

# Rasgar Silêncios

Manual  
para a Escrita  
Autobiográfica  
com Sobreviventes  
de Violência  
Doméstica e  
de Género



# Rasgar Silêncios

Manual  
para a Escrita  
Autobiográfica  
com Sobreviventes  
de Violência  
Doméstica e  
de Gênero

## **Título**

Rasgar Silêncios - Manual para a Escrita Autobiográfica com Sobreviventes de Violência Doméstica e de Género

## **Edição**

Graça Rojão e Amélia Augusto

## **Textos**

Amélia Augusto

Carla Baptista

Daniel Cotrim

Graça Rojão

Marta Silva

## **Ilustrações**

Francisco Paiva

## **Entidade Promotora**

COOLABORA, CRL

Rua Comendador Marcelino, 53 | 6200-020 Covilhã PT

[www.coolabora.pt](http://www.coolabora.pt)

## **Parceria**

Câmara Municipal da Covilhã

Quarta Parede

Universidade da Beira Interior

## **Depósito Legal:**

ISBN: 978-989-97709W-1-1

Covilhã, Março de 2022

---

Edição financiada pelo programa Cidadãos Activ@s, dos EEAGrants, geridos em Portugal pela Fundação Calouste Gulbenkian em consórcio com a Fundação Bissaya Barreto

# Rasgar Silêncios

Manual  
para a Escrita  
Autobiográfica  
com Sobreviventes  
de Violência  
Doméstica e  
de Género

# Índice



<b>Introdução</b>	
Objectivo e descrição do manual	11
<b>PARTE I</b>	<b>15</b>
<b>1. Contexto: antecedentes, necessidades</b>	<b>17</b>
<b>2. O projecto</b>	<b>19</b>
<b>3. Escrever porquê?</b>	<b>20</b>
<b>4. Criar uma oficina de escrita autobiográfica</b>	<b>25</b>
4.1. Selecção das participantes	25
4.2. O funcionamento do grupo	26
4.3. Espaço, regularidade e horários	27
4.4. Facilitação	30
4.5. Estrutura geral de cada sessão e centralidade do caderno	31
<b>PARTE II</b>	
<b>Instrumentos facilitadores da escrita autobiográfica</b>	<b>35</b>
<b>5. Exercícios de quebra-gelo</b>	<b>37</b>
5.1. Apresentação de cada participante	38
5.2. A história do meu nome	39
5.3. Boas vindas: o nome e um gesto	39
5.4. O que espero destas oficinas	40
5.5. Paisagem	40
5.6. Postais	42
5.7. Uma história engraçada ou insólita sobre mim	43
5.8. Jogo da mudança	43
5.9. Onde gostava de vos levar	44

<b>6. Exercícios facilitadores da escrita e do empoderamento</b>	<b>45</b>
6.1. Quem sou eu	47
6.2. As pessoas que me ajudaram	48
6.3. Arquipélago: geografia emocional	49
6.4. Mandala da Violência	51
6.5. A carta que nunca escrevi	53
6.6. Máscaras	56
6.7. Jogo: caminho das palavras	57
6.8. Espiral existencial	58
6.9. Cronografia	61
6.10. O que me torna mais forte	63
6.11. Pintura	63
6.12. Dominó dos saberes	65
<b>7. Exercícios finais de relaxamento e fecho</b>	<b>67</b>
7.1. O riso	69
7.2. Dança	69
7.3. Respiração profunda	69
7.4. Alongamentos	70
7.5. Um local de sonho	70
7.6. Massagem em círculo	71
7.7. Post-it com mensagem	71

### PARTE III

<b>8. Testemunhos</b>	<b>73</b>
8.1. A escrita autobiográfica como veículo de transformação e capacitação — <b>Amélia Augusto</b>	75
8.2. A escrita autobiográfica: Experiência de atendimento a sobreviventes de violência doméstica — <b>Carla Baptista</b>	79
8.3. A escrita autobiográfica: escrever sobre o medo, sem ter medo — <b>Daniel Cotrim</b>	83
8.4. A escrita autobiográfica enquanto metodologia de intervenção inovadora no (auto)apoio a vítimas de violência doméstica: o papel da Rede Nacional de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica — <b>Marta Silva</b>	85
<b>9. Conclusão</b>	<b>89</b>



# Introdução: Objectivo e descrição do manual

**Rasgar Silêncios —**

**— Manual para a Escrita Autobiográfica** foi

elaborado no âmbito do projecto homónimo que decorreu entre 2019 e 2022, promovido pela CooLabora em parceria com a Câmara Municipal da Covilhã, a Quarta Parede - Associação de Artes Performativas da Covilhã e a Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior. O projecto foi financiado pelo programa Cidadãos Activ@s, dos EEAGrants, geridos em Portugal pela Fundação Calouste Gulbenkian, em consórcio com a Fundação Bissaya Barreto.

No âmbito do projecto Rasgar Silêncios, entre outras actividades que detalhamos no capítulo 2, foram realizadas oficinas de escrita autobiográfica com sobreviventes de violência doméstica e de género, que permitiram aprofundar uma proposta metodológica anterior, desenhada no âmbito de um projecto Daphne, realizado entre 2013 e 2015, liderado pela LUA - Libera Università dell'Autobiografia, de que a CooLabora foi entidade parceira, como descrevemos na capítulo 1.

O Manual que aqui apresentamos destina-se prioritariamente a profissionais que trabalham com mulheres sobreviventes de violência doméstica e de gênero e pretende facilitar a adoção das ferramentas de escrita autobiográfica por gabinetes de atendimento, casas de abrigo, centros de acolhimento de emergência e afins.

Ainda que as ferramentas de escrita autobiográfica possam ser utilizadas no atendimento individual, este Manual está especialmente vocacionado para o trabalho com pequenos grupos. Não se trata, porém, de um pret-à-porter pois não dispensa que os e as profissionais responsáveis pela facilitação das sessões tenham competências específicas sobre intervenção com vítimas de violência e assumam uma perspectiva de intervenção feminista, capaz de desocultar a desigualdade estrutural de poder das mulheres. O reconhecimento e a visibilização das relações de poder desiguais entre gêneros é central para a perspectiva de intervenção emancipatória e empoderadora que aqui assumimos.

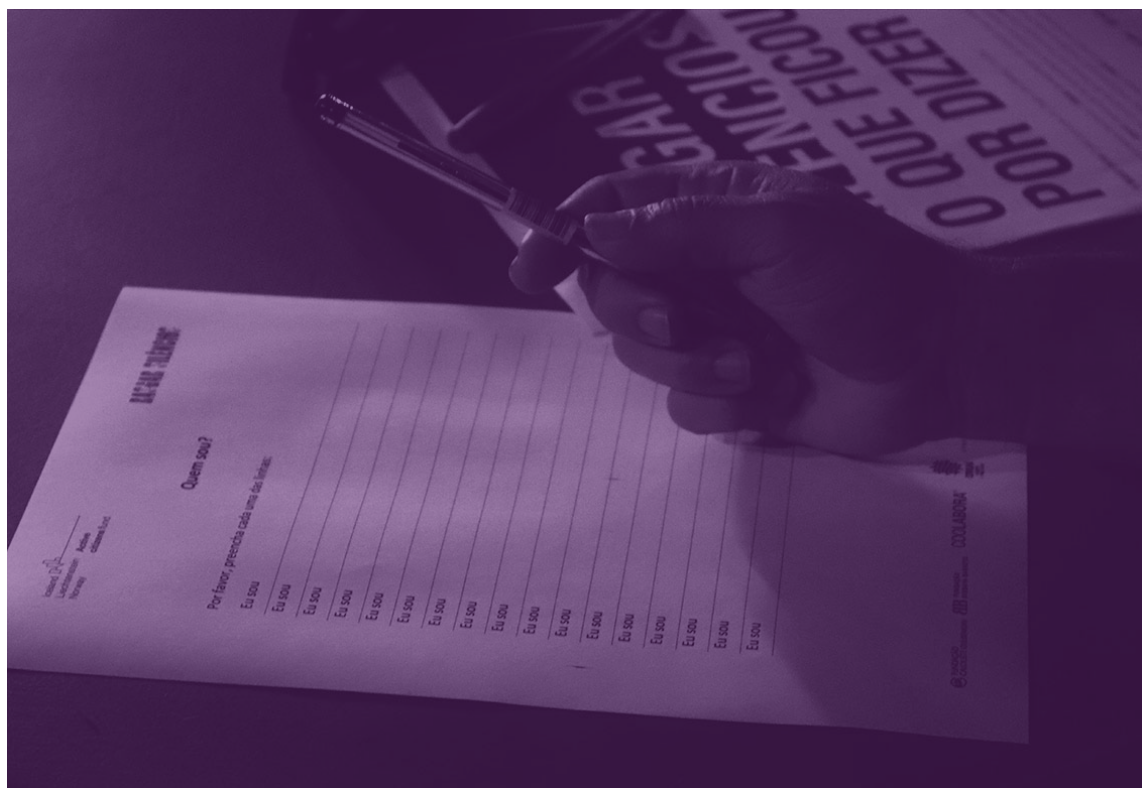
Este Manual tem três partes, uma primeira de enquadramento sobre o contexto em que surgiu, nomeadamente os seus antecedentes, são descritos no capítulo 1; a apresentação do projecto Rasgar Silêncios no âmbito do qual a metodologia foi testada e desenvolvida constitui o capítulo 2; as razões porque a escrita pode ser um poderoso instrumento de intervenção estão discutidas no capítulo 3 e encerramos a primeira parte com o capítulo 4, onde identificamos condições e pressupostos que facilitam a criação de oficinas de escrita.

