirme sempre se o seu nome e do nome do seu grupo estão correctamente escritos. Peça, o que nem sempre será possível, para ver uma cópia da reportagem antes dela ser publicada.

Tente desenvolver uma relação de confiança com alguns jornalistas. Muitos deles são sensíveis à questão do VIH e podem querer colaborar consigo na luta contra a discriminação e os preconceitos. Tente conhecer pessoalmente os jornalistas do jornal da sua cidade e as pessoas que trabalham na rádio e na televisão. Eles estão sempre à procura de novos temas e acontecimentos, pelo que você poderá sempre sugerir abordagens diferentes dos aspectos e implicações do seu trabalho. Os jornalistas podem estar interessados em entrevistar alguém do seu grupo ou em fazer uma reportagem sobre eventos ou actividades nas quais você e o seu grupo estejam envolvidos.

## DICAS E SUGESTÕES

### Trabalhar com jornalistas

Forneça aos jornalistas a informação que precisarem e de forma a que eles a possam utilizar.

◆  
Desenvolva um bom relacionamento e seja prestável.

◆  
Tente compreender a pressão e os constrangimentos sob os quais os jornalistas normalmente trabalham.

◆  
Tente, sempre que possível, trabalhar com eles e não contra eles.

◆  
Evite ditar palavras e frases - qualquer bom jornalista sentirá que lhe está a impôr o que pensar e escrever.

◆  
Tente não se mostrar defensivo, mesmo se o desafiarem. Mostre apenas a sua posição..

## Entrevistas com os meios de comunicação

Se for entrevistado para a rádio ou para a televisão:

- Esteja preparado - saiba os factos, dados e números. Faça uma lista com notas para o ajudar a não se desviar do assunto, para impedir que se repita ou que se torne fastidioso.
- Seja claro e conciso e concentre-se no tema.
- Pode ser útil acrescentar alguns exemplos - experiências de vida - mas tome atenção para não referir nomes e respeitar a confidencialidade.
- Seja simples e evite utilizar jargão ou palavras complicadas, que possam não ser compreendidas pelos ouvintes.

Só deve falar de temas em que esteja à vontade. Se lhe fizerem perguntas sobre assuntos pessoais, não relacionados com o tema da entrevista, pode voltar ao tema da entrevista ou dizer educadamente que recusa responder.

Pode acontecer que tenha de ajudar jornalistas a fazer a cobertura de temas ligados ao VIH. Alguns jornalistas, por exemplo, têm tempo e recursos para fazerem viagens de trabalho; caso o seu grupo tenha actividades numa zona distante, poderá convidar um jornalista em que confie para visitar as suas actividades fora da cidade.

## Redigir um comunicado de imprensa (press release)

Um comunicado de imprensa é uma pequena nota informativa, onde se descreve um evento que está para acontecer ou se chama a atenção para uma questão importante. É escrito, normalmente, num estilo que os meios de comunicação podem utilizar facilmente e enviar directamente para impressão sem corrigir ou modificar. Um comunicado de imprensa pode ser utilizado para divulgar:

- a formação de um novo grupo de auto-ajuda;
- uma reunião ou fazer publicidade a um acontecimento;
- a publicação de um novo livro, folheto ou brochura;
- o tema e o orador duma conferência.

Pode ser importante e útil desenvolver no seu grupo um “kit de imprensa”, composto por:

- um comunicado de imprensa padrão;
- um folheto informativo sobre VIH/SIDA (veja o exemplo do folheto informativo nº1 na página 131);
- discursos ou declarações sobre o tema, feitos por membros do grupo ou pessoas famosas;

- uma folha com a descrição da sua organização;
- um texto que descreva a experiência do porta-voz do seu grupo, se o tiverem.

Os meios de comunicação são, muitas vezes, considerados suspeitos pelos grupos de pessoas que vivem com VIH e organizações de luta contra a SIDA. Tal deve-se, em grande medida, às coberturas imprecisas, preconceituosas e sensacionalistas feitas pelos media sobre o VIH que, como é evidente, podem revelar-se bastante prejudiciais. Muita coisa pode ser feita para melhorar essa abordagem, a começar pela criação de uma relação mais estável e duradoura com os jornalistas e meios de comunicação. A maioria dos jornalistas, afinal de contas, está ansiosa por fazer uma cobertura ou reportagem com impacto positivo nesta área.

## LISTA DE OBJECTIVOS

### ELABORAR UM COMUNICADO DE IMPRENSA (PRESS RELEASE)

Antes de redigir um comunicado de imprensa, tenha em consideração os seguintes aspectos:

- \* É-lhe permitido entrar em contacto com os meios de comunicação? (caso seja funcionário público, por exemplo).
- \* As informações que tem são correctas e estão de acordo com a política do seu grupo?
- \* A informação que quer comunicar terá genuíno valor mediático? Se não tiver, é provável que o seu comunicado de imprensa vá directamente para o lixo.

Certifique-se de que inclui no seu comunicado a seguinte informação:

- \* O que irá acontecer - o acontecimento, nomes das pessoas importantes que possivelmente assistirão;
- \* Qual a razão do acontecimento?
- \* O local do evento e as instruções para lá chegar;
- \* Quando terá lugar - refira a data e o horário;
- \* Refira também um endereço e número de telefone, para que as pessoas o possam

contactar, caso necessitem de mais informação.

Redija o comunicado de imprensa como um artigo de jornal: curto, com frases incisivas que descrevam resumidamente os factos, e com parágrafos.

As cinco informações mais importantes são: quem; quando; o quê; onde e porquê. Indique-as logo no primeiro parágrafo. Explique a razão do seu comunicado de imprensa -este comunicado está relacionado com um evento que está para acontecer? Ou com algum tema ou notícia recente ou actual?

Se citar alguém, refira o nome da pessoa, mas repete a confidencialidade se a pessoa o exigir.

Tente concentrar o seu comunicado de imprensa numa só página.

Inclua, se tiver possibilidade, uma boa fotografia ou um desenho.

Esteja preparado: algum repórter pode querer fazer-lhe uma entrevista. Discuta atempadamente com o seu grupo algumas perguntas que vos possam ser feitas.

# Ondas Positivas

## COMUNICADO DE IMPRENSA

Para publicação imediata  
1 de Outubro de 1999

Contacto: Ron Castana  
Tel: 909 090

### A disc jockey Darlene em Coimbra

A famosa disc jockey Darlene, da Radio Nação, estará em Coimbra, no dia 10 de Outubro, para a inauguração do “Espaço Positivo”, um novo centro de apoio para as pessoas que vivem com VIH.

A DJ Darlene conhece bem a importância de dar apoio às pessoas que vivem com o VIH. “Tenho muita vontade de apoiar qualquer iniciativa que permita juntar pessoas com VIH. A minha irmã morreu de SIDA, há cinco anos, e durante muito tempo não falava com ninguém, excepto comigo que sou da família. Ela ajudou a criar um grupo de apoio chamado Ondas Positivas e estaria agora, de certo, orgulhosa em associar-se ao Espaço Positivo. Os meus parabéns ao Ondas Positivas por este projecto”.

O Espaço Positivo é um lugar onde todas as pessoas seropositivas ou as que gostariam de conversar com alguém sobre o VIH, podem ser aconselhadas, receber apoio ou apenas tomar uma bebida e conversar. É especialmente importante que o Espaço Positivo seja dirigido por pessoas da região que vivem com o VIH.

Um dos pontos altos da inauguração será a transmissão em directo pela Radio Nação da actuação da DJ Darlene, de alguns grupos de rap locais, que interpretarão versões de músicas populares, e do sorteio de entradas grátis para a competição do Liceu de Coimbra, organizada pela Radio Nação. O júri será composto pelo Sr. Khan, do Banco Popular de Coimbra e pelo Sr. Pinto, director dos serviços municipais de saúde.

Os bilhetes estarão disponíveis à entrada e a música começa às 21.00 horas.

Para mais informações contacte:

Ron Castana  
Ondas Positivas  
Espaço Positivo  
Centro de Saúde de Coimbra  
Rua do Mercado, 19  
Tel: 909 090

## CAPÍTULO 7

# CRIAR IMPACTO

- 110 Apoiar as pessoas
- 111 **ACTIVIDADE 7.1**  
*Técnicas de negociação*
- 112 Trabalhar em rede
- 113 **ACTIVIDADE 7.2**  
*Com quem devemos trabalhar?*
- 114 Defender uma causa
- 119 Campanhas públicas



© Strategies for Hope

Voluntarios em Ahmedabad, Índia, manifestando contra a estigmatização contra as Pessoas com VIH.

Todos nós, indivíduos e grupos, somos afectados pela comunidade em que vivemos e pela sociedade de uma forma geral. As pessoas com VIH/SIDA (PCVS) são, muitas vezes, discriminadas – os outros ignoram-nas, acusam-nas ou tem medo delas; existem, inclusivamente, políticas que as discriminam activamente.

É, assim, essencial que as PCVS possam participar no processo de tomada de decisões e na mudança das atitudes que afectam as suas vidas.

Existem muitas maneiras de mudar uma situação:

- Incentivando as pessoas ou as instituições a mudarem a sua forma de agir, fornecendo-lhes informação, negociando ou discutindo com elas.
- Servindo-se das leis ou criando políticas para mudar as formas de actuar, por exemplo, nos locais de trabalho e nos hospitais.
- Incluindo pessoas com VIH nos processos de tomada de decisões, por exemplo, como membros das comissões locais, das comissões de saúde, de assistência social ou das comissões nacionais de luta contra a SIDA.
- Lutar pela mudança das formas de agir e das atitudes através de campanhas que chamem a atenção do público para determinados temas.

## APOIAR AS PESSOAS

Os grupos de apoio e de auto-ajuda podem ter um papel muito importante, ajudando as pessoas a resolver alguns problemas.

Ajude as pessoas a desenvolverem técnicas de negociação com os outros ou peça a um amigo ou colega para as apoiarem nesse sentido.

As negociações são bem sucedidas quando os argumentos são apresentados de forma convincente e sem agressividade. Uma negociação implica tomar uma decisão com outra pessoa, tendo em consideração as opiniões dos dois, sem, portanto, que uma delas decida pelas duas. Isso implica que a pessoa seja capaz de exprimir-se livremente e que saiba ouvir a outra. As duas têm de saber respeitar-se mutuamente e estar dispostas a fazer algumas concessões.

Pode ser útil praticar algumas técnicas de negociação no seu grupo, de forma a estar bem preparado para tratar temas difíceis com outras pessoas.

"O Women Fighting AIDS in Kenya (WOFAK) é um grupo de apoio a mulheres seropositivas. Uma delas pediu-nos ajuda - ela procurava um técnico de saúde que a ajudasse no parto, que lhe foi recusado por causa do seu estatuto VIH. Reunimo-nos com alguns técnicos de saúde da região e um dos médicos aceitou dar-lhe assistência durante o parto. Devido ao sucesso desta iniciativa, hoje damos informação e fazemos cursos de formação para técnicos de saúde, para que passem a temer menos a infecção".

**WOFAK, Quénia**



## ACTIVIDADE

## 7.1

## TÉCNICAS DE NEGOCIAÇÃO

**OBJECTIVO:** praticar técnicas de negociação.

**1** Pense numa situação que gostasse de mudar e peça a dois voluntários do grupo para a representarem num jogo de situação, durante 3 a 5 minutos.

Por exemplo – negociar com o médico as opções de tratamento.

*Uma PCVS quer que o médico lhe dê mais informação sobre os medicamentos que lhe receitou. O médico sugere um determinado tratamento para o seu problema de pele, mas ela recusa. Faça o jogo de situação baseado na conversa entre o paciente e o médico.*

**2** Outra pessoa ou o resto do grupo observam a situação e tomam notas, de acordo com os seguintes pontos:

- *Que factores levaram o médico a prescrever este tratamento?*
- *Por que razão o doente recusa este tratamento em particular?*

**3** Depois do jogo ter terminado, analisem a situação:

*Houve tempo suficiente para médico e paciente ouvirem as opiniões um do outro? Terá o doente ouvido com atenção os argumentos do médico? Terá o médico ouvido as razões do doente?*

*Como terá reagido o médico ao ter sido posto em causa? Qual terá sido a reacção do doente quando a sua opinião (sobre a sua própria saúde) não foi tomada em consideração?*

*Como encontrar uma solução que seja conveniente para os dois?*

**4** Discutam as notas tiradas pelo observador e utilizem-nas como ponto de partida para uma conversa mais alargada sobre a relação médico-doente, a pôr em prática já na próxima consulta.

Negociar com as pessoas pode, por vezes, melhorar uma determinada situação. Se ela não se resolver ou se se repetir, pode ser necessário pensar em negociar a mudança a um nível mais geral.



© International HIV/AIDS Alliance

*Jogo de situação - convencer o bispo a apoiar o grupo. Equador.*

## Trabalhar em rede

Trabalhar com outras pessoas dá-nos mais força; juntando os nossos recursos, podemos conseguir um maior impacto na sociedade. Criar elos com outras pessoas pode:

- fazer com que elas ganhem consciência da existência e das necessidades das pessoas com VIH/SIDA;
- aumentar a eficácia do nosso próprio trabalho ao beneficiarmos, por exemplo, das técnicas e da experiência dos outros grupos;
- aumentar o impacto do nosso trabalho: por exemplo, os nossos resultados positivos podem ser utilizados e adaptados pelos serviços governamentais ou por outras ONGs;
- ultrapassar obstáculos: ajudando a mudar as leis que permitem que as empresas despeçam trabalhadores seropositivos, por exemplo.

Pode ser útil e importante formar parcerias com outras ONGs, outros grupos comunitários e instituições governamentais.

As redes de organizações ou de pessoas podem oferecer:

- a oportunidade para comparar ideias e experiências;
- um fórum para partilhar informação;
- um fórum para colaborar numa determinada actividade;
- uma voz colectiva para desafiar as pessoas que decidem ou exercem cargos de poder.

Estas redes podem ser constituídas por grupos que trabalham na área do VIH, mas também por grupos de pessoas que trabalham noutras áreas relacionadas com os membros do grupo – grupos de gays ou trabalhadores do sexo, por exemplo.

"REVS+ (Responsabilidade, Esperança, Vida e Solidariedade) é um grupo de apoio a Pessoas que Vivem com VIH/SIDA. No início, estávamos cheios de ideias, mas rapidamente percebemos que era difícil elaborar uma proposta de financiamento para enviar aos patrocinadores. Participámos num curso de formação sobre o tema, organizado por um outro grupo (Iniciativa Privada e Comunitária na Luta contra a SIDA). Foi bastante positivo ter feito o curso e ter tido este primeiro contacto pessoal. Hoje, fazemos parte de uma rede de associações de apoio a pessoas que vivem com VIH de quem, por exemplo, recebemos apoio técnico para desenvolver alguns projectos."

