

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, CONFIAM, RESPEITAM E CONVERSAM

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

apoio 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.

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](#)