A segunda parte deste Manual é composta pela descrição de actividades facilitadoras do processo de escrita e de empoderamento das participantes. No capítulo 5 apresentamos exercícios de quebra-gelo; o capítulo 6 diz mais especificamente respeito aos exercícios facilitadores da escrita autobiográfica e o capítulo 7 apresenta exercícios de relaxamento que podem ajudar a fechar as sessões e encerramos assim

a segunda parte. O capítulo 8 abre a terceira parte que inclui reflexões críticas sobre as ferramentas de escrita autobiográfica.

Contamos com um testemunho trazido por Amélia Augusto, da Universidade da Beira Interior, co-facilitadora das oficinas Rasgar Silêncios e com a opinião crítica de alguns dos/as profissionais que integraram o grupo de peritos/as que acompanharam a produção do presente Manual: Carla Baptista, da Cruz Vermelha Portuguesa de Portalegre; Daniel Cotrim da APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima; e Marta Silva da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. Este grupo de peritos e peritas incluiu ainda a Associação Amato Lusitano, de Castelo Branco, o GAF - Gabinete de Apoio à Família de Viana do Castelo e a Cáritas de Aveiro. A todas e todos agradecemos a colaboração.

Gostaríamos muito de receber o retorno por parte das pessoas que vierem a utilizar este Manual, de conhecer a sua apreciação, pois a partilha de experiências enriquece-nos a todos/as e contribuirá para continuarmos a aprofundar este caminho.





I.

# Enquadramento e organização de oficinas de escrita



# 1. Contexto: antecedentes, necessidades

**Este Manual** teve como ponto de partida a participação da Coolabora e da Universidade da Beira Interior no projecto transnacional Writing Beyond the Silence/Escrever Para Além do Silêncio - Promoção das competências autobiográficas na ajuda a sobreviventes da violência de género, que decorreu entre 2013 e 2015. Tratou-se de uma iniciativa financiada pelo programa Daphne, coordenada pela Libera Università dell'Autobiografia de Anghiari (LUA) e que consistiu num percurso de formação para profissionais que trabalham na área do apoio especializado a mulheres vítimas de violência.

A nossa participação neste projecto estimulou o interesse pela escrita autobiográfica enquanto ferramenta empoderadora das mulheres vítimas de violência e reforçou a convicção de que a intervenção em grupo tem um forte potencial transformador, capaz de contribuir para a superação de experiências traumáticas.

O projecto anterior deixou-nos como legado a experiência vivida no uso da escrita autobiográfica, já que a formação incluiu a experimentação desta escrita e de vários dispositivos de apoio, primeiro entre a própria

equipa do projecto e posteriormente com sobreviventes de violência doméstica. Foi uma aprendizagem que nos ajudou a criar uma ideia mais clara sobre as potencialidades e limites das ferramentas de escrita autobiográfica e que constituiu um ponto de partida relativamente robusto para o trabalho que aqui apresentamos.

O presente Manual é criado pelo projecto Rasgar Silêncios e resulta das oficinas de escrita autobiográfica com mulheres sobreviventes de violência doméstica e de género realizadas durante dois anos. Muitos dos dispositivos facilitadores da escrita consistem na adaptação ou no aprofundamento de instrumentos criados na iniciativa anterior a que já aludimos e surgem devidamente identificados na respectiva descrição. Outros partem de actividades que realizamos regularmente no trabalho com grupos, como é o caso de várias dinâmicas de quebra-gelo, cuja fonte já não conseguimos identificar. Algumas actividades que aqui são propostas surgiram para responder a necessidades que identificámos ao longo destas oficinas e constituem dispositivos novos, especificamente concebidos para este efeito.

Entendemos que o Manual Rasgar Silêncios deve ser usado criticamente, o que significa que as suas propostas terão de ser adaptadas a cada circunstância e a cada grupo específico. Pode ser utilizada apenas uma actividade ou pode ser criado um itinerário mais longo, com várias das actividades aqui propostas, de acordo com os objectivos da intervenção, com o respectivo contexto ou mesmo com as características de cada grupo. O Manual é um elemento facilitador, sem carácter prescritivo, pois as competências dos e das profissionais que trabalham com sobreviventes de violência doméstica, a sua capacidade de escutar o grupo e de adaptar a respectiva intervenção às suas especificidades é de suma importância em processos desta natureza.

# 2. O Projecto

**O Rasgar Silêncios** é um projecto de intervenção com mulheres sobreviventes de crimes de violência doméstica e de género que pretende reforçar o seu empoderamento através da escrita autobiográfica, enquanto ferramenta que facilita a transformação individual e a superação de situações traumáticas. O silêncio não é um espaço vazio, é uma prisão habitada por um diálogo constante, um espaço onde gritam memórias inesquecíveis. Rasgar Silêncios é também descobrir e construir outros sentidos para a vida.

O projecto está estruturado em torno de quatro acções: (1) oficinas de escrita autobiográfica destinadas a mulheres sobreviventes de crimes de violência doméstica e de género; (2) criação de uma peça de teatro-multimédia a partir dos seus textos destinada à sensibilização do público; (3) acções formativas para profissionais, cuja intervenção envolve mais directamente as mulheres sobreviventes destes crimes (juristas, profissionais de saúde e agentes das forças de segurança) através da partilha indirecta de correspondência elaborada nas oficinas, sob o lema “a carta que nunca escrevi”, visando aprofundar a empatia na relação com as vítimas; (4) produção de ferramentas para facilitar a disseminação e a aplicação da metodologia de escrita autobiográfica por técnicos/as de apoio a vítimas.

O projecto teve a duração de 36 meses, com início a 1 de Março de 2019, e envolveu directamente quatro entidades: Coolabora (promotora), Quarta Parede, Município da Covilhã e UBI (parceiros).

Foi financiado pelo programa Cidadãos Activ@s, dos EEAGrants, geridos em Portugal pela Fundação Calouste Gulbenkian, em consórcio com a Fundação Bissaya Barreto.

## 3. Escrever porquê?

**A escrita autobiográfica é uma ferramenta** que pode assumir um papel de relevo na intervenção com sobreviventes de violência doméstica. Escrever sobre a própria história constitui uma oportunidade de aprender sobre si e de se transformar, já que promove o autoconhecimento, a auto-revelação e a auto-consciência. É um processo de revisitação, que organiza as memórias e as histórias vividas, abrindo caminho à reinterpretação de significados e à reflexão sobre o sentido dos acontecimentos.

Este processo torna as mulheres mais conscientes da sua trajetória de vida, permitindo-lhes descobrir ligações novas e até aspectos que, frequentemente, se vêm a revelar surpreendentes. Re-olhar as experiências vividas, ainda que possam existir episódios muito dolorosos, é dar voz àquilo que se imaginava indizível e é também uma forma de aprender a lidar com o sofrimento.

As narrativas autobiográficas criam oportunidades para que cada pessoa seja consciente da sua história pessoal e ganhe uma visão mais integrada da sua vida, já que constituem um exercício de autoanálise que atende ao longo prazo e que torna evidente que existe um trajecto bem mais vasto que os momentos de violência vividos. Surgem histórias da infância, da adolescência ou de outros momentos, integram-se fragmentos e reconstitui-se um caminho que envolve uma ideia mais completa de si, onde pode caber também o reconhecimento de eventuais redes de apoio social que cada uma pode mobilizar e uma maior consciencialização face àquelas que são as suas forças pessoais.

A escrita pode ajudar a superar a auto-imagem de vítima que tantas vezes carregada por estas mulheres, rompendo com uma identidade estigmatizada que se cola à sua pele e que contribui para adensar as dificuldades de emancipação. Se a escrita autobiográfica revela uma vida mais rica, visibiliza e valoriza a história pessoal de cada mulher, é também libertadora do muro de silêncio que frequentemente se ergue à sua volta e lhes nega o direito a terem voz e a serem as protagonistas principais das suas vidas. A escrita facilita o reconhecimento de competências e reforça a consciência de que cada uma tem forças e capacidades para se libertar, para superar as experiências traumáticas e para ganhar controlo sobre a própria vida.