**REVS+, Burkina Faso**

## ACTIVIDADE 7.2



© International HIV/AIDS Alliance

### COM QUEM DEVEMOS TRABALHAR?

**OBJECTIVO:** analisar a utilidade das parcerias locais.

- 1 Coloque uma grande folha de papel na parede.
- 2 Escreva o nome do seu grupo no meio e faça um círculo à volta. Faça dois círculos maiores e escreva no primeiro “a nossa comunidade” e no segundo, o maior, “sociedade”.
- 3 Peça aos elementos do grupo para pensarem noutras organizações com as quais possam trabalhar, como as associações de comerciantes e empresários, o Programa de Luta Contra a SIDA do vosso país ou organizações religiosas.
- 4 Escreva o nome de cada uma dessas organizações ou instituições dentro do círculo apropriado, por ordem de importância.

Definam os grupos com quem já têm bons contactos, aqueles com os quais não têm nenhum contacto e os que vos podem ser hostis. Veja a lista de objectivos na página 115 e defina com quem vai precisar de trabalhar.

“Nós organizamos, uma vez por ano, uma reunião com grupos associados. Chamamos “associados” a todas as ONGs que providenciam serviços para as PCVS. O objectivo desta reunião é analisar em que actividades nós, Pinoy Plus, nos enquadrámos melhor. Durante a reunião, as diversas ONGs referem as suas necessidades, tentam ver quem poderia prestar-lhes apoio, e se há associações a fazer trabalho em duplicado. Nós, por exemplo, anunciámos que precisávamos de material de escritório e um aparelho de fax.

Ainda temos algumas preocupações pois temos, muitas vezes, a impressão que estamos a ser utilizados e que o nosso envolvimento é meramente simbólico. Se o nome do nosso grupo é posto numa proposta de projecto, temos de nos assegurar que vamos participar nele desde o planeamento até à avaliação. Faremos workshops para outras organizações, mas hoje já não fazemos “qualquer coisa, em qualquer lugar”, como no início. Percebemos que, muitas vezes, não tirávamos qualquer proveito das iniciativas. Agora damos prioridade a certos workshops, aqueles que sabemos poder fazer bem.”

Archie Rivera, Pinoy Plus, Filipinas

## Defender uma causa

Defender activamente uma causa implica transmitir a sua mensagem de forma a que:

- ela leve a uma maior compreensão, por parte do grande público, das questões ligadas ao VIH e de outros temas relacionados;
- ela possa conduzir a uma mudança das políticas, das leis e dos serviços.

O trabalho de uma campanha pela defesa de uma causa envolve acções quer a nível local, quer a um nível mais global, através, por exemplo, da representação em órgãos nacionais de tomadas de decisões.

"A Fundación EUDES é uma ONG de apoio a PCVS em que, quer os funcionários, quer os voluntários são seropositivos. Os membros da EUDES criaram uma residência nos arredores da capital, Quito, para as PCVS. Quando os moradores do bairro descobriram que a residência era para pessoas com VIH, reagiram muito mal. Os rumores começaram a espalhar-se e os membros que lá trabalhavam, assim como as pessoas que visitavam o centro, começaram a sofrer ameaças.

Os membros do grupo decidiram pedir ajuda e pensaram, para isso, em várias pessoas. O padre da paróquia local serviu de mediador, organizando reuniões com a comunidade e falando do projecto durante a missa. A boa reputação do padre fez com que as pessoas o ouvissem. O grupo contactou também a imprensa local, tentando persuadir alguns jornalistas a fazer uma cobertura mediática a favor do centro. A campanha de sensibilização e educação levada a cabo pelos media acabou também por dar os seus frutos. O medo e alguns preconceitos acabaram por ser ultrapassados.

As mudanças não surgem da noite para o dia. Com o tempo, no entanto, passou-se de uma situação em que o centro de acolhimento corria o risco de fechar, para outra em que o centro é, em grande medida, aceite."

**EUDES, Equador**

"De 1986 a 1990, a política cubana sobre SIDA decretava o isolamento obrigatório das PCVS (Pessoas Com VIH/SIDA) em sanatórios. Numa primeira fase, os familiares tinham apenas direito às visitas normais; pouco tempo depois, passaram a ter o direito de passar os fins-de-semana.

Em 1990, algumas das pessoas residentes no principal centro de prevenção e assistência de Cuba, o Sanatório de Santiago de Las Vegas, preocupadas com estas e outras questões, formaram o Grupo de Prevenção contra a SIDA (GPSIDA). O principal objectivo do grupo era educar e informar a comunidade sobre as questões ligadas à SIDA e lutar pelo direito das pessoas com VIH a serem tratadas com dignidade.

Depois de recebermos formação na área da prevenção, começámos a trabalhar com o Programa Nacional de Luta Contra a SIDA. Tentámos verificar, nomeadamente, se a informação que eles tinham era correcta e se contrariava os preconceitos que as pessoas têm em relação à infecção.

Os nossos alvos no terreno eram as escolas de formação de professores e os locais de trabalho. Com a TV e a Rádio conseguíamos atingir as famílias e os jovens.

O nosso trabalho levou a que, em 1993, os doentes internados nos sanatórios pudessem escolher entre continuar lá ou voltar para as suas casas, continuando a receber assistência (providenciada por uma rede de médicos de família



Dando assistência e apoio num centro de assistência comunitário no Equador.

## DICAS E SUGESTÕES

### Quatro etapas para uma luta eficaz

#### 1. Trabalhe em coligação

- \* envolva um grande número de grupos comunitários
- \* estabeleça metas e objectivos realistas
- \* formalize a sua coligação com um nome, símbolo e uma lista de associados
- \* verifique se os membros e associados compreenderam e estão de acordo com os objectivos do grupo
- \* estabeleça tarefas a curto prazo e objectivos a longo prazo

#### 2. Investigue

- \* quais são as necessidades da comunidade?
- \* qual é a situação da comunidade - que pessoas poderá envolver no seu trabalho?
- \* qual é a situação política actual - como conseguirá ter sucesso?
- \* que críticas espera vir a ter?

#### 3. Prepare

- \* responda às inquietações e dúvidas das pessoas; explique a importância do seu programa; depois das reuniões, deixe material informativo à disposição da audiência
- \* prepare respostas que apoiem a sua causa; reaja às críticas; tente manter a discussão serena

#### 4. Eduque

- \* o público
- \* as pessoas responsáveis pelas políticas
- \* os meios de comunicação social

baseada na comunidade). Esta foi a medida decisiva para a integração das PCVS na sociedade cubana. O GPSIDA formou e preparou pessoas para a mudança. Esses sanatórios foram, entretanto, encerrados".

Juan Carlos de la Concepción, GPSIDA, Cuba

### LISTA DE OBJECTIVOS ANTES DE COMEÇAR UMA CAMPANHA DE LUTA

- Por que motivo quer combater a situação existente e o que espera obter?
- Em que questões, exactamente, se irá centrar e que mudanças quer que aconteçam? Escolha algumas mensagens-chave, explique claramente como pensa mudar a situação e mostre que é possível fazê-lo.
- Com quem vai querer trabalhar durante a campanha? Quem deve estar envolvido? Quem dará força à sua mensagem? (Poderá trabalhar com grupos para pessoas com VIH/SIDA, técnicos de saúde, grupos de defesa dos direitos humanos, advogados, pessoas célebres, líderes religiosos, políticos, sindicatos e ONGs?)
- Quem precisa de convencer? Os meios de comunicação, as pessoas responsáveis pelas políticas, as ONGs, o hospital, a igreja, a mesquita...?
- Que tipo de informação sustentará melhor os seus argumentos? (Verifique se tem todos os dados sobre a situação e se os seus argumentos são persuasivos e se apelam para os verdadeiros interesses das pessoas).
- Como e quando será comunicada a sua mensagem? (Por exemplo, através de cartas, reuniões, manifestações, comunicados de imprensa, entrevistas, boletins informativos?).

Fonte : Rau B., *Ten steps for HIV/AIDS advocacy. AIDScriptions, Julho 1995*



© International HIV/AIDS Alliance

A OCAFI tem reuniões mensais com o Presidente da Câmara local, Cidade de Olanpago, Filipinas.

## Ter lugar à mesa

Um dos passos mais importantes para conseguir mudar alguma coisa é envolver-se nos organismos de tomada de decisões. Cada vez mais grupos se têm envolvido a nível local, nacional e internacional, como representantes das Pessoas que Vivem com VIH/SIDA (PCVS).

"É importante para qualquer organização que trabalha na área do VIH/SIDA incluir PCVS, uma vez que somos nós, de facto, a ter a (primeira) experiência dos problemas. Em 1995, a Zimbabwe AIDS Network (ZAN) introduziu um sistema, através do qual o presidente da Zimbabwe National Network of People Living With HIV/AIDS (ZNPP+) se tornava membro do Comissão Executiva do ZAN. Isto traduziu-se num estreitar de relações entre várias ONGs e grupos de apoio a pessoas com VIH. Algumas ONGs passaram a empregar PCVS. A própria ZAN providenciou um local para os escritórios da ZNPP+."

**Emilie Chigidwe, ZNPP+**

Se este tipo de situação é muito, ela também pode trazer alguns problemas. O representante dos seropositivos é, muitas vezes, apenas um "símbolo" nessas reuniões. Frequentemente, também, as pessoas escolhidas como representantes não têm a habilidade e a técnica necessárias ou o conhecimento suficiente para participar activamente. Elas podem não representar a comunidade, falando apenas em nome dos seus próprios grupos. As pessoas que tomam decisões podem até dizer que consultaram a comunidade e as pessoas seropositivas, mas no fim, muitas vezes, as mudanças são poucas.

Poderá tentar minimizar estes problemas da seguinte forma:

- Em grupo, cheguem a um acordo sobre os pontos importantes que o vosso representante terá que defender e peçam relatórios depois das reuniões.
- Assegurem-se que os representantes são escolhidos por grupos ou redes de pessoas com VIH .

- Certifiquem-se que os vossos representantes nas comissões e nos conselhos onde são tomadas as decisões são tratados de forma igual aos outros, quer financeiramente, quer em termos de poder decisório.
- Treinem os vossos representantes em áreas como a assertividade e as técnicas de negociação. É também importante que eles se sintam confiantes em relação ao tema a discutir (por exemplo, uma formação jurídica básica é imprescindível antes de se envolverem numa campanha de luta contra a discriminação no trabalho ou nas prisões).
- Encoragem o envolvimento de PCVS que já detêm essas técnicas, conhecimentos ou formação como, por exemplo, advogados ou médicos.

"Eu estava a trabalhar para nada.... Pensei: "aqui estou eu, em conferências, a ter de falar com consultores, que não sabem nada e a quem pagam 900\$, e a mim... davam-me dois bilhetes para o transporte público". Assim, não, obrigado! Tive que lhes gritar "eu não posso fazer este trabalho de graça. Eu quero fazê-lo porque acredito nele e ele tem de ser feito. Mas vocês têm que me dar apoio!"

**Winston, Canadá**

"A Leadership Training Initiative visa formar e apoiar os líderes das comunidades de Pessoas que Vivem com VIH/SIDA a maximizar as suas contribuições, únicas e indispensáveis, na formação de programas de desenvolvimento, implementação de políticas, distribuição de serviços e avaliação dos resultados finais. As PCVS do estado de Nova Iorque concluíram que muitos dos nossos líderes com experiência estavam a ficar cansados, doentes ou a morrer. Não soubémos transferir, estruturadamente, as nossas técnicas aos futuros líderes...

A LTI recebe as pessoas interessadas através de um processo de candidatura. A LTI abrange áreas tão diversas como a história da liderança das PCVS do estado de Nova Iorque, liderança eficaz, identidade, diferença e VIH, organização comunitária, técnicas sobre como falar em público, etc. Os formandos são, então, encorajados a integrar órgãos de tomada de decisões como os conselhos e comissões governamentais. Esperamos que, eventualmente, alguns dos nossos formandos consigam os empregos - remunerados - a que as PCVS não têm, actualmente, acesso."

**Jairo Pedraza, Programador da LTI**

Veja a ficha informativa 3, na página 135, que consiste na "Declaração de Paris", declaração essa em que vários países se comprometeram a um "Maior Envolvimento das Pessoas que Vivem com VIH/SIDA" (em inglês, GIPA, "Greater Involvement of People with HIV/AIDS").

## Direitos do homem e VIH

Algumas ONGs e indivíduos estão a utilizar os direitos do homem para lutar contra a discriminação que afecta as pessoas que vivem com VIH/SIDA ou que torna determinados grupos mais vulneráveis à infecção pelo VIH.

Todas as pessoas têm o direito a ser tratadas com igualdade e dignidade. A Declaração Universal dos Direitos do Homem foi redigida em 1948 e foi, entretanto, assinada por quase todas as nações. Outros acordos, mais recentes, comprometem as nações que os assinaram a garantir a prática desses e de outros direitos.

É óbvio que os direitos do homem não têm que ver apenas com a SIDA - muitas pessoas, por exemplo, ainda não têm acesso a todas as necessidades básicas.

O seguinte guia de trabalho visa documentar, monitorizar e combater os casos de abuso desses direitos. Esse guia é composto por seis elementos:

1. **Compreensão e adopção de uma visão comum** por todas as pessoas envolvidas.
2. **Acordo sobre a existência de padrões comuns** para os direitos do homem e disponibilidade para analisar as situações.
3. **Treino de capacidades e competências** que permitam aos indivíduos e grupos lutar pela defesa dos seus direitos.
4. **Dar confiança aos grupos vulneráveis**, permitindo-lhes que, assim, se organizem, tomem atitudes e resolvam problemas.
5. **Desenvolver instrumentos de luta pelos direitos do homem fáceis de compreender** e de utilizar, qualquer que seja o contexto.
6. **Existência de uma massa crítica**, composta por indivíduos pertencentes a organizações, meios de comunicação e sector privado, que se comprometa na defesa dos direitos do homem.

*Fonte: Grupos de trabalho sobre Direitos do Homem da APN+ e da APCASO (veja, sobre este assunto, a ficha informativa 2)*

## Utilizar a legislação

A legislação pode estabelecer padrões na sociedade, impedir as pessoas de irem contra eles, e encorajar outras a reclamar os seus direitos. Em muitos países, novas leis foram introduzidas e outras mudadas, em reacção ao aparecimento da SIDA. Infelizmente, algumas dessas leis limitam os direitos das pessoas com VIH. Exemplos disso são o isolamento das pessoas com VIH, o exame médico obrigatório feito a presos e imigrantes, o teste VIH obrigatório para os trabalhadores do sexo ou a detenção de trabalhadores do sexo ou utilizadores de drogas injectáveis seropositivos.

A legislação, no entanto, também pode proteger as pessoas com VIH – por exemplo, proibindo a discriminação das pessoas seropositivas no trabalho e a obrigatoriedade do teste VIH quando se faz um seguro e ou se é candidato a um emprego. O apelo para o trabalho conjunto de organizações jurídicas e de organizações que lutam pelos dos direitos do homem, pode ser o primeiro passo do combate a esta discriminação.

Nas Filipinas, uma mulher seropositiva viu-se acusada de um crime quando se descobriu que estava grávida de um rapaz de 17 anos. Uma ONG que trabalha na área dos direitos cívicos procurou, com outras ONGs e alguns meios de comunicação, convencer os tribunais a anular a queixa contra a mulher e a tomar providências no sentido de lhe prestar apoio.

