

## **Junho é o Mês da Gentileza no Namoro! Quem ama cuida, confia respeita e conversa!**

A campanha é uma oportunidade para valorizar a gentileza e a solidariedade nas relações amorosas e contribuir com a prevenção das diversas formas de violência íntima.



**SE VOCÊ GOSTA DE NAMORAR,  
É IMPORTANTE CONHECER OS SEUS DIREITOS**

- Ser tratado/a com carinho e respeito
- Escolher seus amigos, roupas, trabalho, religião
- Decidir se quer ou não fazer sexo
- Recusar sexo sem camisinha
- Terminar o namoro

Seus pensamentos, sentimentos e desejos merecem ser valorizados. Intimidar, humilhar, controlar, xingar e bater são formas de violência que não devem fazer parte do namoro.

**QUEM AMA CUIDA, CONFIA, RESPEITA E CONVERSA**

Se você precisar de ajuda, procure a unidade de saúde mais perto de sua casa.  
<http://livesasaude.wordpress.com/>

apoiado COMITÊ VIDA



**OPINIONAR**  
DA SAÚDE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O Mês da Gentileza no Namoro é uma iniciativa da Coordenação de Políticas e Ações Intersectoriais da Superintendência de Promoção da Saúde da Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro.

Confira algumas ideias de atividades e abordagens sobre gentileza no namoro. Sugestões são muito bem-vindas, pelo email [elosdasaude@gmail.com](mailto:elosdasaude@gmail.com).

Saiba mais:

— [Acompanhe a página do Mês da Gentileza no Namoro no Facebook](#)

— [Acesse a nossa biblioteca sobre namoro saudável](#)

— [E também a videoteca sobre namoro saudável](#)

— [Conheça o Café para Viagem – Um guia simplificado para quem deseja trabalhar com esta metodologia](#)

— [Baixe o arquivo com a Etiqueta do Café, para distribuir em seu evento](#)

Participe!

## **Laço verde da gentileza no namoro**

O laço verde é o símbolo do Mês da Gentileza no Namoro. E prepará-lo é bastante simples: basta um pedaço de fita verde e um broche, alfinete ou grampeador! O laço verde pode ser colocado na roupa, para sinalizar quem participa da campanha. E também podemos entregá-lo a pessoas nas unidades de saúde, escolas e na rua, num ato de gentileza e como ponto de partida para uma conversa sobre promoção da gentileza e prevenção das violências no namoro.

## **Mobilização na internet**

Nas redes sociais online, a hashtag **#gentilezanonamoro** marca as postagens sobre a campanha. Você pode postar e compartilhar fotos e vídeos que demonstrem a gentileza no namoro e, também, o símbolo da campanha: o laço verde da gentileza no namoro.

## **Decoração temática**

A ambientação do espaço que vai receber as atividades sobre gentileza no namoro é muito importante! As paredes podem ser decoradas com o laço verde da gentileza no namoro, corações, flores e outras referências ao amor, ao carinho, ao cuidado e à gentileza.

## **Mural da Gentileza**

Em unidades de saúde e escolas, os participantes podem ser convidados a compor o mural da gentileza no namoro. As pessoas podem escrever ou desenhar sobre situações ou gestos de gentileza no namoro. O mesmo mural pode trabalhar, de um lado, a gentileza no namoro e, de outro, a violência no namoro. Os participantes podem escrever suas frases, completar depoimentos de outras pessoas e escolher de que lado colocar dizeres que já estejam prontos. Os papéis podem ser recortados em formato de coração, nuvem... O importante é usar a criatividade! Fotos, recortes de revistas, letras de música e outras inspirações também são bem-vindas!

## **Postal da Gentileza no Namoro**

O postal da gentileza no namoro é lindo! E é uma ótima lembrancinha para ser enviada a namorados e namoradas, com palavras gentis!

## **Cardápio da Gentileza**

Já pensou em um cardápio da gentileza? A ideia é simples: basta montar uma lista com diversas opções de gestos e gentis e oferecer para as pessoas escolherem: um abraço, um beijo no rosto, um poema, uma rosa... Use e abuse da criatividade na promoção de gentilezas!