Esta proposta de escrita autobiográfica não se traduz em exercícios de escrita solitária. Importa escrever, reler e analisar aquilo que se escreveu. A escrita cria distância e a releitura dos textos propicia a análise e a reinterpretação das experiências vividas. Do ponto de vista individual, trata-se de um processo reflexivo, já que narrar é reflectir, é voltar aos acontecimentos.

Num segundo nível, a partilha de escritos e do que eles revelam sobre si mesma ao grupo, permite superar a dimensão estritamente indivi-

dual, que frequentemente alimenta o sentimento de culpabilização, e contribui também para articular a história pessoal com um contexto mais vasto. Ter uma história, contá-la, sentir que ela é ouvida com atenção e sem julgamentos por companheiras e por facilitadores/as, num espaço seguro de partilha, reforça a auto-estima das sobreviventes e permite-lhes reconhecer que outras mulheres viveram também histórias dolorosas, por vezes semelhantes, o que contribui para validar a sua experiência. As histórias autobiográficas são sempre um relato temporário, um auto-retrato provisório, que corresponde a um momento determinado e a uma circunstância específica. Não se pretende que sejam um “retrato real”, pois o que é importante é o sentido que as mulheres dão a esse real, o modo como selecionam e organizam memórias que consideram relevantes, por um motivo que só a elas diz respeito.

Num terceiro nível, a partilha das histórias individuais e a sua reinterpretação pelo grupo cria um processo de ressignificação e insere estas experiências num contexto social e cultural mais global, enquanto parte das relações desiguais entre homens e mulheres e manifestação do desequilíbrio de poder entre uns e outras. Escrever em grupo pode ser uma forma de fazer face à solidão e de tecer uma nova rede de relações interpessoais.

Escrever sobre si não é uma prática fácil. Por vezes, refazer a história pessoal incendeia feridas e desperta fantasmas interiores, mas, por outro lado, constitui também um passo fundamental para gerar mudanças, já que escrever também ajuda a sarar essas mesmas feridas e a deitar para fora aquilo que foi calcado, que nunca foi expresso ou resolvido e que tão frequentemente povoa os pensamentos do dia-a-dia. Por vezes, o nível de literacia das participantes é baixo, o que pode exigir um esforço adicional de motivação para que adiram ao processo. Falar é sempre mais imediato e a palavra dita tende a sobrepor-se à

palavra escrita, perdendo-se assim o seu potencial reflexivo. A escrita permite escapar à urgência que marca o relato oral, obriga a condensar, a estabelecer um fio condutor e a reflectir. Ajuda a contrariar o fluxo mais desorganizado com que emergem as palavras no discurso oral, exige uma expressão mais metódica e mais reflectida, permitindo assim criar uma compreensão diferente. Além disso, a escrita permite sempre revisitação, interpretações novas, à medida que o processo se desenrola e se produzem significados sobre acontecimentos ou fases da vida.

Nas oficinas de escrita autobiográfica, por norma, a escrita não surge de forma espontânea, como um desejo que se pretende concretizar de imediato. É, por isso, importante criar ambientes propícios, que facilitem o processo de escrita, e é nesse sentido que aqui partilhámos instrumentos que podem contribuir para desbloquear o receio de escrever, que ajudam a encontrar na escrita uma forma de cuidar de si, de autoconhecimento e de (re)construção do eu. São, por exemplo, dispositivos que ajudam a ordenar tópicos, outros que facilitam uma estruturação cronológica das narrativas, outros ainda que estimulam um olhar sobre si autoreflexivo ou que ajudam cada mulher a valorizar o seu próprio potencial e a reconciliar-se consigo.

A escrita oferece a possibilidade de rever os acontecimentos com distância, de lidar com o sofrimento. Exige, pois, alguma serenidade e disponibilidade, que será pouco compatível com momentos de grande pressão para resolução de questões práticas urgentes, por exemplo, encontrar escola para os filhos e filhas, mudar de casa, etc.

A intervenção através da escrita autobiográfica é distinta do processo de aconselhamento, geralmente recebido individualmente através dos gabinetes de apoio a vítimas de violência, e é também distinta de um processo terapêutico, que implica a intervenção de profissionais quali-

ficados/as especificamente para tal. Ainda que se trate de uma prática que pode produzir resultados terapêuticos, o foco adoptado é sobretudo educacional, não obstante ser reconhecido o potencial impacto da escrita no bem-estar e na saúde das sobreviventes.

Escrever permite ser mais consciente e aprender sobre si, ajudando não só a lidar com experiências passadas mas também futuras, através de um processo de aprendizagem feito a partir das suas próprias histórias e das histórias do grupo. É, antes de mais, um processo que contribui para o empoderamento das sobreviventes.

————

# 4. Criar uma oficina de escrita autobiográfica

## 4.1. Selecção das participantes

Ainda que a metodologia de escrita autobiográfica seja flexível e possa ser adaptada a grupos heterogéneos, é importante seguir alguns cuidados na selecção das participantes. Os grupos mais equilibrados, em termos de nível de literacia, parecem funcionar melhor que aqueles cujas participantes apresentam maiores discrepâncias, no que às competências de escrita diz respeito. Por outro lado, a proximidade de características que permitem alguma identificação entre si, por exemplo, a pertença a uma faixa etária similar, podem contribuir para gerar uma interacção entre participantes mais intensa, não constituindo porém, de acordo com a experiência do Rasgar Silêncios, algo impeditivo do bom funcionamento de um grupo.

É importante que as participantes seleccionadas para participar nas oficinas não estejam a atravessar um momento em que vivam uma forte pressão em torno da resolução de problemas práticos imediatos, já que a escrita autobiográfica beneficia claramente de alguma distância face a acontecimentos muito traumáticos. Importa, pois, que exista uma estabilização emocional ao nível do processamento da experiên-

cia de vitimação. Ressaltamos, ainda, que é conveniente ser previamente feito o despiste da eventual existência de perturbações ao nível da saúde mental que possam vir a ser agravadas pela experiência de escrita.

No Rasgar Silêncios, a maioria das mulheres chegou-nos através do gabinete de apoio a vítimas, mas houve também vários casos de mulheres trazidas por uma colega ou amiga ou que viram a informação online (site da Coolabora ou redes sociais) e vieram ter connosco. Quanto à dimensão dos grupos, a partir da nossa experiência, consideramos que é mais eficaz trabalhar com grupos entre 4 a 8 participantes, para que possa simultaneamente haver um espaço de interação e seja também possível criar proximidade entre as participantes, além de se garantir que todas dispõem de tempo para falar e serem ouvidas.

## 4.2. O funcionamento do grupo

É importante assegurar que as participantes no grupo de escrita autobiográfica se sentem num ambiente seguro, onde podem falar sobre si em sigilo, e sem o risco de serem julgadas por aquilo que dizem ou fazem.

O funcionamento das oficinas de escrita autobiográfica deve partir de um compromisso assumido entre todas as participantes, no qual as regras relativas ao sigilo e ao respeito mútuo são expressamente assumidas. No Rasgar Silêncios estabelecemos com cada participante um consentimento livre e informado, que foi previamente analisado e aprovado pela Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior. Nele explicitámos os objectivos do projecto, identificámos quem poderia ter acesso aos textos e assumimos o dever de confidencialidade.

No início do funcionamento das oficinas é importante conhecer as expectativas de cada participante e também eventuais temas ou questões que possam ter maior receio em abordar. Para o efeito, utilizámos uma ficha de diagnóstico inicial, na qual pedimos às participantes para indicarem tópicos sobre os quais não gostariam de escrever, a qual foi complementada com conversas mais informais com as participantes.

No final do percurso é também relevante conhecer o balanço que as sobreviventes fazem da sua participação nestas oficinas. No Rasgar Silêncios utilizámos uma ficha anónima, que ajuda a reflectir de forma mais integral sobre esta experiência. O balanço feito pelas participantes, de modo geral, foi claramente positivo. Ainda que as mulheres reconheçam que escrever é difícil, nestes balanços surgiu com destaque o reconhecimento do papel libertador e transformador da escrita, especialmente de exercícios como a cronografia e a espiral, que as ajudaram a reflectir de forma mais integral sobre as suas vidas, e são ainda destacadas muito positivamente as relações interpessoais criadas entre participantes.

### **4.3. Espaço, regularidade e horários**

A qualidade espacial, a acessibilidade do local de realização das sessões e a existência de um ambiente acolhedor são aspectos que podem facilitar a realização das oficinas.

Se possível, é importante escolher um espaço relativamente amplo, onde possa ser colocada uma mesa em torno da qual as participantes se sentem e onde haja também espaço que permita realizar alguns exercícios em pé, por exemplo, de dança ou de yoga.