No Chile, durante algum tempo, os presos foram obrigados a fazer o teste do VIH com agulhas contaminadas! Uma ONG de gays e lésbicas (Centre Lambda Chile), entretanto, divulgou o incidente em conferência de imprensa, o que acabou por gerar uma onda de protestos e queixas contra as prisões, com o objectivo de acabar com este tipo procedimentos degradantes e perigosos.

**Fonte: An advocates guide to the international guidelines on HIV/AIDS and human rights**

Alguns países têm políticas que proibem a discriminação das pessoas com VIH ou SIDA se elas forem, por exemplo, funcionárias do estado. A adopção destas políticas por parte do governo acaba por ser um exemplo para muitas outras entidades empregadoras.

Na África do Sul, o governo proibiu a realização do teste aos candidatos a um lugar na função pública. Esta e outras leis são desenvolvidas e monitorizadas por uma comissão que inclui representantes seropositivos, estritamente ligada à Comissão de Leis da África do Sul.



*Membros do CChPS, no Chile, fazendo uma campanha a favor do uso de preservativos.*

Os governos também podem trabalhar para corrigir as causas dos abusos dos direitos humanos e reduzir a vulnerabilidade das pessoas mais frequentemente violentadas. Exemplos disso mesmo são os programas de assistência social para comunidades carentes e o fornecimento de recursos apropriados a programas ligados ao combate do VIH e da SIDA.

Organizações internacionais como a Organização das Nações Unidas (ONU), a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho, a Amnistia Internacional entre outras, também produzem informação e recomendações muito úteis (veja a lista de contactos, na página 121).

## Campanhas públicas

Às vezes é necessário dar mais consistência e chamar a atenção para a causa em que está empenhado, através da realização de uma campanha pública.

### Desenvolver uma mensagem-chave

Primeiro pense sobre aquilo que quer dizer. Quem são as pessoas que quer atingir? Como as irá atrair?

Não se esqueça que a sua mensagem deve ser:

- verdadeira
- adequada à sua audiência
- curta, específica e forte
- clara, numa linguagem simples
- positiva e inspiradora
- conhecida e aceite por todas as pessoas do seu grupo

## Fazer passar a sua mensagem

Pense em:

- emblemas, crachás, autocolantes e canetas
- cartazes, posters e folhetos
- bandeiras e faixas
- anúncios nos jornais, rádio e televisão

Estes meios de fazer passar a sua mensagem podem complementados com folhetos informativos, brochuras, artigos e conferências em reuniões na comunidade.

As exposições podem ser um meio de captar a atenção das pessoas. O Projeto Names é um bom exemplo de como chamar a atenção das pessoas para o VIH/SIDA e de como as tornar mais conscientes sobre estas questões. Os quilts (um quadrado de tecido bordado pelos companheiros, amigos e família da pessoa com VIH que morreu) podem ser feitos em grupo – nos vossos próprios grupos, grupos comunitários, etc. – e usados como instrumento de consciencialização do público, em campanhas de luta. Os quilts são, habitualmente, pendurados em lugares públicos ou estendidos no chão em parques e jardins, sobretudo em datas importantes, como o Dia Mundial da SIDA.

As manifestações têm mais sucesso se mostrarem que as pessoas, para além de zangadas e revoltadas, transmitem também mensagens positivas. Recentemente, por exemplo, numa conferência regional sobre o VIH, os participantes seropositivos sentiram-se revoltados porque um trabalho artístico que representava “o sofrimento e a morte” havia sido financiado e exposto no recinto. No último dia da conferência, algumas pessoas fizeram uma manifestação em frente da escultura, cobrindo-a com quilts e arranjaram um porta-voz que explicou por que razão estavam revoltados. Demonstraram, ainda, que há outros trabalhos artísticos – como os quilts – que, se exprimem tristeza, também veiculam uma mensagem carregada de esperança.



Demonstração de quilts no Dia Mundial da SIDA, Chile



“Solidariedade - dignidade”

# Organizações

## GNP+

### GNP+ Central Secretariat

Joseph Scheich  
International Co-ordinator  
PO Box 11726  
1001 GS Amsterdam  
The Netherlands  
tel +31 20 423 41 14; fax +31 20 423 42 24  
e-mail [gnp@gn.apc.org](mailto:gnp@gn.apc.org)  
<http://www.hivnet.ch/gnp>

### Asia/Pacific Network of People Living with HIV/AIDS (APN+)

Mr. Brenton Wong  
Regional Co-ordinator  
36A Kim Keat Road  
Singapore 328812  
tel +65 254 0212; fax +65 256 5903  
email [apn@pacific.net.sg](mailto:apn@pacific.net.sg)

### Caribbean Network of People Living with HIV/AIDS (CRN+)

Ms. Yolanda Simon  
Regional Co-ordinator  
P.O. Box 3353  
Port of Spain  
Trinidad, W.I.  
tel +1 868 622 0176; fax: +1 868 622 0176  
email [crn@carib-link.net](mailto:crn@carib-link.net)

### European Network of People Living with HIV/AIDS (ENP+)

PO Box 11726  
1001 GS Amsterdam  
The Netherlands  
tel +31 20 423 41 14; fax +31 20 423 42 24  
e-mail [gnp@gn.apc.org](mailto:gnp@gn.apc.org)

### GNP+ Latin America (GNP+LA)

Mr. Javier Luis Hourcade Bellocq  
C.C. 117 Suc. 2 <B>  
1402 Buenos Aires  
Argentina  
tel +5411 4807 2772; fax: +5411 4807 2772  
e-mail [jlhb@ciudad.com.ar](mailto:jlhb@ciudad.com.ar)

### GNP+ North America (GNP+NA)

Mr. Jairo Pedraza  
2-12 Seaman Avenue #3-H  
New York, NY 10034  
USA  
tel +212 569 6023; fax +212 942 8530  
e-mail [BabaluAye@aol.com](mailto:BabaluAye@aol.com)

### Network of African People Living with HIV/AIDS (NAP+)

Mr. Michael Angaga  
Regional Co-ordinator  
P.O. Box 30218  
Nairobi  
Kenya  
tel +254 2 228 776; fax: +254 2 331897  
email [nap@africaonline.co.ke](mailto:nap@africaonline.co.ke)

## Organizações de informação e luta contra a SIDA

### AIDS NGOs Network in East Africa (ANNEA)

Lucy Ng'ang'a  
Programme Director  
P O Box 6187 Arusha  
Tanzania  
tel +255 27 2508224/2507521 and 2548224  
fax +255 27 2548224 email [annea@habari.co.tz](mailto:annea@habari.co.tz)

### African Council of AIDS Service Organisations (AFRICASO)

ENDA Tiers Monde  
Moustapha Gueye  
6, rue Calmette  
BP 3370 Dakar  
Senegal.  
tel +221 823-6617 / 822-9695 ; fax +221 823 6615  
email [moustafa@enda.sn](mailto:moustafa@enda.sn); [africaso@enda.sn](mailto:africaso@enda.sn)

### Asian Harm Reduction Network

P.O Box 235, Phrasingha Post Office,  
Chiangmai, 50200  
Thailand  
tel +66 53 801494; fax: +66 53 801495  
email [ahrn@loxinfo.co.th](mailto:ahrn@loxinfo.co.th); [resources@ahrn.net](mailto:resources@ahrn.net)  
<http://www.ahrn.net/main/index.html>

### Asian/Pacific Council of AIDS Service Organization (APCASO)

Malaysian AIDS Council  
12 Jalan 13/48A  
The Boulevard Shop Office  
off Jalan Sentul  
51000 Kuala Lumpur  
Malaysia  
tel +603 445 1033; fax +603 442 6133  
email [s\\_chong@hotmail.com](mailto:s_chong@hotmail.com)  
<http://31stcentury.com/apcaso/>

### Disabled Peoples' International

101-7 Evergreen  
Winnipeg  
Canada R2L 2T3  
tel +1 204 287 8010; fax +1 204 453 1367  
email [dpi@dpi.org](mailto:dpi@dpi.org)  
<http://www.dpi.org/>

### European Council of AIDS Service Organisations (EuroCASO)

Groupe Sida Genève  
17, rue Pierre-Fatio  
1204 Genève  
tel +41 22 700 15 00; fax +41 22 700 15 47  
email [eurocaso@hivnet.ch](mailto:eurocaso@hivnet.ch)  
<http://www.hivnet.ch/eurocaso/>

### Global Health Council

Global AIDS Program  
1701 K Street, NW  
Suite 600  
Washington, DC 20006  
tel +1 202 833 5900; fax +1 202 833 0075  
email [ghc@globalhealth.org](mailto:ghc@globalhealth.org)  
<http://www.globalhealth.org>

**Healthlink Worldwide**

Cityside, 40 Adler Street,  
London E1 1EE  
United Kingdom  
tel +44 20 7539 1570 (reception); +44 20 7539 1584  
(direct line); fax: +44 20 7539 1580  
email [info@healthlink.org.uk](mailto:info@healthlink.org.uk)  
<http://www.healthlink.org.uk>

**HumanRights Internet**

8 York Street Suite 302  
Ottawa, Ontario K1N 5S6  
Canada  
tel. +1 613 789 7407; fax +1 613 789-7414  
email [hri@hri.ca](mailto:hri@hri.ca) <http://www.hri.ca/>

**International Community of Women Living with HIV/AIDS (ICW)**

Co-ordinating Office  
2C Leroy House  
436 Essex Road  
London N1 3QP  
United Kingdom  
tel +44 20 7704 0606; fax +44 20 7704 8070  
email [info@icw.org](mailto:info@icw.org)  
<http://www.icw.org>

**The International Council of AIDS Service Organizations (ICASO)**

399 Church St., 4th floor  
Toronto ON M5B 2J6  
Canada  
tel +1-416 340 2437; fax +1-416 340-8224  
email [info@icaso.org](mailto:info@icaso.org)  
<http://www.icaso.org>

**International Federation of the Red Cross and Red Crescent Societies**

PO Box 372  
CH 1211 Geneva 19  
Switzerland  
tel + 41 22 730 4222; fax +41 22 733 0395  
email [secretariat@ifrc.org](mailto:secretariat@ifrc.org)  
<http://www.ifrc.org/>

**International Lesbian and Gay Association**

81 Kolenmarkt,  
B-1000 Brussels  
Belgium  
tel/fax +32-2-502 24 71  
e-mail [ilga@ilga.org](mailto:ilga@ilga.org)  
<http://www.ilga.org>

**International Network of Sex Work Projects (NSWP)**

3 Morley Rd. Observatory  
7925 Cape Town  
Republic of South Africa  
Tel/fax +27 21-447 6152  
email [hartpetz@hotmail.com](mailto:hartpetz@hotmail.com)  
<http://www.walnet.org/csis/groups/nswp/index.html>

**Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS)**

20, avenue Appia  
CH-1211 Geneva 27  
Switzerland  
tel +41 22 791 3666; fax: +41 22 791 4187  
email [unaids@unaids.org](mailto:unaids@unaids.org)  
<http://www.unaids.org/>

**Latin American and the Caribbean Council of AIDS Service Organizations (LACASO)**

Acción Ciudadana Contra el SIDA (ACCSI)  
Av. Rómulo Gallegos, Edif. Maracay, Apto. 21, Piso 11  
El Marques, Caracas 1071  
Venezuela  
tel +58 2 232 7938; fax +58 2 235 9215  
email [accsi@internet.ve](mailto:accsi@internet.ve), [laccaso@internet.ve](mailto:laccaso@internet.ve)

**North American Council of AIDS Service Organizations (NACASO)**

National Minority AIDS Council  
Jacqueline Coleman  
1931, 13th Street NW  
Washington, D.C.  
20009 USA  
tel +1 202 483 6622, ext.328; fax +1 202 4831135  
email [jcolema@nmac.org](mailto:jcolema@nmac.org)

**Royal Tropical Institute (KIT)**

AIDS Coordination Bureau  
Joost Hoppenbrouwer (Coordinator)  
P.O. Box 95001  
1090 HA Amsterdam  
The Netherlands  
tel +31-20.568.8428; fax +31-20.665.4423  
email [acb@kit.nl](mailto:acb@kit.nl)  
<http://www.kit.nl/ibd/html/acb.htm> (Aids Coordination Bureau)  
<http://www.kit.nl/ibd/html/exchange.htm> (Sexual Health Exchange newsletter)

**Southern African Network of AIDS Service Organisations (SANASO)**

PO Box 6690  
Harare, Zimbabwe  
183 Samora Machel Avenue  
Harare, Zimbabwe  
tel +263 4 740 610; fax +263 4 740 245  
email [sanaso@mango.zw](mailto:sanaso@mango.zw)

**United Nations Development Programme (UNDP)**

HIV and Development Programme  
304 East 45th Street  
Room FF- 616  
New York, NY 10017  
U.S.A.  
tel.+1 212 906 6664; fax +1 212 906 6336  
email [hdp.registry@undp.org](mailto:hdp.registry@undp.org)  
<http://www.undp.org/hiv/contact.htm>

**World Health Organization (WHO)**

Document Centre  
Avenue Appia 20  
1211 Geneva 27  
Switzerland  
tel +41 22 791 21 11; fax +41 22 791 3111  
<http://www.who.org>

# RECURSOS

\* indica los recursos que ha sido de ayuda para preparar este manual

## Capítulo 1 Porquê trabalhar em grupos?

**Confronting AIDS together: participatory methods in addressing the HIV/AIDS epidemic,** Skjelmerud, A & Tusubira, C

**Oslo:** DIS/Centre for Partnership in Development, 1997, 164 pages

This book describes ways of carrying out participatory methods in addressing AIDS. Intended for local coordinators, non-governmental organisations, community based organisations, church groups and others.

*Available for US\$15 from WCC Publications, Box 2100, 1211 Geneva, Switzerland*

**Facing the challenges of HIV/AIDS/STDs: a gender-based response**

**Amsterdam:** Royal Tropical Institute (KIT), 1995, 49 pages

This toolkit outlines the issues that affect women and men and contains practical training exercises.

*Available free from Royal Tropical Institute (see Organisations, page 122).*

\* **HIV/AIDS & development,** Lawson, L

**Johannesburg:** Teaching Screens Productions, 1997, 73 pages

This book describes the impact of HIV in South Africa, with examples of care and prevention activities, which support the rights and involvement of HIV-positive people and vulnerable communities. It can be used with the video 'Mashayabhuque: AIDS hits everyone' (VHS/PAL format, 1997, 53 minutes).

*Available (price on request) from Interfund, PO Box 32340, Braamfontein 2017, Johannesburg, South Africa*

\* **Wise before their time: people with AIDS and HIV talk about their lives,** Richardson, A. and Bolle, D.

**London:** Harper Collins, 1992, 144 pages

A collection of personal stories from people around the world who have HIV or AIDS.

*Available for £6.95 from Harper Collins, 77-85 Fulham Palace Road, London W6 8JB, UK*

## Capítulos 2 e 3 Pôr os grupos a funcionar e Trabalhar em conjunto

\* **Starting the discussion, steps to making sex safer: a guide for community-based workers**

**London:** Healthlink, 1997, 70 pages

This guide provides ideas for training activities to enable people to participate in discussion about HIV, with information on planning training sessions.