## **Filmes e vídeos**

Filmes são ótimos pontos de partida para reflexão e debate. Confira diversas sugestões em nossa **videoteca sobre namoro saudável**. Muitos vídeos estão disponíveis gratuitamente na internet! No acervo do RAP da Saúde você encontra os vídeos **A vida é como ela é, as coisas são como elas são?** e **Nossas Verdade**, que ajudam a introduzir o tema de forma leve e divertida.

### **Esquetes teatrais**

O teatro é uma linguagem poderosa para envolver o público em reflexões e debates. Esquetes simples podem ser preparadas a baixo custo e o resultado é surpreendente. A dinâmica do **Teatro do Oprimido**, em que após a apresentação a platéia é convidada a se colocar no lugar de um dos personagens, é um ótimo recurso. Uma sugestão, já testada e aprovada pelo RAP da Saúde, é o tema da primeira vez. Nesta encenação, podem ser abordadas questões como a opção pelo uso da camisinha, o consentimento de ambas as partes para o sexo e a forma como o casal se trata nos momentos de intimidade.

### **Troca de papéis**

Uma dinâmica interessante para estimular as pessoas a se colocarem no lugar do outro é a da troca de papéis. A exemplo do filme “E se eu fosse você?”, em que um casal “troca de corpo” por um dia e um passa a viver a vida do outro, a ideia é que os participantes passem, em uma encenação, pelos dois papéis: o da vítima e o do agressor, o do homem e o da mulher. É uma proposta interessante também para se repensar as questões de gênero.

### **Rodas de conversa**

Conversar é fundamental! Um bate-papo dinâmico e criativo, sem preconceitos, é essencial para compartilhar situações, pontos de vista e buscar soluções coletivas. As rodas de conversa podem ser realizadas depois da exibição de um filme ou da apresentação de uma esquete teatral. Uma proposta interessante é aplicar um questionário sobre promoção da gentileza e prevenção de violências no namoro antes e depois da atividade, para aferir as mudanças de opinião e o conhecimento adquirido pelos participantes.

### **O que é violência?**

Repensar o que é violência e abordar as suas diversas formas. Humilhar, xingar, isolar, intimidar também são formas de violência. Só um tapinha não dói?

### **Teste! Você está em situação de violência no namoro?**

Um teste preparado pela Universidade de Coimbra, em Portugal, pode ajudar a perceber quando estamos passando por situações de violência no namoro. Além de responder as perguntas, é fundamental que a atividade inclua um debate sobre as questões levantadas pelo teste, acolhendo e problematizando a situação vivida por cada um. [Acesse o teste sobre violência no namoro.](#)

### **Incentivar a participação de homens**

Por vivermos em uma sociedade ainda machista, muitos homens têm dificuldades de expressar os seus sentimentos. Muitas vezes, essa pode ser a causa de situações de violência. Estimular a autoestima e autoconfiança para aceitar e expressar sentimentos, independentemente do gênero ou da orientação sexual, é promover a saúde!

## **Repensar o papel do agressor e da vítima**

Para muita gente, em situações de violência geralmente o homem ocupa o papel do agressor e a mulher o de vítima. Esse é mais um preconceito que precisamos enfrentar para encarar de frente a questão das violências. Veja o que mostra a reportagem da revista Época: **Elas batem. Eles apanham.**

## **Valorizar o cuidado com casais homoafetivos**

Muitas pessoas acreditam que a violência no namoro é mais comum em casais heterossexuais. No entanto, esta percepção é um mito! **Um estudo da Universidade do Minho, em Portugal, aponta que a violência entre casais homossexuais é maior do que nos heterossexuais.** Desfazer preconceitos é fundamental para promover a saúde e a gentileza no namoro!

## **Terapia do Abraço**

O abraço é uma linda demonstração de afeto, um genuíno ato de gentileza. Aplicar a dinâmica da terapia do abraço em salas de espera, grupos educativos e em outros contextos similares é uma atividade interessante para quem deseja promover a gentileza nos relacionamentos. A proposta é que, ao final da atividade, as pessoas se abracem, uma a uma, com sinceridade e afeto. Experimente!

## **Saiba mais:**

— [Acompanhe a página do Mês da Gentileza no Namoro no Facebook](#)

— [Acesse a nossa biblioteca sobre namoro saudável](#)

— [E também a videoteca sobre namoro saudável](#)

— [Conheça o Café para Viagem – Um guia simplificado para quem deseja trabalhar com esta metodologia](#)

— [Baixe o arquivo com a Etiqueta do Café, para distribuir em seu evento](#)