É fundamental assegurar que o espaço possui isolamento acústico capaz de impedir que as conversas possam vir a ser ouvidas por pessoas alheias às oficinas, assim como é importante que não seja visível para terceiras pessoas ou mesmo a partir da rua, de modo a garantir a privacidade e até a segurança das participantes.

Antes da pandemia, as sessões do Rasgar Silêncios tinham início com um pequeno lanche (chá e biscoitos), que constituía também um momento de descontração e de encontro.

As sessões devem ter uma periodicidade regular, por exemplo, um dia de semana fixo e uma duração média em torno dos 90 minutos. Inicialmente, no Rasgar Silêncios as sessões tinham periodicidade quinzenal, mas chegámos à conclusão que o tempo de intervalo era demasiado longo, levando a que algumas das dinâmicas criadas se perdessem, pelo que optámos por uma regularidade semanal. O horário deve ser adaptado às disponibilidades das participantes, o que nem sempre é fácil. O final da tarde, por exemplo, das 18h às 19h30 foi o horário que reuniu maior consenso.

Uma das dificuldades inerentes ao funcionamento destes grupos, reside nos constrangimentos da vida pessoal das participantes, que por vezes tornam difícil a compatibilização entre os seus horários e podem implicar uma assiduidade menos regular. Entre estes, sublinhamos a instabilidade com que tão amiúde decorrem as suas vidas profissionais, frequentemente com horários atípicos, bem como as exigências da suas vidas pessoais, nomeadamente a existência de filhos/as menores, com actividades pós-escolares ou ainda que têm de as acompanhar às sessões de escrita por ausência de rede de apoio.

É importante que as mulheres com crianças a cargo as possam levar consigo e, se possível, que estas fiquem num espaço à parte, para que

as mães e as restantes participantes possam trocar abertamente impressões, sem receio de serem escutadas pelas crianças.

Realizámos uma oficina de escrita autobiográfica online durante a pandemia, na plataforma Zoom, e constatámos que as oficinas de escrita presenciais são, de longe, mais ricas que as experiências online. Os resultados ficaram bastante aquém dos conseguidos nas oficinas presenciais, sobretudo porque emergiram muitas dificuldades ao nível da partilha oral no contexto do grupo, bastante relacionadas com o facto de ser possível haver ouvintes estranhos ao grupo, fora do campo visual detectado pela webcam, nomeadamente porque duas das participantes residiam em habitações colectivas (respectivamente, residência de estudantes e instituição de acolhimento de jovens em risco). Porém, a actividade “a carta que nunca escrevi”, lançada também online durante a pandemia, granjeou uma boa receptividade, possivelmente porque aqui a confidencialidade estava protegida.

Embora tivéssemos estabelecido como percurso de referência um itinerário com seis sessões para cada grupo, a instabilidade das condições de vida das sobreviventes fez com que cada percurso tivesse muito mais sessões, de modo a que todas pudessem completar o número de sessões de referência. Ainda que não possamos relacionar directamente o número de sessões frequentadas com o empoderamento das participantes, e que seja possível estarem para além desse limite, a definição, à partida, de um percurso relativamente curto, parece-nos facilitar a adesão e a sua inscrição nas oficinas.

## 4.4. Facilitação

O papel da facilitação é fundamental nos grupos de escrita autobiográfica, tal como noutros contextos grupais, porque tem um peso significativo nos resultados que o grupo pode alcançar.

Facilitar um grupo não significa dirigir o grupo de forma hierárquica, pois ainda que os papéis desempenhados por facilitadoras/es e participantes sejam diferentes, traduz-se num “estar com”, que visa conduzir o grupo, de modo não directivo, para propósitos definidos.

No Rasgar Silêncios, optámos por uma equipa composta por duas co-facilitadoras e pareceu-nos ser uma opção a seguir, sempre que seja possível, pela complementaridade que proporciona. A facilitação de grupos de escrita autobiográfica requer competências em termos de relacionamento interpessoal, mas implica também conhecimentos sobre violência doméstica e violência contra as mulheres.

Cabe à equipa de facilitadores/as planejar cada sessão, ainda que esse plano possa não ser rígido; reunir os materiais necessários, nomeadamente, cadernos, canetas, folhas, lápis de cor, etc; acolher as participantes, à medida que forem chegando; orientar a discussão para que esta não se desvie do seu foco e, em simultâneo, gerir de forma equilibrada a palavra dentro do grupo, para que todas tenham oportunidade de falar e ser escutadas; garantir o respeito pelas regras e criar um ambiente em que cada uma se sinta livre para escolher entre partilhar ou guardar silêncio sobre as questões em debate.

É também importante respeitar os ritmos de cada pessoa, não acelerar o processo, manter uma escuta activa e ter disponibilidade para explicar o que quer que seja que cause dúvidas, deixando claro que não há

respostas certas ou erradas. Em momento algum as participantes devem sentir que estão a ser avaliadas ou postas à prova, um receio que está frequentemente relacionado com as baixas competências de escrita de algumas delas. Importante é escrever e não como se escreve. Para além destas competências, é fundamental que a equipa tenha conhecimentos sólidos sobre a violência contra as mulheres e assuma uma perspectiva emancipatória, capaz de facilitar a reflexão sobre o material escrito, desnaturalizar e desocultar as relações de dominação implícitas, contextualizar este tipo de violência no quadro da desigualdade estrutural entre homens e mulheres e contribuir para o empoderamento das participantes.

Poderá ser interessante convidar as participantes a trazerem uma proposta para a sessão seguinte, por exemplo preparando actividades de quebra-gelo, de fecho de cada sessão ou levando uma música ou texto para partilhar com o grupo. Esta participação valoriza os seus saberes, empodera-as e, de modo geral, os contributos que trazem são excelentes.

## **4.5. Estrutura geral de cada sessão e centralidade do caderno**

As sessões, ainda que diversas entre si, seguem uma estrutura similar. Começam com um momento de acolhimento e de quebra-gelo, que visa criar um ambiente descontraído e desinibir as participantes.

No capítulo 5 apresentamos algumas propostas de actividades de quebra-gelo. Segue-se o momento de desenvolvimento da sessão, onde podem ser usados os dispositivos facilitadores da escrita ou o caderno

pessoal, alternando-se entre momentos de escrita, de partilha em grupo e de reflexão. No capítulo 6, apresentamos alguns dispositivos que facilitam a escrita autobiográfica.

O terceiro momento destina-se ao fecho da sessão e tem o objectivo de facilitar a transição entre a sessão de escrita e o regresso ao exterior. A actividade de encerramento deve ser escolhida de acordo com o momento vivido pelo grupo, podendo nalgumas sessões ser interessante ter um exercício de relaxamento, enquanto noutras se poderá optar por algo mais energizante, capaz de estimular a boa disposição. No capítulo 7, apresentamos alguns exemplos de exercícios de fecho das sessões.

O caderno de escrita autobiográfica é um elemento sempre presente e central nas sessões. No primeiro dia de cada itinerário é distribuído a cada participante um caderno. Optámos por pedir às sobreviventes que não escrevessem o seu nome próprio no caderno, para garantir maior privacidade, e colocassem na capa um símbolo que lhes permitisse identifica-lo. Os cadernos ficaram sempre à guarda da Coolabora, sendo levados para a mesa de cada sessão pelas facilitadoras. Esta opção visou proteger a confidencialidade da escrita, nomeadamente devido à existência de co-habitantes, como as filhas e filhos.

Imagem 1: cadernos de escrita autobiográfica





Quando fui  
gestala, minha  
mae escab  
umito  
e o dia  
da Va  
a R  
al

quanto de mais fez.  
Como era um interior  
nao podia trabalhar  
a lenda e comecei na  
rua de Navegante de 15  
15 anos, deidi sair na  
morte, e como e hui fize  
mota fuleiro em apicudo  
de mota, fizei de fuleiro  
e fui operada, ja fiz  
na mesma altura fiz  
caixa de madeira, fui para  
minha terra, Ambuda.  
Fiz a trabalhar ate aos  
20 anos quando fui  
Casei, mas podiamos  
continuar a trabalhar  
trabalhar em casa, mas  
estimar, tive que ir para  
Casa, Casei a 16 de Fevereiro  
1930 em casamento bido para  
300 pessoas, fago fize meu  
olhos, minha vida trocou e  
fizem vizinha, se nos  
trabalho ao fim de semana

Como se  
trabalhar  
fazer de  
23 anos  
Cristina  
por 3  
fizer  
a m  
brac  
m  
t

Luzia

II.