*Available free to readers in developing countries, £5.00/US\$10 elsewhere from Healthlink (see Organisations, page 122).*

\* **Together we can: peer educator's manual**

**Kingston:** Jamaica Red Cross, 1995, 74 pages

Primarily aimed at HIV prevention for teenage peer educators, but includes useful exercises for practising assertiveness.

*Available for US\$7.50 plus postage from Jamaica Red Cross, Central Village Street, St Catherine, Jamaica*

## Capítulo 4 Planeamento de actividades

**Better living for Ugandan women in the time of AIDS: a booklet for and by women**

**Kampala:** Traditional Healers, Women and AIDS Prevention, 1995, 45 pages

A booklet on legal issues that HIV-positive women face.

*Available from THEWA, Box 21175, Kampala, Uganda*

**Empowerment through enterprise**

**London:** Intermediate Technology Publications, 1995, 184 pages

A practical manual with guidelines for NGOs to support self-employed people.

*Available for £11.95 from Intermediate Technology Publications, 103-105 Southampton Row, London WC1B 4HH, UK*

**Income generation schemes for the urban poor,** Hurley, D

**Oxford:** Oxfam, 1990, 144 pages

Provides basic guidelines for starting income generation projects.

*Available for £8.95 from Oxfam Publications, 274 Banbury Road, Oxford OX2 7DZ, UK*

\* **Making space for PHAs,** Young, J.

**Ottawa:** AIDS Committee of Ottawa, 1997, 133 pages

A manual with clear and simple suggestions for setting up and operating a drop-in centre for people living with HIV/AIDS. Contains information on planning a centre, training staff and volunteers, fundraising, publicity and running services.

*Available (price on request) in English and French from National AIDS Clearinghouse, 1565 Carling Avenue, Suite 400, Ottawa, Ontario K1XZ 8R1, Canada or Canadian AIDS Society website <http://www.cdn aids.ca/dropincentre>*

\* **Project design for program managers: conducting a workshop on planning community-based projects**

**Washington DC:** CEDPA, 1994, 93 pages

Guidelines for a five-day workshop on planning, implementing and managing projects for trainers of project managers in NGOs and government. Contains participatory teaching and training tools, handouts and ideas for activities and is very clear and easy to understand.

*Available for US\$15 (plus postage and packing) in English, French and Spanish from CEDPA, 1717 Massachusetts Ave NW, Suite 200, Washington DC 20036, USA (cmail@cedpa.org)*

**Project identification, design and appraisal: a manual for NGOs, Zivetz, L**

**Deakin:** ACFOA, 1992, 136 pages

A manual devised to assist NGOs in the successful identification, design and appraisal of projects.

*Available for AUST\$46 from Development Advice and Training, ACFOA, Private Bag 3, Deakin ACT 2600, Australia*

**\* Community action on HIV: a resource manual for HIV prevention and care. Aboagye-Kwarteng, T. and Moodie, R. (eds)**

**Fairfield, Victoria:** Macfarlane Barnet Centre for Medical Research, 1995, 224 pages

Resource manual designed for HIV and AIDS prevention NGOs on HIV infection, planning, implementing and evaluating HIV prevention and care projects. Examines the relationship between the HIV epidemic and development issues.

*Available free in English, Russian, and some Asian languages from HIDNA, c/o ACFOA, Private Bag 3, Deakin, ACT 2600, Australia*

**\* Partners in evaluation: evaluating development and community programmes with participants. Feuerstein, M-T.**

**London:** Macmillan, 1986, 196 pages

A practical manual on participatory evaluation of programmes, covering design and implementation of evaluation.

*Available for £3.80 from TALC, PO Box 49, St Albans, Herts AL1 5TX, UK*

**\* Toolkits: a practical guide to assessment, monitoring, review and evaluation**

**London:** Save the Children Fund, 1995, 254 pages

Practical guide looking at planning, monitoring and evaluating projects in developing countries.

*Available for £6.95 from Publications Sales, Save the Children Fund, 17 Grove Lane, London SE5 8RD, UK*

**Capítulo 5 Obter recursos**

**Directory of European funders of HIV/AIDS projects in developing countries**

**London:** UK NGO AIDS Consortium, 1993 (second edition), 87 pages

Provides information about more than 40 funding sources in Europe for HIV/AIDS projects in developing countries.

Includes guidelines for fundraising and proposal writing. *Available free to developing countries, £10.00 (Europe) and £12.50 elsewhere, from UK NGO AIDS Consortium, Fenner Brockway House, 37-39 Great Guildford Street, London SE1 0ES, UK (ukaidscn@gn.apc.org)*

**\* Fund-Raising (DAA Resource Kit Five)**

**London:** Disability Awareness in Action, 1996, 44 pages

This toolkit includes detailed and easy-to-use information for accessing local resources and applying to funders.

*Single copies available free to disabled people and their organisations (for bulk copies or organisations not in developing countries a donation is requested) in English, French, Spanish, English Braille and large print, audio-cassette and ASCII on computer disk (specify language)*

*from Disability Awareness in Action, 11 Belgrave Road, London SW1V 1RB*

**Guide to technical support available to HIV/AIDS projects in developing countries**

**London:** UK NGO AIDS Consortium, 1995, 98 pages

European agencies that provide technical support in the areas of information, training, personnel and equipment to NGOs in developing countries.

*Available free to developing countries, £10.00 (Europe) and £12.50 elsewhere, from UK NGO AIDS Consortium, Fenner Brockway House, 37-39 Great Guildford Street, London SE1 0ES, UK (ukaidscn@gn.apc.org)*

**\* The money management handbook for voluntary and community groups, Smith, I.**

**Sheffield:** Community Liaison Section, Public Relations Unit, Sheffield City Council, 1994 (2nd edition), 64 pages

A practical handbook that explains how to set up a financial system, manage cash and keep accounts. It includes practical exercises. Aimed at groups in the UK so will need to be adapted for other countries.

*Available for £10 from National Association of Councils for Voluntary Service, 3rd Floor, Arundel Court, 177 Arundel Street, Sheffield, S1 2NU, UK (email nacvs@ukonline.co.uk)*

**Capítulo 6 Técnicas de comunicação**

**\* Challenges of going public: commonly asked questions and answers to people going public**

**Kampala:** Philly Lutaaya Initiative

Members of PLI give their answers to the common questions that they face from groups that they are speaking to.

*Available (price on request) from Philly Lutaaya Initiative, PO Box 10446, Kampala, Uganda*

**Communicating health: an action guide to health education and health promotion, Hubley, J.**

**London:** Macmillan, 1993, 246 pages

A guide to health education and promotion which explores the role of communication in improving people's health. Contains practical guidelines and training techniques in health promotion.

*Available for £6.70 from TALC, PO Box 49, St. Albans AL1 4AX, Herts, UK*

**Media information (DAA Resource Kit One)**

**London:** Disability Awareness in Action, 1996

This toolkit includes detailed and easy-to-use information for working with the media.

*Ordering details same as Fund-Raising (see Resources Part 5)*

**Speaker's bureau manual: speaking up in public**

**Toronto:** Toronto People With AIDS Foundation, 50 pages

A photocopiable manual giving useful guidelines to assist people living with HIV/AIDS to speak in public and openly discuss the personal and social issues around HIV.

*Available free from Toronto People With AIDS Foundation, 399 Church Street, 2nd Floor, Toronto, Ontario M5B 2J6, Canada*

### Spreading the word

**Geneva:** International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 1990 (to be revised)

Slide and photo pack aimed at organisations in developing countries who want to raise issues of HIV in the media. Includes basic information on HIV transmission and care, case studies and guidelines on how to work with the local press and radio.

*Available for SwFr24 in Arabic, English, French and Spanish from International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (see Organisations, page 122)*

## Capítulo 7 Criar impacto

### AIDS, health and human rights: an exploratory manual

**Geneva:** International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies/François-Xavier Bagnoud Center for Health and Human Rights, Harvard School of Public Health, 1995, 162 pages

A manual which identifies ways in which people involved with human rights and public health can work together to respond to HIV.

*Available for SwFr20 from International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (see Organisations, page 122)*

### \* An advocate's guide to the international guidelines on HIV/AIDS and human rights

**Ottawa:** International Council of AIDS Service Organizations (ICASO), 1997, 12 pages

This guide includes a series of articles including tips on how to use the international guidelines (see below) to enhance the response to the epidemic, and how to put together a successful advocacy campaign.

*Available free from ICASO (see Organisations, page 122)*

### Consultation and influence (DAA Resource Kit Two) & Campaigns (DAA Resource Kit Three)

**London:** Disability Awareness in Action, 1996

These toolkits include ideas for advocacy with detailed and easy-to-use, practical information for awareness raising and campaigning.

*Ordering details same as Fund-Raising (see Resources, Part 5)*

### HIV/AIDS and human rights: international guidelines

**Geneva:** UNHCR/UNAIDS, 1998, 63 pages

This booklet details the 1996 UN consultation meeting on HIV and human rights and lists recommendations for state, UN and NGO action, with details of international obligations.

*Available for US\$15 from United Nations Publications, Sales Office and Bookshop, Palais des Nations, CH-1211 Geneva 10, Switzerland*

### \* HIV/AIDS Networking Guide

**Ottawa:** ICASO, 1997, 48 pages

This guide is for individuals and organisations who wish to build, strengthen or sustain an HIV/AIDS network. It includes practical steps in establishing, running and evaluating networks and includes a list of international

HIV/AIDS-related networks.

*Available free to AIDS service organisations in English, French and Spanish (Russian expected) from ICASO regional secretariats (see Organisations, page 122)*

### \* An introduction to advocacy, Sharma, Ritu,

**Washington DC:** Academy for Education Development, 1996, 129 pages

A training guide for NGOs who wish to improve policies and programmes through advocacy. Contains practical training exercises for groups to identify needs, plan objectives, prepare messages, build alliances, fundraise and evaluate. Developed in and aimed at organisations in Africa but useful elsewhere.

*Available free to developing countries, US \$10 elsewhere, from SARA Project, Academy for Education Development, 1255 23rd Street, N.W., Washington DC 20037, USA (sara@aed.org)*

### Involving people with HIV/AIDS in AIDS service organisations

**London:** Pan London HIV/AIDS Providers Consortium, 1996, 24 pages

A report which looks at the different perspectives and expectations, and practical steps that need to be taken to enable PWAs to participate in ASOs effectively.

*Available for £5 from Pan London HIV/AIDS Providers Consortium, St Martins House, 140 Tottenham Court Road, London W1P 9LN, UK*

### The involvement of people living with HIV and AIDS in the development of public policy and the planning of services

**London:** UK Coalition of People living with HIV and AIDS, 1995, 18 pages

A report which covers key issues, including the different needs and experiences of people with HIV and the role of guidelines and policies for those working with PWAs.

Although no longer in print, it is available on the Internet. *Available for free from the Internet at <http://www.aids-advocacy.org>*

### \* NGO Summary of the International Guidelines on HIV/AIDS and Human Rights

**Ottawa:** ICASO, 1997, 20 pages

This booklet summarises the main texts of international guidelines on HIV/AIDS and human rights, listing key activities that states should undertake at policy and implementation level.

*Limited copies available free in English, French and Spanish from ICASO (see Organisations, page 122)*

### Transforming words into action

**London:** UK Coalition of People Living with HIV and AIDS, 1996, 52 pages

A training pack based upon the Paris Declaration aimed at those who wish to include people living with HIV/AIDS in service planning and promoting prevention. The pack includes seven separate, stand alone sections.

*Available for £5 (individuals and organisations outside UK), (price on request for UK organisations), from UK Coalition of People Living with HIV and AIDS, 250 Kennington Lane, London SE11 5RD, UK*

### The UNAIDS guide to the United Nations Human Rights Machinery

**Geneva:** UNAIDS, 1997, 90 pages. This guide includes descriptions of the main UN human rights bodies and how NGOs, ASOs and organisations of people living with HIV can access them, suggesting strategies for lobbying.

*Available free from UNAIDS (see Organisations, page 122)*

## Fontes de informação

As fontes de informação apresentadas a seguir podem ser de grande utilidade se o seu grupo quiser criar um pequeno centro de documentação ou quiser sugerir material contendo informação importante a outros grupos, centros de documentação ou bibliotecas da sua região. As organizações referidas neste documento (ver página 121) também poderão, a pedido, sugerir publicações e outras importantes fontes de informação.

## Livros e manuais

### AIDS home care handbook

**Geneva:** World Health Organization, 1993, 178 pages

A practical handbook for health care workers to help individuals and families manage HIV-related problems at home.

*In English, French, Portuguese, Kiswahili and Thai for SwFr12.60 (developing countries), SwFr18 (elsewhere) from UNAIDS/WHO (see Organisations, page 122)*

### AIDS reference manual, Alcorn, K (ed)

**London:** National AIDS Manual (NAM), 1998, 495 pages

Comprehensive information on all non-medical aspects of HIV and AIDS

*Available for £39.95 from NAM, 16a Clapham Common Southside, London SW4 7AB, UK (email info@nam.org.uk)*

### Be good to yourself: a self-care manual for people living with HIV

**Los Angeles:** AIDS Project Los Angeles, 1993, 46 pages

For HIV-positive prisoners.

*Available (price on request) from Treatment Education Program, AIDS Project Los Angeles, 1313 N Vine St, Los Angeles CA 90028, USA*

### Clinical trials

**London:** NAM Publications, 1998, 15 pages

A useful and straightforward guide to participating in clinical trials which gives practical information about taking part in trials as well as discussing some pros and cons.

*Available for free (individuals), 50p (organisations), from NAM Publications, 16a Clapham Common Southside, London SW4 7AB, UK*

### Food for people living with HIV/AIDS

**Nairobi:** Network of African People Living with AIDS (NAP+), 1995, 62 pages

This book advises people with HIV and AIDS about healthy eating. It explains which foods both keep the body healthy and are easy to digest and gives recipes for healthy dishes.

*Available free in English and French from NAP+ (see Organisations, page 121)*

### HIV & AIDS Treatments Directory, King, E with Alcorn, K and Nicholson M (eds).

**London:** National AIDS Manual (NAM), 1998, 554 pages

A comprehensive and easy-to-read guide to HIV/AIDS medicine and clinical research, including an A-Z of drugs currently used in the treatment of HIV infection. The directory also includes a directory of clinical trials currently taking place in the UK

*Available for £9.95 for individuals living with or affected by HIV, £55 for others from NAM, 16a Clapham Common Southside, London SW4 7AB, UK (email info@nam.org.uk)*

### Living positively: nutrition guide for people living with HIV/AIDS, Bijlsma, M.

**Mutare:** Mutare City Health Department,

A simple guide to low-cost African food for people living with HIV, including information on good foods to eat during illnesses.

*Single copies available free on sending envelope and postage costs from Mutare City Health Department, Box 910, Mutare, Zimbabwe*

### Making sex work safe

**London:** Network of Sex Work Projects, 1997, 96 pages

A handbook written by sex work organisations and aimed at NGOs and planners. Covers how to develop strategies for working with sex workers, concerns for HIV-positive sex workers and working with mobile populations and drug users.

*Single copies available free to individuals and indigenous organisations in developing countries (£12/US\$24 elsewhere) from Healthlink (see Organisations, page 122).*

### A positive woman's survival kit

**London:** International Community of Women Living with HIV/AIDS (ICW), 1998, 40 pages

An information pack providing support to women living with HIV/AIDS. The pack has been developed by HIV-positive women for HIV-positive women in order to share and learn from each others knowledge and experience. *Available from January 1999, free (HIV-positive women) from ICW (see Organisations, page 122)*

### Practical guidelines for preventing infections transmitted by blood or air in health-care settings

**London:** Healthlink, 1996, 24 pages

Guidelines for hospital, health centre and home on protecting carers from HIV, TB and hepatitis B.

*Available free to readers in developing countries (£5/US\$10 elsewhere) from Healthlink (see Organisations, page 122)*

### Sexual healing: a guide for women with HIV

**London:** Terrence Higgins Trust, 1997, 30 pages

A booklet which discusses and offers practical advice on safer sex, contraception and reproductive and sexual health issues.

Available for 50p from Terrence Higgins Trust, 52-54 Grays Inn Road, London WC1X 8JU, UK

### Strategies for hope

A series of booklets that describe how different communities are responding to the needs of people living with HIV.

**No 1: From fear to hope: AIDS care and prevention at Chikankata Hospital, Zambia**  
Describes a rural home-based care programme.

**No 2: Living positively with AIDS: The AIDS Support Organisation (TASO), Uganda**  
Describes the first HIV support and service organisation in East Africa.

\* **No 4: Meeting AIDS with compassion: AIDS care and prevention in Agomanya, Ghana**  
Describes the work of a hospital clinic in Ghana which provides hospital and home care and support.

**No 6: The caring community: coping with AIDS in urban Uganda**  
Describes how members of Christian communities in Kampala, Uganda, provide care, support and comfort to people with AIDS and their families.

\* **No 9: Candles of hope: the AIDS programme of the Thai Red Cross Society**  
Describes how the Thai Red Cross provides information, medical care and psycho-social support to people with HIV, and helps them to form their own self-help groups.

\* **No 10: Filling the gaps: care and support for people with HIV/AIDS in Côte d'Ivoire**  
Describes how government groups and communities are responding to the newly emerging epidemic of HIV in Côte d'Ivoire.

\* **No 11: Broadening the front: NGO response to HIV and AIDS in India**  
Describes responses to AIDS in India developed by women's organisations, community groups, human rights groups and PLHA groups.

**No 12: A common cause: young people, sexuality and HIV/AIDS in three African countries**  
Includes information on how youth groups in Nigeria, Botswana and Tanzania are working on HIV/AIDS

**No 13: Youth-to-youth: HIV prevention and young people in Kenya**  
Describes how youth groups in Kenya are responding to HIV/AIDS  
*Available in English, French (1, 2, 6, 10, 12, 13) and Portuguese (1, 2, 6,) for £2.50 (1, 2, 4, 6, 9, 13) or £3.25 (10, 12) from TALC, PO Box 49, St Albans, Herts AL1 5TX, UK*

### UNAIDS 'best practice collection'

This collection includes Technical updates (key issues for technical and professional audiences), Points of view (Summary factsheets for journalists) and Key materials (essential reading produced by UN and other organisations). This collection is being constantly updated. Publications currently available include:

**Technical updates:** blood safety, community mobilisation, counselling/testing, men who have sex with men, microbicides, mother-to-child transmission, prisons, refugees, schools

**Points of view:** blood safety, female condom, gender and

HIV/AIDS, prisons, refugees, tuberculosis  
**Key materials:** children and youth, counselling/testing, human rights, impact of HIV/AIDS on children and families, refugees, sexually transmitted diseases, schools  
All available free (single copies only) from UNAIDS (see Organisations, page 122)

**Understanding HIV & AIDS, Tan, M and Tomas, BA**

**Quezon city:** Health Action Information Network (HAIN), 1997, 89 pages

This manual features the most common questions asked by health students and reflects many of the concerns found among non-health professionals.

*Available (price on request) from HAIN, 9 Cabanatuan Road, Philam Homes, Quezon City, 1104 Philippines*

**Women and HIV/AIDS: an international resource book. Berer, M with Ray, S**

**London:** Pandora Press, 1993, 383 pages

A reference book on the impact of HIV/AIDS on women's health, sexual relationships and reproductive rights and how women are responding to the challenge from around the world.

*Available in English, French and Spanish for £5.50 (developing countries) or free (countries unable to pay in foreign currency) from TALC, PO Box 49, St Albans, Herts AL1 5TX, UK, or for £14.99 (elsewhere), from Reproductive Health Matters, 29-35 Farringdon Road, London EC1M 3JB, UK.*

*email RHMjournal@compuserve.com. Available in Portuguese from Editora Brasiliense, CP 8142, São Paulo SP 01139-903, Brazil*

## Testemunhos

### Living with HIV

**Bangkok:** Naam Chewit Project, 1994, 31 pages

This booklet contains a number of short personal stories told by individuals living with HIV and AIDS  
*Available free from Naam Chewit Project, 57/90 Tivanond Road, Tambon Taladkwan, Nontburi 11000, Thailand*

### My story

**Bulawayo:** Matabeleland AIDS Commission, 1994, 16 pages

In this booklet Bongi describes the changes in her life on discovering her diagnosis.

*Available free from Matabeleland AIDS Council, PO Box 1280, Bulawayo, Zimbabwe*

### Stepping out in the open: real life experiences of people with HIV/AIDS

**Kampala:** Philly Lutaaya Initiative, no date, 50 pages  
PLI members describe their experiences of living with HIV.

*Available from PLI, PO Box 10446, Kampala, Uganda*

## Boletins informativos

### AIDS Action

**London:** Healthlink

Quarterly newsletter aimed at health workers and educators working at the primary level. Provides practical information on HIV and STD care and prevention issues. Includes case studies and resource lists.

Available free (in developing countries) or for £6/US\$12 (other students), £12/US\$24 (individuals elsewhere), £24/US\$48 (institutions elsewhere). In English (international edition) from Healthlink, Farringdon Point, 29-35 Farringdon Road, London EC1M 3JB, UK

Other language editions available:

English (Asia-Pacific) (**Asia Pacific AIDS Action**) - HAIN, Cabanatuan Road, Philam Homes, Quezon City, Philippines (hain@mnl.sequel.net). Available on HAIN's website: <http://www.hain.org>  
 English (Southern Africa) - SANASO Secretariat, PO Box 6690, Harare, Zimbabwe (sanaso@mango.zw)  
 French (**Action contre le SIDA**) - ENDA, BP 3370, Dakar, Senegal (actionsida@enda.sn)  
 Spanish (**Acción en SIDA**) - Calandria, Cahuide 752, Lima 11, Peru (due late 1998)  
 Portuguese (Africa) (**Acção SIDA**) - CP 1253, Maputo, Mozambique  
 Portuguese (Brazil) (**Ação anti-AIDS**) - ABIA, Av. Rio Branco 43/22, Centro, 20090-003 Rio de Janeiro RJ, Brazil (abia@ax.apc.org)

### AIDS Link

**Washington DC:** National Council for International Health

Promote exchanges and collaboration among US-based NGOs and others with international HIV/AIDS activities. Includes global news updates, case studies, and new resources.

Available for US\$40 from NCIH (see Organisations, page 122)

### AIDS/STD Health Promotion Exchange

**Amsterdam:** Royal Tropical Institute; Harare: Southern Africa AIDS Information Dissemination Service (SAfAIDS)

A quarterly newsletter on worldwide HIV/AIDS/STD education, health promotion and prevention activities. Includes resources and case studies from around the world.

Available for free (developing countries), Dutch guilders 50 from KIT (see Organisations, page 122)

### AIDS Treatment News

**San Francisco:** John S James

Produced twice monthly, this newsletter reports on experimental and standard treatments for HIV disease and contains reports on conferences and meetings. Available for US\$54 (low-income individuals), US\$120 (individuals), US\$235 (voluntary organisations), US\$270 (other organisations), (outside USA, Canada, Mexico add US\$20 airmail postage) from John S James, PO Box 4111256, San Francisco, CA 94141, USA (email [aidsnews@aidsnews.org](mailto:aidsnews@aidsnews.org))

### AIDS Treatment Update

**London:** National AIDS Manual (NAM)

Provides information on the latest information about new clinical trials and treatments that are available, in simple and clear language. Contains factsheets on treatments,

care and opportunistic infections.

Available free (HIV-positive individuals in the UK) £40 (UK voluntary organisations) £60 (other UK organisations), (add £5 within European Union and £15 outside European Union) from NAM, 16a Clapham Common Southside, London SW4 7AB, UK

### ICASO Update

**Toronto:** ICASO

Provides information about ICASO activities, including regional reports, international updates, conferences, and resources.

Available free from ICASO (see Organisations, page 122)

### ICW News

**London:** The International Community of Women Living with HIV/AIDS (ICW)

Newsletter which offers support and information to improve the situation of women living with HIV through self-empowerment and dissemination of information. Available in English, French and Spanish, free (HIV-positive individuals), £15 (individuals), £40 (organisations), from ICW (see Organisations, page 122)

### WORLD (Women respond to life-threatening diseases)

**Oakland:** WORLD

A monthly newsletter by and for women with HIV. Contains treatment and research updates, accounts from women living with HIV/AIDS and a resources section.

Available free to those who unable to afford subscriptions/US\$20 low-income individuals/US\$20-50 individuals/ US\$50-100 business and organisations from WORLD, PO Box 11535, Oakland CA 94611, USA

## Sítios na Web (websites)

The internet is an important and popular way to get AIDS information. Although it is not yet accessible in many areas, it will increasingly be accessible.

### Aegis (AIDS Education Global Information System):

<http://www.aegis.com>

Provides information about AIDS education and includes the 'AIDS Daily summary', a compilation of press reports on HIV from the US Centers for Disease Control

### The Body:

<http://www.thebody.com/cgi-bin/body.cgi>

Looks at alternative treatments as well as US policy and prevention debates.

### Center for Disease Control and Prevention National AIDS Clearinghouse:

<http://www.cdcnac.org/>

Lists the main resources and up-to-date issues, primarily in the US but also globally

### The Global Epidemic as it Relates to the African Continent:

<http://cmmg.biosci.wayne.edu/asg/hivafrica.html>

US-based site which provides links to articles and resources across the web which look at HIV in Africa

## Videos

### The faces of AIDS

**Columbia:** Media for Development International, 1992, 22 minutes  
Format: VHS/PAL

Interviews with people with HIV/AIDS and health workers from Cameroon and Zimbabwe, who describe how HIV/AIDS affects them and the lives of people in the community.

*Available for US\$9.95 from Media for Development International, PO Box 281, Columbia MD 21045, USA*

### Getting it right: safer sex for young gay men

**London:** Pride Video, 1993, 55 minutes  
Format: VHS/PAL

Aimed at young gay men. Through interviews with young gay men, some of whom have HIV and others who do not, safer sex information is clearly explained and illustrated.

*Available for £14.99 from Pride Video, 5-6 Parkside, Ravenscourt Park, London W6 0UU, UK*

### It's not easy

**Columbia, Maryland:** Development Through Self-Reliance, 1991, 48 minutes  
Format: VHS/PAL.

Set in Uganda, this video centres around a family whose first child is found to be HIV-positive and how the parents struggle to accept their own HIV status. Prejudices and misconceptions around HIV are discussed, as well as strategies such as developing a workplace policy on HIV/AIDS.

*Available in English, French, Swahili, si-Fwati and Luganda for US\$49.00 from Development Through Self-Reliance, 9650 Santiago Road, Columbia MD 21045, USA*

### No need to blame

**Harare:** UNICEF, 1993, 35 minutes  
Format: VHS/PAL

Five Zimbabwean men and women, living with HIV describe how they feel about their HIV status, about family reactions and about living positively. Family and friends describe their hopes and fears for their loved ones.

*Available free to developing countries from UNICEF Zimbabwe, PO Box 1250, Harare, Zimbabwe*

### Positive women: women with HIV/AIDS speak out

**Victoria, Australia:** Women's Health Resource Collective, 1992, video (22 minutes) and book (76 pages)  
Format: VHS/PAL

A documentary containing interviews with 42 HIV-positive women who describe their experiences living with HIV/AIDS. Designed to break down isolation and stigmatisation, and provide information and support to HIV positive women.

*Available free from Women's Health Resource Collective, PO Box 187, Carlton North, Victoria 3054, Australia*

### Speaking out: young people and HIV

**London:** Commonwealth Youth Programme, 1994, 37 minutes

An audio-cassette in which young people living with HIV from different African countries talk about their lives.

Provides information on HIV transmission and prevention. Useful for youth group discussions or English lessons.  
*Available for £5.00 from Commonwealth Youth Programme, Commonwealth Secretariat, Marlborough House, Pall Mall, London SW1 5HZ, UK*

### A window of hope

**Lusaka:** Kara Counselling, 1994, 18 minutes  
Format: VHS/PAL

Positive and Living Squad in Zambia are young people living with HIV. They describe how they are coping with HIV and what support they need and how they are addressing discrimination through education programmes with young people.

*Available (price on request) from Kara Counselling, PO Box 37559, Lusaka, Zambia*

### With hope and help: the positive face of HIV and AIDS in Thailand

**Chiang Mai:** Living Films, 1997, 35 minutes.  
Format: VHS/PAL

This video interviews Thai men and women who are living positively with HIV, who describe their lives and their work.

*Available in Thai with English subtitles for US\$ 10 plus postage from Living Films, PO Box 241, Chiang Mai 5000, Thailand*

## VIH e SIDA: ALGUNS CONCEITOS BÁSICOS

### O que é o VIH?

VIH quer dizer Vírus de Imunodeficiência Humana. O VIH só infecta os seres humanos. Ele ataca o sistema imunitário, que protege o corpo contra as doenças. Destrói, assim, as nossas defesas.

A maioria das pessoas que se infecta com o VIH não se apercebe que foi infectada. Pouco tempo depois do contágio, algumas pessoas podem ter, durante algumas semanas, sintomas semelhantes aos de uma gripe. Muitas outras, no entanto, não apresentam qualquer sinal de doença. O vírus, contudo, permanece no organismo e pode ser transmitido a outras pessoas.

### O que é a SIDA?

SIDA quer dizer Síndrome de Imuno-Deficiência Adquirida. Isto porque a infecção pelo VIH (ou seja, a aquisição do vírus) conduz a um enfraquecimento (deficiência) do sistema imunitário. Este processo faz com que uma pessoa com VIH venha a ser vulnerável a um conjunto de doenças (síndrome) que muito dificilmente atingiria as pessoas não infectadas pelo VIH (infecções oportunistas).

### Qual é a diferença entre VIH e SIDA?

Uma pessoa infectada pelo VIH pode viver muitos anos sem sinais ou sintomas da infecção. Uma pessoa com o vírus, mas sem sintomas, é uma pessoa “seropositiva” ou tem “infecção pelo VIH assintomática”.