# Instrumentos facilitadores da escrita auto- biográfica



# 5. Exercícios de quebra-gelo

Existem inúmeros manuais acessíveis online com dinâmicas de grupo que facilitam a interacção, a desinibição e a criação de um ambiente grupal acolhedor. Apresentamos em seguida apenas alguns dos exercícios a que recorreremos nestas sessões. A escolha do exercício mais adequado a cada momento deve ser feita pela equipa de facilitação, tendo em conta as características das participantes (por exemplo, idade, limitações na mobilidade, etc.) e o momento que o grupo está a viver, sobretudo em termos de interacção. Estas dinâmicas são fundamentais, sobretudo nas primeiras sessões, na medida em que contribuem para criar um ambiente seguro, de partilha e onde as sobreviventes sentem bem-estar. É sempre possível alguém não querer participar numa actividade específica e essa vontade deve ser escrupulosamente respeitada.

## 5.1. Apresentação de cada participante

Esta atividade facilita a apresentação individual, criando um contexto que ajuda os membros do grupo a falarem de si e a conhecerem-se mutuamente.

Cada participante desenha numa folha colorida a sua autoimagem e, em seguida, apresenta-se a partir dela. Cada pessoa é livre de escolher se deve ou não partilhar aquilo que desenhou.

Materiais: folhas A5, preferencialmente coloridas, esferográficas, lápis, borrachas e cores (de feltro, cera, lápis de cor,...).



## 5.2. A história do meu nome

Esta actividade facilita a memorização dos nomes de cada membro do grupo e contribui para o interconhecimento, criando em simultâneo um ambiente descontraído e frequentemente divertido, devido às histórias engraçadas que estão associadas à escolha dos nomes próprios.

Cada participante escreve no seu caderno de escrita autobiográfica um pequeno texto sobre a história do seu nome. Em seguida, as/os facilitadoras/es convidam os membros a partilharem, se assim o entenderem, aquilo que escreveram.

Materiais: cadernos e esferográfica.

## 5.3. Boas vindas: o nome e um gesto

Este exercício facilita a desinibição e o interconhecimento.

As participantes formam um círculo, em pé, e cada uma apresenta-se ao grupo dizendo o seu nome próprio e fazendo um gesto à sua escolha. A seguir a cada apresentação individual, todas as participantes repetem em simultâneo “olá” acrescentando o nome dessa pessoa e repetem também o seu gesto. A dinâmica de grupo termina quando todas se tiverem apresentado.

Imagem 2: desenhos de autoapresentação

## 5.4. O que espero destas oficinas

Esta actividade permite partilhar as diferentes expectativas individuais face à participação nas oficinas de escrita.

Cada membro do grupo deve escrever um postal a outra pessoa, imaginada ou real, sobre os motivos que a levaram a participar na oficina de escrita e sobre as expectativas que tem. Após a escrita dos postais, as participantes podem partilhar as suas expectativas e também os receios que eventualmente têm.

Material: postais e envelopes.

## 5.5. Paisagem

Este exercício ajuda a falar de si e do modo como cada participante se está a sentir na sua vida.

Apresenta-se a imagem (fotografia, impressão ou projecção) de uma paisagem, preferencialmente rica em elementos, e pede-se a cada participante que coloque um post-it com o seu nome num pormenor da paisagem com o qual se identifica: uma casa, uma aldeia, uma nuvem, etc. No final, convidam-se as participantes para falarem de si, a partir dessa escolha.

Materiais: fotografia de uma paisagem, post-its, esferográficas.



Imagem 3: Exemplo de pintura de paisagem para esta actividade.  
Themistokles von Eckenbrecher (1876-1935): Lærdalsøren, 1901



## 5.7. Uma história engraçada ou insólita sobre mim

Com esta actividade pretende-se criar um ambiente propício, que seja simultaneamente amigável e facilitador da desinibição.

Cada participante deverá apresentar-se relatando uma história pessoal engraçada, insólita ou ligada a uma característica pessoal distintiva. A actividade termina quando todas as participantes se tiverem apresentado.

## 5.8. Jogo da mudança

Este exercício permite estimular a reflexão sobre as amarras que dificultam os processos de mudança nas vidas pessoais, mesmo quando enfrentamos situações que geram sofrimento.

As participantes colocam-se em pé, formando duas linhas paralelas, de modo a que cada pessoa tenha alguém à sua frente. A equipa de facilitadores/as deverá participar se o número de participantes for ímpar, para que todas as pessoas tenham um par. Cada participante observa durante 10 segundos a pessoa que se situa à sua frente. Em seguida, pede-se a todas as participantes que se virem para trás e, de costas voltadas, alterem 5 pormenores no seu aspecto físico. As participantes podem tirar brincos, mudar o penteado, alterar as roupas que vestem, etc. Em seguida pede-se às participantes para regressarem à posição inicial e cada uma volta a observar a colega que está à sua frente, procurando identificar as mudanças.

Para fechar a actividade, é interessante conversar sobre os sentimentos vividos durante a actividade, nomeadamente a resistência à mu-

dança e a eventual pressa em reverter as alterações feitas. Em seguida pode-se extrapolar para o modo como lidamos com a mudança na vida quotidiana.

## 5.9. Onde gostava de vos levar

Este exercício facilita a criação de um ambiente de partilha e uma maior predisposição para a escrita.

Pede-se às participantes para imaginarem um local que desperte sentimentos positivos e onde gostassem de levar todo o grupo. Em seguida, cada participante é convidada a descrever esse local no seu caderno, os motivos da escolha e o que gostaria de mostrar ao grupo. No final, convidam-se as participantes a partilharem o que escreveram. Tal como em todas as outras actividades, cada pessoa é livre de escolher se deve ou não partilhar o que escreveu.

# 6. Exercícios facilitadores da escrita e do empoderamento

**"** Eu sou o eu sou;  
Eu sou amor, paixão, verdade, luz.  
Eu sou do contra, sou desejo, sou sombra,  
sou escuridão.  
Eu sou mulher e menina.  
Eu sou o mar, a escrita, a música, a poesia.  
Eu sou confiança.  
Eu sou confusa, sou confusão  
Eu sou desconfiada, eu sou liberdade  
Eu sou amarelo  
Eu sou empática e teimosa  
Eu sou a dança. Eu sou a chuva.  
Eu sou tristeza, solidão, agonia, depressão.  
Eu sou sofrimento e dor, sou alegria e paz.  
Eu sou prostituta, eu sou pura.

Texto enviado por uma participante das oficinas online

Imagem 5: Ficha Quem Sou?

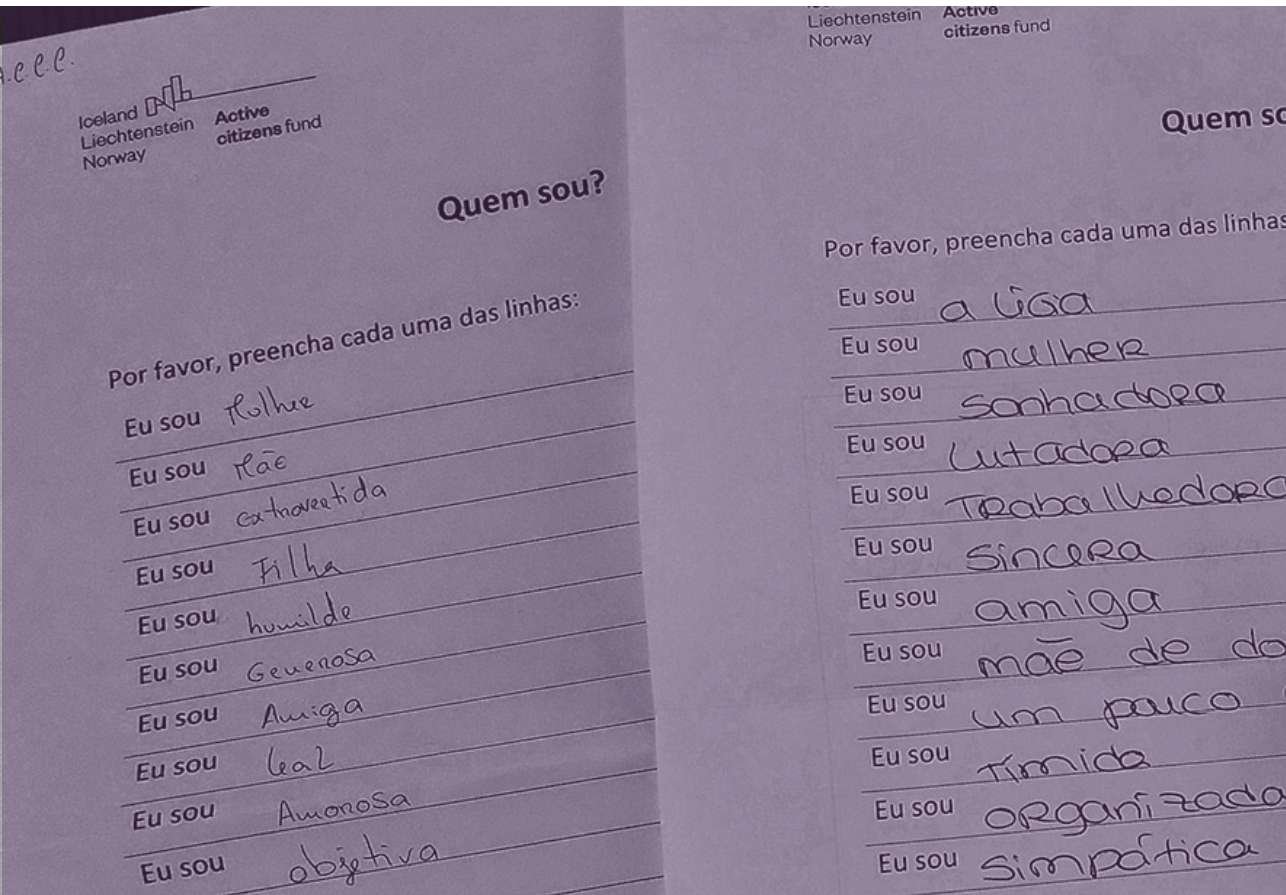
## 6.1. Quem sou eu?