Se, com a evolução da doença, os sintomas aparecerem, diz-se que a pessoa tem uma “infecção pelo VIH sintomática” ou “doença pelo VIH avançada”. Nesta fase é muito provável que surjam infecções oportunistas. “SIDA” é uma definição clínica, dada às pessoas infectadas pelo VIH que apresentam um número de células CD4 inferior a 200 (existe um teste para saber o número dessas células, que são células que existem no sangue, combatem as infecções de uma forma geral e são destruídas, progressivamente pelo VIH: são o seu alvo preferencial) ou uma ou mais “doenças oportunistas” como a tuberculose, algumas formas raras de cancro e doenças graves dos olhos, da pele ou do sistema nervoso.

Mas a utilização destas definições levanta alguns problemas:

- Elas dependem do acesso a testes laboratoriais, inacessíveis em grande parte do globo.

- A definição de SIDA entra em linha de conta com infecções oportunistas que são mais frequentes na América do Norte e na Europa do que no resto do mundo.
- Elas sugerem que a infecção pelo VIH é um processo que inevitavelmente conduz à SIDA. Embora, uma vez infectado, se fique portador do VIH para toda a vida, algumas pessoas continuam completamente saudáveis durante muitos anos; outras podem ter graves problemas de saúde num dado momento, mas voltam, geralmente, a recuperar a seguir.

As pessoas com infecção pelo VIH que estejam bem informadas, que disponham de apoio e de uma boa assistência médica, podem manter-se sem quaisquer sintomas durante muito tempo. Isto deve-se, não só, aos medicamentos anti-VIH mais recentes, que impedem ou atrasam a replicação do vírus, mas também a outros, que podem prevenir ou tratar as infecções que resultam da doença do VIH.

### De onde surgiu o VIH?

Ninguém sabe de onde vem o VIH, como funciona exactamente ou como o eliminar do organismo. Em muitos países, no início da epidemia, muitas pessoas responsabilizaram as comunidades marginalizadas (e, portanto, mais vulneráveis à infecção pelo VIH, por causa da pobreza e das dificuldades de acesso a serviços ou a informação) pelo aparecimento da SIDA. Muitas vezes a “culpa” é atribuída a pessoas “de outros sítios” ou a pessoas com uma aparência e um comportamento “diferentes”. Esta atitude gerou muitos preconceitos e, muitas vezes, falsas acusações. Também leva a que muita gente pense que só as pessoas desses grupos correm o risco de ser infectadas e que “a mim, nunca me acontecerá”. O facto de se desconhecer exactamente de onde vem a doença e quem ela pode atingir, também leva a que muitas pessoas acabem por negar a sua existência.

### O que é o teste do VIH?

O teste do VIH detecta os anticorpos contra o vírus no sangue. Estes anticorpos são produzidos pelo sistema imunitário em resposta à infecção pelo vírus.

Se não se detectarem anticorpos, diz-se que a pessoa é “seronegativa” ou “VIH-negativa”. Mas a pessoa pode estar infectada e o resultado ser negativo. Tal acontece quando a pessoa foi infectada recentemente, uma vez que o

aparecimento de anticorpos no sangue demora, em média, até três meses, a contar do momento em que a pessoa foi infectada. Este período é chamado “período-janela”. Assim, é aconselhável fazer o teste três meses depois de se ter tido o contacto suspeito de ter transmitido a infecção. Todas as pessoas que possam ter sido infectadas nos últimos três meses, devem fazer um segundo teste, três meses depois do primeiro. Cada pessoa deveria ter aconselhamento antes e depois do teste do VIH.

Além disso, este teste nunca deveria ser feito sem o consentimento prévio da pessoa.

## Como se transmite o VIH?

O VIH encontra-se no sangue das pessoas infectadas (incluindo o sangue menstrual), no leite materno, sêmen e secreções vaginais.

- Durante relações sexuais não protegidas o VIH pode passar do sêmen, secreções vaginais ou sangue de alguém infectado directamente para o fluxo sanguíneo de outra pessoa, através das membranas mucosas que revestem o interior da vagina, do pénis ou do recto.
- O VIH pode ser transmitido por transfusões de sangue infectado, material de injeção ou instrumentos cortantes contaminados.
- O VIH pode ser transmitido ao feto durante a gravidez, parto ou aleitamento materno. Aproximadamente um terço dos bebés nascidos de mães seropositivas ficam infectados.

## Como é que o VIH não é transmitido?

O vírus só pode viver num corpo humano vivo e só sobrevive algumas horas fora do organismo.

- O VIH não se transmite através da saliva, lágrimas, vômitos, fezes e urina; no entanto, foram encontradas quantidades mínimas de vírus nestes fluidos. O VIH não foi encontrado no suor.
- O VIH não se transmite através da pele íntegra ou de contactos casuais, tais como: tocar em alguém infectado pelo VIH ou em alguma coisa utilizada por essa pessoa; partilhar a mesma comida ou bebida; usar as mesmas instalações sanitárias ou a mesma água de lavagem.
- Tratar e dar assistência a alguém que é seropositivo não apresenta riscos, se se tiver algumas precauções, como utilizar agulhas de maneira segura e manter as lesões cutâneas protegidas.
- VIH não se transmite por mosquitos ou outros insectos que se alimentem de sangue (humano), pois a maioria dos insectos não passa sangue de uma pessoa para outra. O parasita da malária, por exemplo, entra no fluxo sanguíneo pela saliva do mosquito e não pelo sangue.

## O que é um comportamento de alto risco?

É fazer alguma coisa que envolva um grande risco de infecção para si ou para outra pessoa. Como a maioria das pessoas não sabe quem está infectado pelo VIH, consideram-se de alto risco as seguintes actividades:

- Praticar sexo vaginal ou anal (quando um pénis penetra na vagina ou no ânus de outra pessoa) sem utilizar preservativo. Os homens podem infectar homens e mulheres através de sexo anal não protegido. Embora seja menos frequente, o homem ou a mulher penetrados também podem infectar aquele que penetra.
- Utilizar seringas e agulhas (e outro material usado no consumo de drogas injectáveis como algodão, colheres, água, etc.) não desinfectadas ou objectos cortantes contaminados com o sangue de outra pessoa.
- Receber uma transfusão de sangue contaminado.

## O que é o sexo seguro?

Sexo seguro é qualquer actividade sexual que não envolva o contacto directo de sêmen, secreções vaginais ou sangue com o corpo da outra pessoa, incluindo lesões da pele. São exemplos de sexo seguro:

- Sexo sem penetração – estimular as suas partes genitais ou as da outra pessoa (masturbação); ejacular nas coxas; massagens; beijos e outras carícias.
- Utilizar correctamente um preservativo em cada penetração anal ou vaginal.
- O sexo oral (ou seja, o contacto da boca com os genitais masculinos ou femininos) com preservativo é uma actividade isenta de riscos. Praticar sexo oral sem preservativo apresenta algum risco, ainda que mais baixo do que o do sexo anal ou vaginal sem preservativo.
- Não ter relações sexuais (abstinência) é seguro. Se você é seropositivo é muito importante praticar sexo seguro, pois:
- Evita a transmissão do VIH às pessoas seronegativas ou às que desconhecem o seu estatuto serológico.
- Evita a transmissão de outras infecções sexualmente transmissíveis (DSTs) como a gonorreia ou a sífilis; evita, ainda, outras infecções que também podem ser transmitidas sexualmente, como a infecção pelo vírus CMV e as hepatites A, B e C.
- Evita a reinfeção pelo VIH. “Reinfeção” significa ser infectado com um outro tipo de VIH (existem dois tipos de VIH: o VIH-1, do qual foram identificados 8 subtipos, e o VIH-2) ou com um vírus que seja resistente aos medicamentos. Isto pode levar a um aumento da quantidade de vírus no organismo ou, o que é cada vez mais frequente, a uma infecção por estirpes de vírus já resistentes a muitos medicamentos anti-VIH.

## Direitos do Homem e VIH/SIDA

Promover os direitos do homem no contexto do VIH/SIDA significa:

- Encorajar as pessoas a respeitar os direitos umas das outras e tratá-las como elas gostariam de ser tratadas.
- Assegurar que toda a gente tem acesso a educação e cuidados de saúde.
- Educar as pessoas com o objectivo de as ajudar a ultrapassar o medo, a ignorância e os preconceitos que as levam a abusar dos direitos das outras pessoas.

Proteger os direitos do homem significa:

- Apoiar e defender as pessoas ameaçadas ou exploradas nos seus direitos.
- Remediar e compensar os abusos quando eles ocorrem.
- Trabalhar para mudar situações como a pobreza e a dependência, que tornam as pessoas mais vulneráveis a situações de abuso dos seus direitos.

### Direitos do Homem aceites internacionalmente

Aos direitos do homem abaixo mencionados, seguem-se, em *itálico*, referências aos abusos que mais frequentemente afectam as pessoas com VIH e outros grupos mais vulneráveis:

#### **Dignidade da pessoa humana, segurança e liberdade de circulação**

- Imposição do teste do VIH
- Quarentena, isolamento e segregação

#### **Luta contra tratamentos desumanos e degradantes**

- Isolamento, por exemplo, de presos seropositivos
- Participação em experiências sem consentimento prévio

#### **Protecção igual perante a lei**

- Negar o acesso a aconselhamento jurídico e a outro tipo de serviços

#### **Privacidade**

- Falta de confidencialidade; divulgação dos resultados do teste do VIH sem prévio consentimento
- Notificação obrigatória às autoridades de saúde de todos os casos de infecção

#### **Auto-determinação**

- Impedir a criação de organizações de pessoas afectadas pelo VIH

#### **Direito ao casamento, a outros tipos de vida em comum e a ter filhos**

- Forçar o aborto ou a esterilização
- Teste do VIH obrigatório antes do casamento
- Discriminação das relações entre pessoas do mesmo sexo

#### **Igual acesso a cuidados médicos**

- Falta de medicamentos apropriados, preservativos, etc.
- Recusar assistência ou tratamento a pessoas infectadas pelo VIH

#### **Educação**

- Falta da informação necessária para a tomada de decisões conscientes
- Recusar o acesso à educação por causa do estatuto VIH

#### **Segurança social e habitação**

- Recusar o acesso à habitação ou a serviços sociais

#### **Trabalho e segurança**

- Discriminação no trabalho; despedimentos sem justa causa
- Cobertura de seguros limitada ou inexistente
- Teste do VIH como pré-requisito de acesso ao emprego

## DECLARAÇÃO DA CONFERÊNCIA DE PARIS

**Nós, os Chefes de Governo e os representantes dos 42 Estados reunidos em Paris, no dia 1 de Dezembro de 1994:**

### I CONSCIENTES

de que a pandemia da SIDA constitui, pela sua dimensão, uma ameaça para toda a humanidade, de que a sua propagação afecta todas as sociedades,

de que a pandemia é um obstáculo ao desenvolvimento social e económico, sobretudo nos países mais afectados e que aumenta as disparidades tanto a nível interno como entre os países,

de que a pobreza e a discriminação são factores que contribuem para a sua propagação,

de que o VIH/SIDA causa danos irreversíveis às famílias e às comunidades,

de que a pandemia diz respeito a todos os indivíduos sem distinção, mas que progride mais rapidamente entre as mulheres, crianças e jovens,

de que a pandemia não só causa danos físicos e morais, mas é muitas vezes invocada para justificar grandes violações dos Direitos Humanos;

### CONSCIENTES TAMBÉM

de todo o tipo de obstáculos - culturais, jurídicos, económicos e políticos - que bloqueiam o trabalho de informação, prevenção e assistência médico-social,

de que as estratégias de prevenção e assistência são indissociáveis e devem fazer parte integrante dum conjunto global de medidas eficazes para combater a pandemia,

de que estão a emergir novas formas de solidariedade, locais, nacionais e internacionais, envolvendo, em particular, as pessoas que vivem com VIH/SIDA e os movimentos associativos,

### II AFIRMAMOS SOLENEMENTE

que o nosso dever como responsáveis políticos é dar prioridade à luta contra o VIH/SIDA,

que é nosso dever agir com compaixão e solidariedade em relação às pessoas infectadas ou que correm o risco de serem infectadas nas nossas sociedades e na comunidade internacional, e permitir que todas as pessoas que vivem com VIH/SIDA possam exercer plenamente e em total igualdade os seus direitos e liberdades fundamentais, sem distinção e em todas as circunstâncias,

que é nossa determinação lutar contra a pobreza, a exclusão e a discriminação,

mobilizar toda a sociedade - sector público e privado, associações e pessoas que vivem com

VIH/SIDA - para um espírito de colaboração conjunta,

manifestar a nossa estima e apoio às actividades e ao trabalho que realizam as organizações multilaterais, intergovernamentais, não governamentais e os movimentos associativos, cujo importante papel na luta contra a pandemia queremos destacar

e a nossa convicção de que apenas uma acção mundial mais vigorosa, a longo prazo e melhor coordenada - como o programa conjunto e co-patrocinado pelas Nações Unidas sobre o VIH/SIDA - permitirá controlar a pandemia;

### III A NÍVEL NACIONAL COMPROMETEMO-NOS A

proteger e promover numa atmosfera jurídica e social, os direitos dos indivíduos, em particular os das pessoas que vivem com VIH/SIDA ou das que estão mais expostas à infecção,

integrar plenamente na esfera dos poderes públicos as organizações não governamentais, os movimentos associativos e as pessoas que vivem com VIH/SIDA,

legislar no sentido de garantir às pessoas com VIH/SIDA uma protecção igual no que respeita ao acesso aos serviços de saúde, ao emprego, à educação, à liberdade de circulação, ao direito à habitação e à protecção social,

adoptar para a prevenção da infecção um conjunto de disposições prioritárias, que compreendam:

- a promoção e o acesso a diversos meios e métodos de prevenção culturalmente aceites, incluindo o preservativo e o tratamento de doenças sexualmente transmissíveis,
- a promoção duma educação para os jovens adequada à prevenção, que favoreça a igualdade entre os sexos e a educação sexual no meio escolar e extra-escolar,
- uma melhoria do estatuto, da educação e das condições de vida da mulher,
- a realização de acções específicas visando a redução de riscos nas e com as populações mais vulneráveis, como os grupos de alto risco de transmissão sexual e as populações migrantes,
- a segurança das transfusões e dos produtos sanguíneos,

reforçar os serviços primários de saúde como base da prevenção e da assistência médica e neles integrar a luta contra o VIH/SIDA, de modo a assegurar um acesso equitativo aos serviços de saúde,

facilitar os recursos necessários para melhor combater a pandemia, assegurando, em particular, o apoio necessário às pessoas com VIH/SIDA, às organizações não governamentais e aos movimentos associativos que trabalham com populações vulneráveis,

#### **IV ESTAMOS DECIDIDOS A DESENVOLVER A NOSSA PARTICIPAÇÃO NO TRABALHO DE COOPERAÇÃO INTERNACIONAL MEDIANTE AS SEGUINTE MEDIDAS E INICIATIVAS:**

(Fazêmo-lo cumprindo o nosso compromisso e proporcionando o nosso apoio ao desenvolvimento do programa conjunto e co-patrocinado pelas Nações Unidas sobre o VIH/SIDA, que consideramos ser o líder mundial na luta contra a pandemia e a instância apropriada para reforçar o vínculo associativo entre as entidades envolvidas, bem como para ditar as orientações gerais nesta matéria. Cada iniciativa será posteriormente desenvolvida, no contexto do programa das Nações Unidas e das demais instâncias competentes.)