Este exercício tem por objetivo aprofundar o autoconhecimento.

As participantes preenchem uma lista com as suas características pessoais através de frases que se iniciam por “Eu sou”. Quando todas tiverem preenchido a ficha, discutem-se colectivamente os resultados. Na fase de partilha é importante que cada sobrevivente possa falar sobre as palavras ou características que se destacam e sobre o modo como cada uma se sentiu ao fazer o exercício. No final, cada pessoa escreverá no caderno ou no verso da ficha um comentário sobre esta experiência.

Materiais: ficha, caderno e esferográficas

Fonte: actividade adaptada de Writing Beyond the Silence (2015), Libera Università dell'Autobiografia de Anghiari.



## 6.2. As pessoas que me ajudaram


Este exercício permite facilitar a identificação das pessoas que tiveram ou têm um papel relevante na vida das participantes. Pode contribuir para combater a sensação de isolamento e para reforçar a rede de relações sociais, que muitas vezes foi debilitada no contexto de um relacionamento íntimo opressivo.

Cada participante é convidada a identificar numa ficha, através de nomes ou símbolos, pessoas que foram importantes na sua vida face a aspectos diversos: divertir-se, tomar decisões, sonhar, etc. Após conclusão do preenchimento, a equipa de facilitadoras dinamiza um momento de partilha em torno dos sentimentos despertados pela reflexão sobre as pessoas relevantes na vida de cada uma.

Materiais: ficha, caderno e esferográficas

Fonte: actividade adaptada de Writing Beyond the Silence (2015), Libera Università dell'Autobiografia de Anghiari.

Iceland  
Liechtenstein  
Norway



Active  
citizens fund

**RASGAR SILÊNCIOS**

### As pessoas que me ajudaram:

A pensar *Família e Amigos*

A fazer *Eu*

A observar *Eu*

A escolher *Eu*

A decidir *Sonhos e...*

### 6.3. Arquipélago: geografia emocional

Este exercício pode ser mais fácil de concretizar se ocorrer na sequência do exercício anterior, porque consiste numa representação gráfica do universo relacional de cada participante.

É distribuída uma folha A3 a cada membro do grupo e são colocadas à disposição marcadores coloridos, cores de feltro, cera ou lápis de cor. Cada participante representa a sua rede relacional usando como metáfora um arquipélago, no qual cada ilha pode corresponder a uma pessoa (por ex. filho, mãe, etc.) ou a grupos de pessoas (por ex. colegas de trabalho). Na representação gráfica das ilhas, as participantes deverão ter em conta aspectos relativos à intensidade da relação, à proximidade, afinidades entre ilhas, etc.

No final, os trabalhos são afixados numa parede e convidam-se as participantes a falarem um pouco sobre o seu desenho. Os/as facilitadores/as e as participantes podem comentar cada trabalho, tendo sempre presente a necessidade de assegurar que cada uma possa decidir livremente e sem pressões, falar ou não falar sobre o seu desenho.

Em seguida, poderá ser proposto que cada uma escreva no caderno uma reflexão sobre as pessoas que são importantes na sua vida.

Materiais: folhas A3, cores, canetas, fita cola de papel e cadernos.

Fonte: actividade adaptada de Writing Beyond the Silence (2015), Libera Università dell'Autobiografia de Anghiari.

Imagem 6. Ficha preenchida



## 6.4. Mandala da Violência

Esta actividade tem o objectivo de aprofundar a reflexão sobre a violência contra as mulheres, a partir de um enfoque feminista, isto é, enquanto problema social estrutural com raízes em concepções sociais patriarcais.

São distribuídos a todas as participantes 3 a 4 pequenos folhetos coloridos e marcadores de feltro. Colocam-se à disposição do grupo folhetos adicionais, para que cada pessoa os utilize, se for necessário. Solicita-se a cada participante que identifique palavras que relaciona com a violência contra as mulheres e em seguida pede-se que escreva uma dessas palavras em cada folheto. Coloca-se no chão ou no centro de uma mesa um círculo com o título da mandala - por exemplo, Violência de Género - e cada participante vai lendo e colocando as palavras que identificou. Neste processo é importante discutir cada palavra, ver quem utiliza a mesma palavra ou palavras semelhantes, coloca-las na mandala agregando-as por temáticas sempre que possível.

Materiais: folhetos coloridos, círculo de papel com o título da mandala, marcadores, fita cola de papel.

Imagem 7: alguns arquipélagos desenhados pelas participantes



VIOLÊNCIA

FÍSICA

PSICOLÓGICA

SÍMBOLOS

BATER

SOTRER

DOMINAÇÃO

ABUSO

USAR

ABUSAR

Pressecução

Castigar

AHEAÇAR

desprezuir

MENBRIZAÇÃO

Angústia

MAGOAR

humilhação

Esconder

Vergonha

CHAMAR

CHORAR

Manipulação

Ridicularizar

REIVINDICAÇÃO

CHORAN

Manipulação

Desqualificar

Estupro

Mulher

REVOLTA

SILENCIAR

Sofrimento

Sofrimento

Manipulação

## 6.5. A carta que nunca escrevi

Esta actividade consiste na redacção de uma carta que pode ter dois objetivos distintos, de acordo com a preferência das sobreviventes e/ou da equipa de facilitação:

1) dar voz a experiências vividas que foram dolorosas e face às quais a escrita pode contribuir para a respetiva ordenação e reinterpretção, por exemplo, uma carta dirigida ao agressor;

2) Estimular a empatia e o interconhecimento entre as sobreviventes e profissionais que intervieram nos seus processos de violência doméstica, por via de cartas escritas pelas sobreviventes. As cartas podem consistir num agradecimento, numa crítica ou até no relato de dificuldades, e podem ser utilizadas em acções de formação para profissionais, como por exemplo, membros das forças de segurança, advogados/as, magistrados ou profissionais de saúde.

Uma vez que as cartas podem conter informações muito sensíveis, depois de redigidas são fechadas e é apenas pedido às participantes que partilhem os sentimentos que esta experiência de escrita lhes despertou.

No projecto Rasgar Silêncios esta actividade fez parte das oficinas de escrita mas existiu também de forma independente, tendo sido recepcionadas cartas de sobreviventes, independentemente de participarem ou não nas oficinas, e também de profissionais que com elas contactam mais directamente.