1. Apoiar uma maior participação das pessoas que vivem com VIH/SIDA, através de iniciativas que reforcem a capacidade e a coordenação das redes por elas criadas, permitindo uma plena e global participação na nossa resposta comum à pandemia, a todos os níveis - nacional, regional e mundial. Estas iniciativas deverão, sobretudo, permitir a criação de um ambiente político, jurídico e social favorável à luta contra a SIDA.
2. Promover a cooperação internacional na pesquisa sobre o VIH/SIDA, apoiando a criação de elos de cooperação nacionais e internacionais entre os sectores público e privado, a fim de acelerar o desenvolvimento de técnicas de prevenção e tratamentos, incluindo as vacinas e os medicamentos antiretrovirais, e criar as medidas necessárias para assegurar o acesso dos países em vias de desenvolvimento a estes produtos. Esta cooperação deverá também incluir o desenvolvimento das ciências sociais e do comportamento.
3. Fortalecer a colaboração internacional em matéria de segurança das transfusões de sangue, com o objectivo de coordenar a informação técnica, criar normas sobre práticas adequadas para todos os produtos sanguíneos e encorajar a realização de acordos de desenvolvimento para aplicar medidas que possam garantir a segurança das transfusões em todos os países.

4. Estimular iniciativas de assistência e solidariedade, a fim de reforçar a capacidade dos países, sobretudo os mais necessitados, de assegurar o acesso a medidas de assistência médica e social, aos medicamentos essenciais e aos métodos de prevenção existentes.
5. Mobilizar as organizações locais, nacionais e internacionais que trabalhem com crianças e jovens, incluindo orfãos, expostos ao risco infecção ou susceptíveis de serem afectados pelo VIH/SIDA, a fim de estimular a criação de elos associativos a nível mundial, que permitam reduzir o impacto da pandemia nas crianças e nos jovens de todo o mundo.
6. Apoiar iniciativas para reduzir a vulnerabilidade da mulher ao VIH/SIDA, estimulando esforços nacionais e internacionais com o objectivo de dar mais poder às mulheres; melhorando, designadamente, o seu estatuto jurídico e social; eliminando obstáculos sociais, económicos e culturais; favorecendo a sua participação em todos os processos de adopção de medidas e aplicação das decisões que lhes dizem respeito; estabelecendo a coordenação necessária e reforçando as redes que promovam os seus direitos.
7. Fortalecer os mecanismos nacionais e internacionais que actuam no âmbito dos direitos humanos e da ética em matéria de VIH/SIDA - incluindo o recurso a um órgão de consulta e às redes nacionais e regionais para exprimirem a sua opinião ou fornecerem recomendações e orientações úteis - para que os princípios da não discriminação e do respeito pela ética e pelos direitos humanos sejam parte integrante de todas as actividades da luta contra a pandemia.

Pedimos a todos os países e à comunidade internacional que proporcionem os recursos necessários à concretização das medidas e iniciativas atrás mencionadas.

**Convidamos todos os países, o futuro programa conjunto co-patrocinado pelas Nações Unidas sobre o VIH/SIDA e as seis organizações e programas que o integram, a adoptarem todas as medidas para levar a efeito esta Declaração, em coordenação com os programas de ajuda multilateral e bilateral e as com organizações inter-governamentais e não governamentais.**

## Colaboração com financiadores e prestadores de serviços

*As pessoas que vivem com VIH/SIDA não são o problema, mas parte da solução.*

A defesa dos direitos das pessoas com VIH criou um movimento social que se transformou, entretanto, num desafio para os governos, ONGs, prestadores de serviços e agentes financiadores envolvidos na luta contra a epidemia. As pessoas com VIH/SIDA reivindicam:

- S** Suporte e apoio por parte de organizações e instituições, no sentido de uma maior inserção social.
- I** Incluir e integrar as opiniões e experiências das pessoas com VIH para que o viver com VIH seja perspectivado em termos locais, nacionais e globais.
- D** Desenvolvimento das capacidades individuais e colectivas (de ONGs, por exemplo), de forma a promover eficazmente a inserção.
- A** Agências que defendam de forma adequada o envolvimento das pessoas com VIH.

Possíveis estratégias para angariar recursos junto de entidades financiadoras:

- Envolver pessoas com VIH/SIDA nas decisões sobre financiamentos, de modo a garantir que as organizações de serviços na área da SIDA e as ONGs financiadas estão a fazer um trabalho adequado às necessidades das pessoas com VIH e das comunidades vulneráveis.
- Definir critérios de financiamento privilegiando, por exemplo, os grupos de pessoas com VIH/SIDA que promovam o desenvolvimento de capacidades e técnicas e os que respeitem as políticas de confidencialidade e anti-discriminatórias.
- Garantir que os grupos novos não fiquem sobrecarregados de pedidos e que existe

continuidade dentro do grupo, de forma a que quando os membros fundadores se retirarem, haja outros elementos com experiência que possam prosseguir o trabalho.

- Estar consciente das necessidades dos membros seropositivos da equipa, de maneira a saber prestar-lhes apoio caso adoçam (benefícios sociais, entre outros).

*Numa ONG da Malásia que emprega pessoas seropositivas, 10% dos salários são depositados numa conta-poupança, que tem por objectivo apoiar os que ficam doentes e impedidos de trabalhar.*

Possíveis estratégias para as organizações de pessoas com VIH/SIDA:

- Encorajar as ONGs a incluir informação destinada às pessoas com VIH/SIDA nos programas de prevenção da transmissão do VIH.
- Convencer as entidades financiadoras a dar o exemplo através, nomeadamente, de políticas laborais adequadas às necessidades dos indivíduos com VIH/SIDA.
- Convencer essas instituições a apoiar programas que combatam a estigmatização e a discriminação.
- Convencer os financiadores a comprometer-se a longo prazo. De facto, a formação de novos grupos e o combate à discriminação é um processo demorado. Não se pode esperar que as pessoas sejam abertas em relação às questões levantadas pelo VIH num clima de medo.

*Fonte: "Participation of people living with HIV/AIDS in policy formulation and project development", AIDS Coordination Bureau Discussion Paper, January 1997, baseado nas apresentações de Shaun Mellors & Frans Mom*

## Confidencialidade e profissionais de saúde

Todas as pessoas têm o direito à privacidade e à dignidade. Todas as pessoas têm o direito de decidir quais os aspectos das suas vidas que devem ser privados e os que podem ser divulgados publicamente. Este princípio aplica-se às matérias geralmente consideradas privadas como, por exemplo, a orientação sexual da pessoa, as crenças religiosas ou o estado de saúde. Infelizmente, este princípio é frequentemente desrespeitado quando está em causa o estatuto VIH das pessoas.

Na maioria dos casos, a violação do direito à confidencialidade ocorre em hospitais e clínicas. Nos empregos onde o teste do VIH é obrigatório, assim como nas companhias de seguros que exigem um teste do VIH às pessoas, a violação do direito à confidencialidade está a tornar-se cada vez mais comum.

### O que é a confidencialidade médica?

Durante o diagnóstico, a investigação e o tratamento de uma doença, o médico tem acesso a diversas informações de carácter privado sobre o paciente, como o seu estatuto VIH. As pessoas presumem que o médico guardará esta informação, respeitando a privacidade do doente.

O direito da pessoa à confidencialidade médica, **incluindo a relativa ao seu estatuto VIH**, é garantido pelas autoridades médicas e governamentais na maior parte dos países.

*Os profissionais de saúde têm o dever de guardar toda a informação a que possam vir a ter acesso. Este dever não cessa se a pessoa deixa de ser seguida pelo profissional de saúde, nem mesmo quando o doente morre. Trata-se de um compromisso permanente.*

### Por que razão é a confidencialidade importante?

É difícil imaginar informação mais íntima do que saber que está infectado pelo VIH. Viver com o VIH tem repercussões profundas ao nível quer da identidade, quer da segurança da pessoa.

Sendo uma situação de que ninguém se deve envorgonhar, a verdade é que, por causa do estigma em relação ao VIH, muitas pessoas acabam por não revelar a sua seropositividade aos amigos, colegas ou família. Podem, assim, correr o risco de ficarem isoladas socialmente, de serem discriminadas nos locais de trabalho, ou privadas do acesso a crédito à habitação, seguros e outros benefícios.

Partilhar o seu estatuto de seropositivo com os que lhe são próximos é, como vemos, importante. É também aconselhável que as pessoas com VIH pratiquem sexo seguro e informem os seus parceiros/as sexuais. Mas é também fundamental que cada indivíduo se sinta o mais seguro e confiante possível para poder transmitir uma informação tão íntima quanto potencialmente desestabilizadora.

*A decisão sobre a quem as pessoas querem revelar o seu estatuto VIH apenas a elas diz respeito.*

### Em que circunstâncias pode a confidencialidade ser quebrada por razões de saúde pública?

*Apenas quando é fundamental informar terceiros, e depois do assunto ter sido discutido com a pessoa infectada.*

No passado, muitas pessoas consideravam ser fundamental em termos de saúde pública revelar o estatuto VIH das pessoas, mesmo sem o seu consentimento. Tem havido, por exemplo, discussões no sentido

de os técnicos de saúde serem obrigados a revelar o estatuto VIH dos doentes, embora a generalidade dos factos médicos e científicos não corroborem este argumento. O VIH transmite-se muito mais dificilmente do que outros vírus. Não é um microrganismo que exista no ar, como o da tuberculose ou o da gripe. Além disso, o VIH não sobrevive fora do corpo humano. Só pode ser transmitido através de certas formas de contacto sexual ou de objectos contaminados com sangue infectado. Com as precauções devidas, é quase impossível que o vírus se transmita de um médico a um doente e vice-versa.

### **Pode o direito à confidencialidade ser, em caso algum, violado?**

**Não. O doente deve manifestar o seu consentimento, de forma explícita**, em como autoriza a transmissão de informação sobre o seu estatuto VIH a outra pessoa. Isto significa que a pessoa infectada deve ser informada da razão pela qual é necessário usar essa informação, a quem é que ela vai ser dita e como. Nenhum profissional de saúde pode presumir que lhe foi dado o consentimento. Tem de haver uma conversa com a pessoa em causa antes de se informar um outro técnico de saúde.

Se o consentimento for recusado, o profissional de saúde fica automaticamente impedido de divulgar essa informação.

Constituem excepções a esta regra os casos em que:

- o tribunal assim o determina;
- existe uma verdadeira ameaça ou desconsideração em relação à vida de alguém.

A **única situação** em que a confidencialidade pode ser quebrada, verifica-se quando uma pessoa com VIH

revela ao seu médico que tenciona continuar a praticar sexo sem qualquer tipo de protecção. Nesta situação, o médico é, **em primeiro lugar**, obrigado a tentar convencer a pessoa a não tomar tal atitude. Caso não consiga, **é obrigado** a informá-la de que ele, médico, tem o dever ético e jurídico de alertar o(s) seu(s) parceiro(s) .

### **Em nome da saúde pública e da saúde de cada um!**

Num mundo onde ainda existem preconceitos e mal-entendidos sobre o VIH, a confidencialidade é um direito que protege outros direitos. Se não conseguirmos defender o direito à confidencialidade, a infecção pelo VIH/SIDA será cada vez mais vivida na sombra, com consequências drásticas como:

- as pessoas com necessidade de assistência médica terão receio de revelar todos os seus dados de saúde podendo, desta forma, não ser tratadas convenientemente;
- as pessoas que suspeitam estar infectadas terão medo de fazer o teste, devido ao eventual prejuízo que a revelação de um resultado positivo pudesse vir a ter.

Esta situação só fará aumentar o sofrimento das pessoas que vivem com VIH/SIDA e criará enormes dificuldades à prevenção de mais infecções.

**Apelamos a todos os profissionais de saúde, responsáveis de companhias de seguros, patrões, colegas, família e amigos que respeitem o que atrás foi dito.**

*Adaptado de: "HIV/AIDS and the right to confidentiality (HIV and human rights, Pamphlet 3, January 1995)", AIDS Law Project, Centre for Applied Legal Studies, Universidade de Witwatersrand, Private Bag 3, Wits 2050, África do Sul*

Este documento, que contou com o apoio financeiro da ONUSIDA, foi elaborado pelo Sr. Fred Mayor para o GNP+, a pedido dos grupos de Pessoas que Vivem com VIH/SIDA da África francófona. Pensamos que este documento pode ser um bom ponto de partida para quem está a pensar desenvolver uma organização. Ele não é exaustivo. Existem muitas ideias e questões para além das que foram aqui abordadas. Se bem que tenha sido pensado inicialmente para os grupos de Pessoas com VIH/SIDA da África francófona, ele pode ser lido e utilizado por grupos de outras regiões.

# GUIA PARA O DESENVOLVIMENTO ORGANIZACIONAL DE ASSOCIAÇÕES DE PESSOAS QUE VIVEM COM VIH/SIDA NA ÁFRICA FRANCÓFONA

## 1. Introdução

As pessoas que vivem com VIH/SIDA (em linguagem corrente, seropositivos) e as associações, entretanto, por elas formadas são importantes para a ONUSIDA.

Protagonistas das primeiras experiências vividas na área do VIH/SIDA, vêem o seu conhecimento ser muitas vezes sub-estimado e sub-utilizado por muitas instituições com responsabilidades nesta área.

Num esforço para colocar as pessoas com VIH/SIDA no centro de todas as actividades realizadas neste domínio, decidimos elaborar o presente documento.

Em associação com o GNP+ e a NAP+ e a pedido expresso de diversos grupos de seropositivos africanos, a ONUSIDA decidiu dar o seu contributo a diferentes níveis, visando a criação e o desenvolvimento de organizações de indivíduos afectados pelo VIH/SIDA na África francófona.

A medida que este trabalho for sendo desenvolvido, haverá que adaptá-lo às necessidades específicas das várias organizações. É de destacar que a ONUSIDA e o GNP+ não pretendem aplicar este guia a todas as organizações que trabalham nesta área, tendo antes como prioridade facilitar o contacto entre essas associações e estabelecer ligações com outras já com competências necessárias no domínio do desenvolvimento organizacional.

Começámos em primeiro lugar por elaborar um texto que explica em termos práticos como funciona uma organização. Este documento não pretende ser exaustivo e está escrito de forma simples, desenvolvendo as bases a partir das quais uma associação pode desenvolver-se, funcionar e aceder a financiamentos.

Na redacção deste documento, que quisémos simples e prático, consultámos várias pessoas. Ele destina-se em primeira

linha às organizações de seropositivos existentes na África francófona.

Sabemos que algumas destas associações possuem já uma estrutura bem definida; em contrapartida existem outros grupos aos quais este documento poderá facilitar a tarefa. Outros, ainda, precisarão de ajuda complementar.

Em colaboração com o GNP+ e a NAP+ a ONUSIDA dispôs-se a ajudar essas organizações, fornecendo assistência que poderá ir da simples consulta de um especialista em determinada área, até uma colaboração mais intensa e abrangente, dependendo das necessidades específicas de cada organização.

O objectivo último desta iniciativa tem uma dupla dimensão: ajudar ao melhor funcionamento das organizações de pessoas com VIH/SIDA em África e permitir que a ONUSIDA, o GNP+ e a NAP+ possam propôr aos financiadores projectos vindos de organizações bem estruturadas.

## 2. Porquê criar grupos de seropositivos? Criar uma organização com a ajuda de membros permanentes e voluntários

As motivações para a criação de grupos de pessoas com VIH podem ser muito diversas, havendo, portanto, que as analisar, de modo a saber-se exactamente por que razão criam as pessoas determinado grupo. Poderá ter a ver com a necessidade de dar apoio psicológico às pessoas ou com a vontade de encontrar formas de suprir a falta de medicamentos, por exemplo. Se todas estas aspirações são legítimas, também é verdade que têm surgido críticas a certos grupos, dado o seu funcionamento fechado e pouco disponível para novos membros.

Em primeiro lugar, antes de delinear e implementar qualquer plano estratégico, é preciso analisar o contexto no qual o novo grupo se vai inserir. Há, então, que criar uma equipa com o propósito simultâneo de avaliar a situação pré-existente e de procurar definir respostas adequadas.

Essa equipa deveria, idealmente, incluir pessoas de diversas áreas como um economista, um especialista em estudos de mercados e uma ou mais pessoas afectadas pelo VIH/SIDA.

As organizações que contam com um grande número de seropositivos, estando mais alerta para as necessidades de quem vive com o vírus, estão mais habilitadas a fazer valer os direitos dessa população. Refira-se, no entanto, que os seropositivos não têm que, obrigatoriamente, revelar o seu estatuto serológico. É importante também lembrar que a organização deve ter em conta que nem todos os indivíduos afectados pelo vírus têm a mesma experiência, razão pela qual ela deve garantir que cada membro tem a capacidade, a energia e os meios adequados às exigências do trabalho que lhe é proposto no seio do grupo.

De uma maneira geral, a equipa deveria reunir as seguintes competências:

- Compreensão da cultura do país, da sua história e da sua estrutura política
- Saber como realizar uma investigação social e obter informações pertinentes
- Acesso a uma gama de opiniões e informações variadas
- Saber considerar, em termos gerais, a complexidade das questões sociais que rodeiam este problema
- Compreender de que modo o contexto social e económico influencia a propagação do vírus.

Uma vez formada a equipa, segundo os critérios acima mencionados, ela deverá estabelecer, de seguida, o propósito da sua missão: quem somos nós? De que forma iremos trabalhar? O que queremos realizar? Quem vamos ajudar e onde? O que queremos mudar?

Uma vez definidos os propósitos da equipa, deverá estabelecer-se, em seguida, um plano de acção, ou seja, um conjunto de medidas precisas destinadas a atingir um determinado objectivo. Será necessário, então, fazer um balanço dos recursos humanos, financeiros e materiais de que a organização dispõe.

## 3. Aspectos jurídicos

### 3.1 Estatutos

Os estatutos consistem num documento que define a estrutura da organização e enuncia os seus fins. Por exemplo, uma organização de seropositivos pode ter como fim a eliminação da discriminação e do estigma a que a maioria das pessoas que vive com VIH/SIDA está sujeita.

O seu objectivo será, então, trabalhar com as instituições do país das mais diversas áreas e tentar criar um ambiente favorável, que permita às pessoas afectadas pelo VIH assumir-se como tal, podendo revelar o seu estatuto serológico abertamente.

A estrutura da organização pode compreender a quotização de membros (ou qualquer outra forma de pagamento) ou de voluntários que trabalhem sem ter de pagar qualquer quota.

### 3.2 Registo da organização junto das autoridades

Encontramos dois tipos de organizações: as que se registam junto das autoridades e as que o não fazem.

O facto de se registarem junto das autoridades implica que receberão mais apoio (por exemplo, apoio financeiro, meios para se dar a conhecer mais fácil e rapidamente, apoio na angariação de fundos, para marketing, etc.). Mas, este processo também pode levar a que a organização tenha um modo de funcionamento menos autónomo, pois as autoridades exigirão certas contrapartidas. Esta é a razão pela qual algumas organizações não querem registar-se; podem, assim, ter uma forma de actuar totalmente autónoma.

A maneira de trabalhar de uma organização registada junto das autoridades será portanto diferente da de uma organização não registada, mas os objectivos serão, basicamente, os mesmos. Na maior parte dos países africanos francófonos encontramos os dois tipos de organizações. As associações pequenas não estão normalmente registadas; os grupos maiores registam-se, geralmente, como Organizações Não Governamentais (ONGs). As ONG podem beneficiar de apoios externos (de

outros países, do Estado, etc) e têm empregados assalariados.

Desta maneira, é importante encontrar um equilíbrio entre as organizações que se registam e as que o não fazem, a fim de que as pessoas responsáveis por estas organizações possam continuar a concretizar as suas ideias e os seus trabalhos, sem ter que seguir, obrigatoriamente, as directivas de uma autoridade superior.

### 3.3 Acesso aos documentos dos projectos - transparência

Todos os membros da organização devem poder ter acesso à documentação dos projectos, para que cada um possa dar a sua opinião. É vital para a organização que todos os membros compreendam os objectivos de cada projecto. Objectivos precisos motivam os membros. O estabelecimento de um plano de acção eficaz inclui a atribuição de tarefas precisas a cada membro, que devem ser cumpridas nos prazos estipulados. Os membros que sabem o que se espera deles, são mais susceptíveis de manter o seu compromisso do que aqueles que o não sabem.

O acesso à documentação dos projectos é igualmente importante para as instituições financiadoras, para lhes mostrar que a organização trabalha de forma clara e transparente. É igualmente evidente que a informação respeitante aos empregados não devem ser divulgada nem mostrada a qualquer pessoa.

## 4. Aspectos da gestão de uma organização

### 4.1 Contas bancárias

Cada organização tem a obrigação de abrir contas bancárias em seu nome e não em nome de uma pessoa singular. Cada conta deve ter, no mínimo, duas assinaturas. A pedido do financiador, o banco deverá enviar-lhe um certificado comprovando que a conta está aberta em nome da associação e mencionando os nomes das duas pessoas que assinam essa conta.

## 4.2 Contabilidade

Todas as organizações devem ter a sua contabilidade organizada, de modo a poderem fornecer, a qualquer momento, informação acerca das suas contas. Existem vários programas informáticos de organização contabilística. Não é obrigatório fazer o processamento da contabilidade em suporte informático, uma vez que muitas associações não têm acesso a esse tipo de meios. O fundamental é que exista uma contabilidade manual, que tenha sempre presente o princípio das partidas dobradas.

## 4.3 Inclusão detalhada das despesas no orçamento de cada projecto

Os custos essenciais incluem os salários, renda, telefone, comunicações, viagens, material de escritório, etc. Estas despesas devem ser repartidas entre os diferentes projectos e actividades da organização. Por exemplo, a remuneração do trabalho feito por uma secretária deverá ser calculada em função da percentagem de tempo gasto em cada projecto e levando em conta o orçamento previsto, em cada projecto, para esse item.

## 4.4 Orçamento global

Para poder funcionar de maneira eficaz, uma organização deve poder apresentar um orçamento global de todos os projectos e actividades. Assim, cada projecto deve possuir um orçamento detalhado com todos os gastos que lhe correspondem como, por exemplo, as despesas com salários, viagens, despesas administrativas, etc.. O orçamento geral será, então, a soma das despesas de todos os projectos.

Quando uma organização solicita fundos a um financiador, deverá apresentar-lhe a totalidade dos projectos estabelecidos para o ano em curso e o custo de cada projeto, condição que permitirá avaliar claramente se tais projetos são praticáveis e realistas.

## 4.5 Autogestão financeira

O objectivo de uma organização é também o de poder funcionar de maneira autónoma, sem contar obrigatoriamente com apoios externos.

Uma das formas de diminuir os custos administrativos é tentar encontrar voluntários com a capacidade de gerir a organização. Por exemplo, uma organização constituída por pessoas que vivem com VIH/SIDA e que tenha como objectivo o combate à discriminação de pessoas seropositivas, pode pedir ajuda a advogados seropositivos ou empregar pessoal administrativo ou contabilistas seropositivos.

## 4.6 Colaboração com autoridades locais, nacionais e internacionais (como a ONUSIDA)

**Autoridades locais e nacionais:** tem-se constatado que algumas organizações colaboram com as autoridades locais ou nacionais e que outras não o fazem. A ONUSIDA defende que uma colaboração entre as ONGs e as autoridades locais ou nacionais é fundamental para a luta contra a SIDA e para se atingirem os objectivos fixados por essas organizações.

**Organizações internacionais:** muitas ONGs colaboram com organizações internacionais como a *International HIV/AIDS Alliance*, a *SIDA*, a *DANIDA*, a *CIDA* e muitas outras. Tem-se verificado que esse tipo de colaboração é, de facto, muito útil para a concretização dos objectivos fixados pelas ONGs.

A **ONUSIDA** deseja igualmente uma maior colaboração entre as ONGs e as agências da ONU representadas no país. Toda a colaboração de grupos de pessoas seropositivas com as organizações internacionais como a ONUSIDA garante, geralmente, um maior impacto e influência das pessoas que vivem com o VIH/SIDA nos programas de luta contra a SIDA dos respectivos países e, em geral, um acesso mais facilitado a financiamentos.

## 4.7 Relatórios anuais

Todas as organizações deveriam fornecer um relatório anual que incluísse as contas anuais, um resumo dos projectos realizados e respectivos resultados, os pontos positivos e os negativos, tudo com o objectivo de poder melhorar os futuros projectos e, sobretudo, os resultados em relação ao ano anterior.

## 5. Auditoria

### 5.1 Auditores

É indispensável nomear um auditor independente e exterior à organização que, assim, possa supervisionar de maneira autónoma e imparcial o trabalho da organização, a gestão financeira, os resultados dos projectos realizados e aconselhar a organização em relação a metodologias de trabalho que possam rentabilizar melhor o tempo, economizar mais, trazendo, enfim, melhores resultados. Não é suficiente, de facto, contratar-se apenas um contabilista; dever-se-ia igualmente contratar um auditor que vistoriasse as contas várias vezes ao ano.

### 5.2 Requisitos dos auditores

Em primeiro lugar, é importante que o auditor seja alguém idóneo e completamente estranho à organização. Depois, é necessário que tenha conhecimentos de gestão de empresas e contabilidade, de modo a poder avaliar o estado financeiro da organização

### 5.3 Acesso à correspondência enviada pela organização ao auditor

As entidades financiadoras devem poder ter acesso à correspondência enviada pela associação ao auditor, relativa a pedidos de reorganização.

## 6. Documentação básica de um projecto

### 6.1 Plano de actividades

Cada projecto deve incluir um documento que o descreva detalhadamente. Este documento deve

conter as seguintes rubricas:

- Introdução
- Enunciado do problema a resolver
- Objectivos
- Actividades
- Público alvo
- Recursos humanos e materiais (implementação do projecto)
- Prazos a cumprir
- Avaliação do projecto

### 6.2 Plano resumido das actividades

O plano resumido das actividades é um documento que se apresenta sob a forma de um quadro, formado por diferentes colunas. Cada coluna corresponde a um determinado item, por exemplo:

coluna 1: objectivos

coluna 2: resultados

coluna 3: indicadores e fontes de verificação

coluna 4: actividades

coluna 5: etapas e prazos

coluna 6: orçamento para o primeiro ano

coluna 7: orçamento para o segundo ano, terceiro, etc..

coluna 8: recursos

### 6.3 Grupos-alvo

Cada organização deve determinar de maneira precisa o grupo de pessoas que escolheu como alvo para as suas actividades. Quanto melhor for definido o grupo, maior será a possibilidade de êxito das actividades.

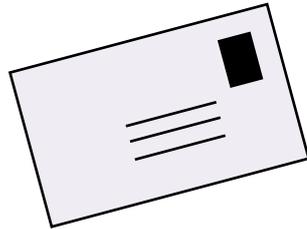
### 6.4 Contratos e relatórios técnicos e financeiros

Os contratos devem ser lidos e compreendidos detalhadamente antes de serem assinados. É extremamente importante que os prazos de entrega dos relatórios técnicos e financeiros mencionados nos contratos sejam respeitados. O incumprimento dessa regra pode levar a uma interrupção dos financiamentos.

# QUESTIONÁRIO



Ajude-nos a melhorar as futuras edições deste manual, destacando ou fotocopiando este questionário e enviando para



**GNP+ Secretariat  
PO Box 11726  
1001 GS Amsterdam  
Netherlands**

Muito obrigado

Preencha a casa correspondente com um X

## PARTE 1 SOBRE O MANUAL

1. Achou útil a informação contida nos seguintes capítulos?

- |            |                              |                              |
|------------|------------------------------|------------------------------|
| Capítulo 1 | sim <input type="checkbox"/> | não <input type="checkbox"/> |
| Capítulo 2 | sim <input type="checkbox"/> | não <input type="checkbox"/> |
| Capítulo 3 | sim <input type="checkbox"/> | não <input type="checkbox"/> |
| Capítulo 4 | sim <input type="checkbox"/> | não <input type="checkbox"/> |
| Capítulo 5 | sim <input type="checkbox"/> | não <input type="checkbox"/> |
| Capítulo 6 | sim <input type="checkbox"/> | não <input type="checkbox"/> |
| Capítulo 7 | sim <input type="checkbox"/> | não <input type="checkbox"/> |

Se a sua resposta foi negativa explique, por favor, que informação gostaria de ver acrescentada em futuras edições \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

2. Achou as actividades práticas úteis?

- |            |                              |                              |
|------------|------------------------------|------------------------------|
| Capítulo 1 | sim <input type="checkbox"/> | não <input type="checkbox"/> |
| Capítulo 2 | sim <input type="checkbox"/> | não <input type="checkbox"/> |
| Capítulo 3 | sim <input type="checkbox"/> | não <input type="checkbox"/> |
| Capítulo 4 | sim <input type="checkbox"/> | não <input type="checkbox"/> |
| Capítulo 5 | sim <input type="checkbox"/> | não <input type="checkbox"/> |
| Capítulo 6 | sim <input type="checkbox"/> | não <input type="checkbox"/> |
| Capítulo 7 | sim <input type="checkbox"/> | não <input type="checkbox"/> |

Se a sua resposta foi negativa explique, por favor, de que modo poderiam ser tornadas mais úteis \_\_\_\_\_

---

---

---

---

3. Achou as fontes e referências bibliográficas úteis?

sim  não

Por favor, acrescente outras fontes que pensa poderem ser úteis

---

---

---

---

---

---

---

4. Gostaria de ver incluídas outras organizações em futuras edições deste manual?

sim  não

Em caso afirmativo, indique os respectivos contactos (incluindo número de telefone, fax, e-mail e website), bem como o país de origem e principais actividades \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