Imagem 8: Foto de Mandala

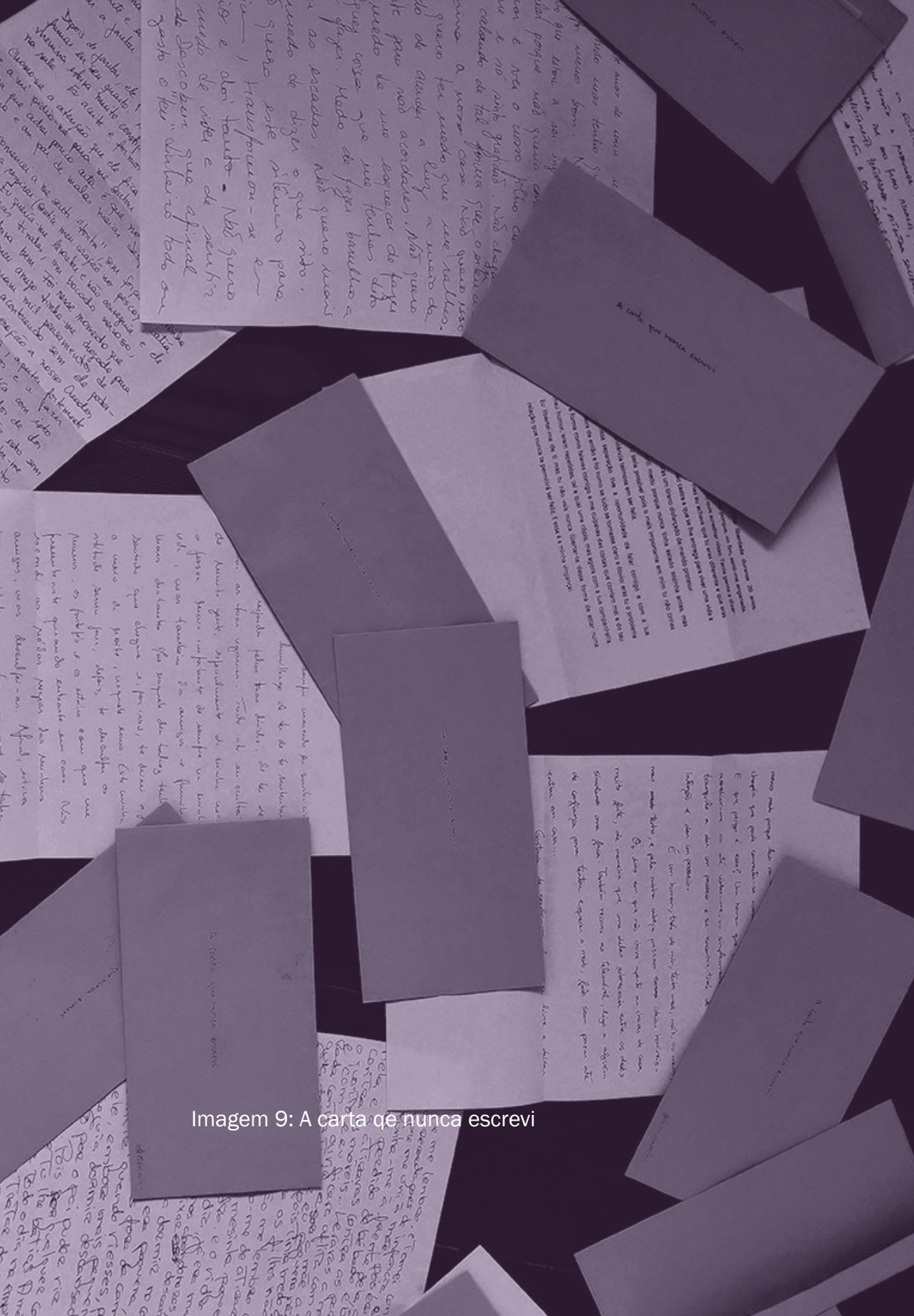


Imagem 9: A carta que nunca escrevi

Imagem 10: Escrita no caderno: momentos marcantes

Na Nanaa  
o il fapu  
na  
milia au  
er  
a eu Mãe  
dia  
bado e  
17 avo  
a  
ão  
Internas  
e  
satis  
idente  
o

## A G.N.R

A experiência com a  
da 1.ª vez foi muito  
fui recebida  
militar da G.N.R.  
não tive privacidade  
onde estava de  
aberta, onde todos  
militares, onde todos  
eu dizia, onde me  
humilhada, sem  
e derivado, esse  
processo foi muito  
na segunda vez já  
recebida por um agente  
totalmente responsável  
fazia as perguntas me  
fiz logo o meu  
falava a @colabora. TO  
o dia eu tinha  
a G.N.R, quase todos  
muito bons militares  
felo meio aparece a  
que dizia que eu

## 6.6. Máscaras

Este exercício tem o objectivo de facilitar a reflexão sobre a diferença entre a auto-imagem e a hetero-imagem percebida.

São distribuídas às participantes máscaras de papel previamente recortadas e é-lhes pedido que num dos lados da máscara registem - através de símbolos ou palavras - as características individuais que consideram marcantes na sua personalidade. Quando terminarem, solicita-se que façam o mesmo exercício no verso da máscara, mas registando apenas as características que consideram dizer respeito à percepção que as outras pessoas têm de si. No final, discutem-se as características que cada uma identificou na frente e no verso e as eventuais discrepâncias. Materiais: máscaras recortadas e cores de feltro, cera e lápis de cor.



## 6.7. Jogo: Caminho das palavras

O objectivo deste jogo, que tem uma estrutura semelhante a um “jogo da glória”, é facilitar a expressão dos sentimentos que, muitas vezes, povoam o silêncio das sobreviventes.

O tabuleiro é relativamente simples de construir e tem casas coloridas, cada uma delas com uma palavra. A primeira casa é medo e a última casa é insegurança. Para além do tabuleiro, são necessários peões (que podem ser peças de lego ou qualquer objecto de pequena dimensão) e um dado. Colocam-se os peões antes da casa inicial e cada participante lança o dado, determinando assim o número de casas que avança. Por exemplo, se a primeira jogadora lançar o dado e tiver 5 pontos, então deverá avançar até à casa com a quinta palavra, que neste caso é solidão. A jogadora é convidada a falar sobre a palavra que rege essa casa e todas as outras participantes podem fazer comentários sobre os sentimentos que a palavra lhes desperta.

Materiais: tabuleiro de jogo, peões, dado.

< Imagem 11: frente e verso: máscaras  
Imagem 12: jogo Caminho das Palavras



## 6.8. Espiral da Existência

Este exercício poderá ser realizado previamente à cronografia descrita no ponto seguinte, já que tem potencial para facilitar a escrita mais aprofundada sobre cada fase da vida.

O objectivo da espiral é contribuir para criar um olhar abrangente sobre o percurso de vida de cada sobrevivente, identificar os momentos mais marcantes e relacioná-los entre si. Esta actividade pode também ser utilizada para identificar os/as mentores/as mais relevantes na vida de cada participante.

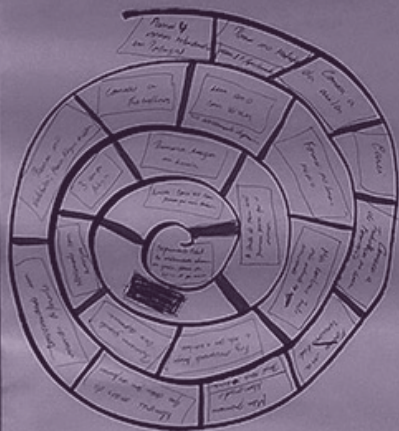
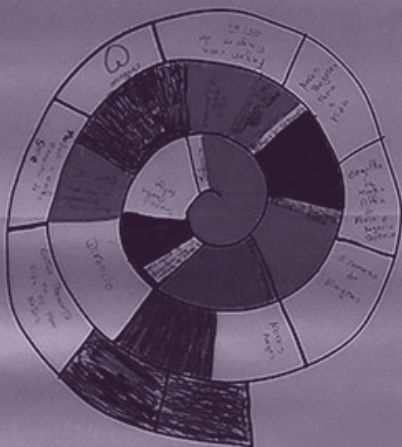
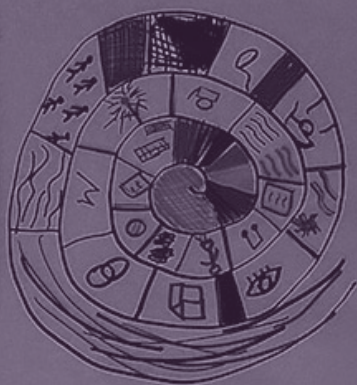
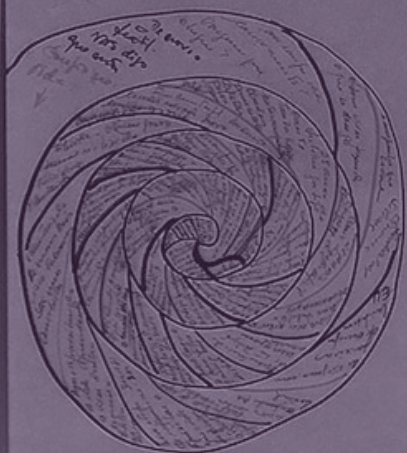
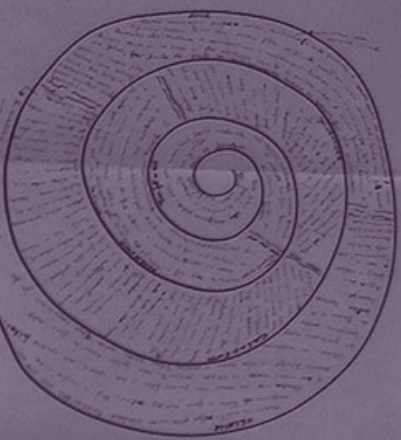
Distribui-se a cada pessoa uma folha A3, preferencialmente com uma espiral previamente desenhada e pede-se para que considerem que o centro da espiral corresponde ao momento do seu nascimento. O final da espiral deve corresponder ao momento actual. As participantes escolhem livremente a estratégia de preenchimento da espiral, utilizando palavras ou símbolos, fazendo uma leitura contínua da vida ou seccionando-a em períodos. O objectivo é identificar os momentos vividos considerados mais significativos.

No final, as espirais devem ser afixadas numa parede e cada participante poderá falar sobre o seu percurso ou apenas sobre o exercício realizado.

Materiais: folhas A3 com uma espiral desenhada, esferográficas, marcadores, cores diversas.

Fonte: actividade adaptada de Writing Beyond the Silence (2015), Libera Università dell'Autobiografia de Anghiari.

Imagem 13: espiral existencial



## Cronografia: trajeto da minha vida

Coloque um símbolo ou uma palavra-chave em cada espaço, lembrando os eventos mais marcantes da sua vida. Para os anos que ainda não viveu, tente adivinhar.

	AMOR	TRABALHO	DIVERSÃO	PERDA
Infância	Meus pais e Meus irmãos	Ajudar a cuidar da minha irmã mais nova.	Tudo era diversão	Minha prima e única amiga que mudou de cidade, houve um grande vez, mas meus dias
Adolescência	Histórias dos livros	Pequenos tarefas domésticas e cuidar da minha irmã mais mo	Leu livros	meu avô materno
Juventude		Meu primeiro Emprego	Boatechentas, CDs + Livros e cinema	Minha avó materna
Vida adulta	Meu compa- rnhão	Mudei de emprego, me formei, fiz uma carreira consolidada	boas, shows, cinema	dozinha avó paterna Amigos
Velhice				

## 6.9. Cronografia

A cronografia permite lembrar eventos marcantes que ocorreram ao longo da vida, ordenar acontecimentos e estimular uma noção da história pessoal mais rica, já que muitas vezes o peso dos eventos traumáticos impede uma visão global.

Esta ficha deve ser preenchida utilizando-se para cada fase da vida - infância, adolescência, juventude, vida adulta e velhice - palavras-chave ou símbolos. Caso existam fases que ainda não foram vividas, como pode acontecer, por exemplo, com a velhice, a equipa de facilitação poderá desafiar as participantes a imaginarem e a identificarem aquilo que desejam viver nessa fase.

Depois de preencherem a ficha com a cronografia, as participantes são convidadas a escrever no seu caderno individual um texto sobre cada uma dessas fases vividas. Após cada momento de escrita - esta actividade pode decorrer durante mais do que uma sessão - , é feito um momento de restituição, em que as participantes poderão conversar sobre aquilo que escreveram e sobre os sentimentos que a escrita lhes despertou.

Fonte: actividade adaptada de Writing Beyond the Silence (2015), Libera Università dell'Autobiografia de Anghiari.

Imagem 14: Mapa para estruturar a cronografia

# Adolescência

Sentes de falar sobre a adolescência, vou voltar a uma lembrança da infância que teve reflexo na adolescência. Lembro que quando era criança uma vizinha adolescente foi expulsa de casa porque tinha perdido a virgindade e estava grávida, nem entendi direito o que estava acontecendo, mas lembro-me de dizerem que foi o namorado.

Quando eu já era adolescente lembro-me que minha irmã mais velha 2 anos que eu ela tinha 15 anos e começou a namorar escondida e minha mãe descobriu e mamãe bateu muito nela e dizia que não era pra ela namorar.

Diante dessas duas experiências que me marcaram muito, eu decidi que não iria namorar pois não queria passar pelo que minha vizinha e minha irmã passaram, assim durante toda a adolescência não tive qualquer experiência de namoros próprios da adolescência.

Imagem 15: Momento da cronografia registrada num caderno  
Também marcava minha adolescência foi a mudança do corpo, sempre fui muito pequena de estatura e pouco desenvolvida, assim sempre fui muito infantil. Também

## 6.10. O que me torna mais forte

Este exercício tem o objectivo estimular o empoderamento das participantes, através do reconhecimento das suas forças e dos contextos que podem contribuir para esse reforço.

Propõe-se às participantes que reflectam e escrevam um pequeno texto no caderno tendo por título “o que me torna mais forte”. As participantes podem abordar as suas características pessoais e também pessoas ou experiências que as fazem sentir mais fortes e autoconfiantes. Após o exercício de escrita, é realizada uma pequena conversa de partilha sobre os textos escritos e/ou sobre o que cada uma sentiu ao escrever.

## 6.11. Pintura

Esta actividade estimula formas de expressão diversas, que complementam a palavra escrita ou falada, e pode constituir um momento muito relaxante para encerrar um percurso realizado com um grupo de mulheres.

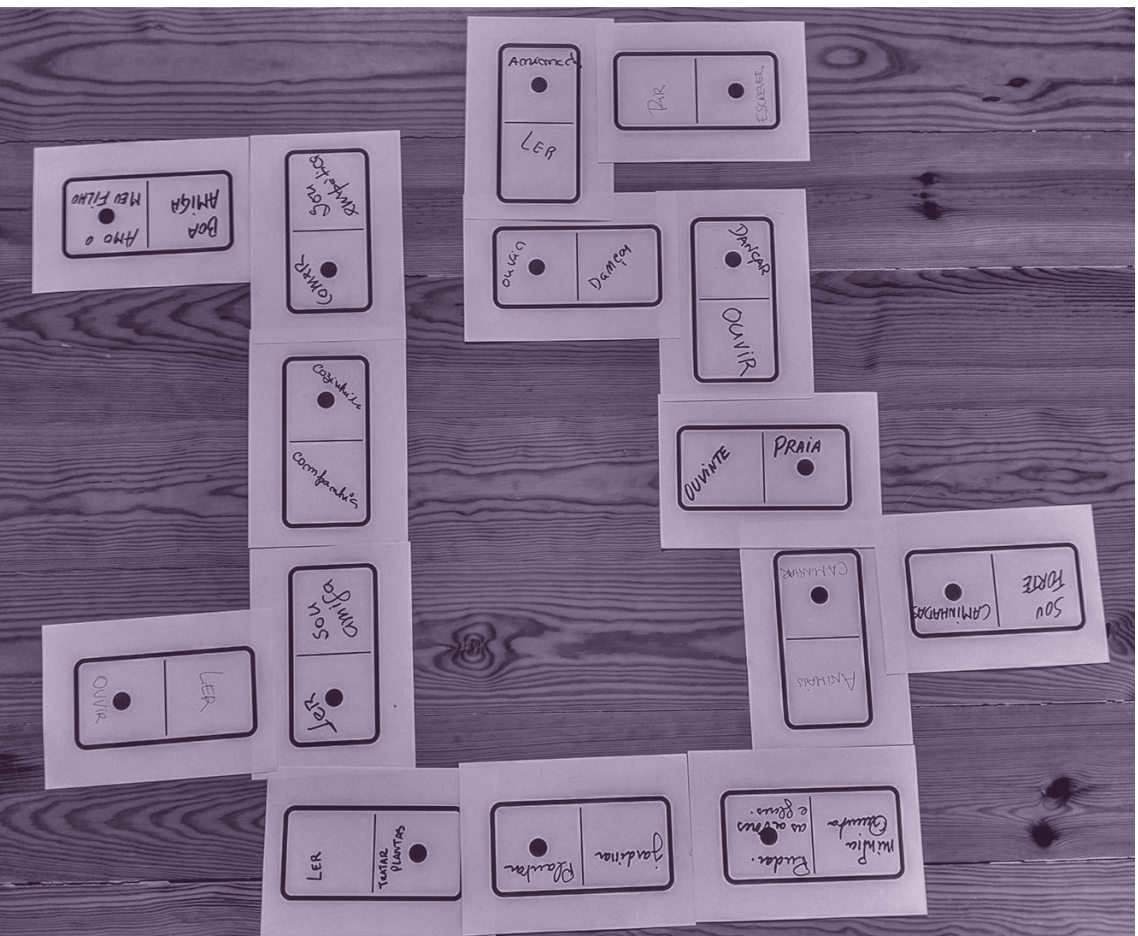
Pede-se às participantes que imaginem um local muito agradável, que lhes transmita segurança e bem-estar. Em seguida, sugere-se que imaginem estar dentro de uma bola de sabão que as transportará até esse local. No final, cada participante é convidada a pintar uma tela (ou uma folha A4), deixando-se envolver pela beleza e pelo significado do seu trabalho, sem qualquer ideia pré-concebida do que poderá ser “pintar bem”, já que o objectivo é expressar-se através da pintura.

Materiais: telas, tintas acrílicas, pincéis, água, tampas de frascos ou godés, luvas e aventais de plástico.



Imagem 16: sessão de pintura

Imagem 17: Dominó de saberes



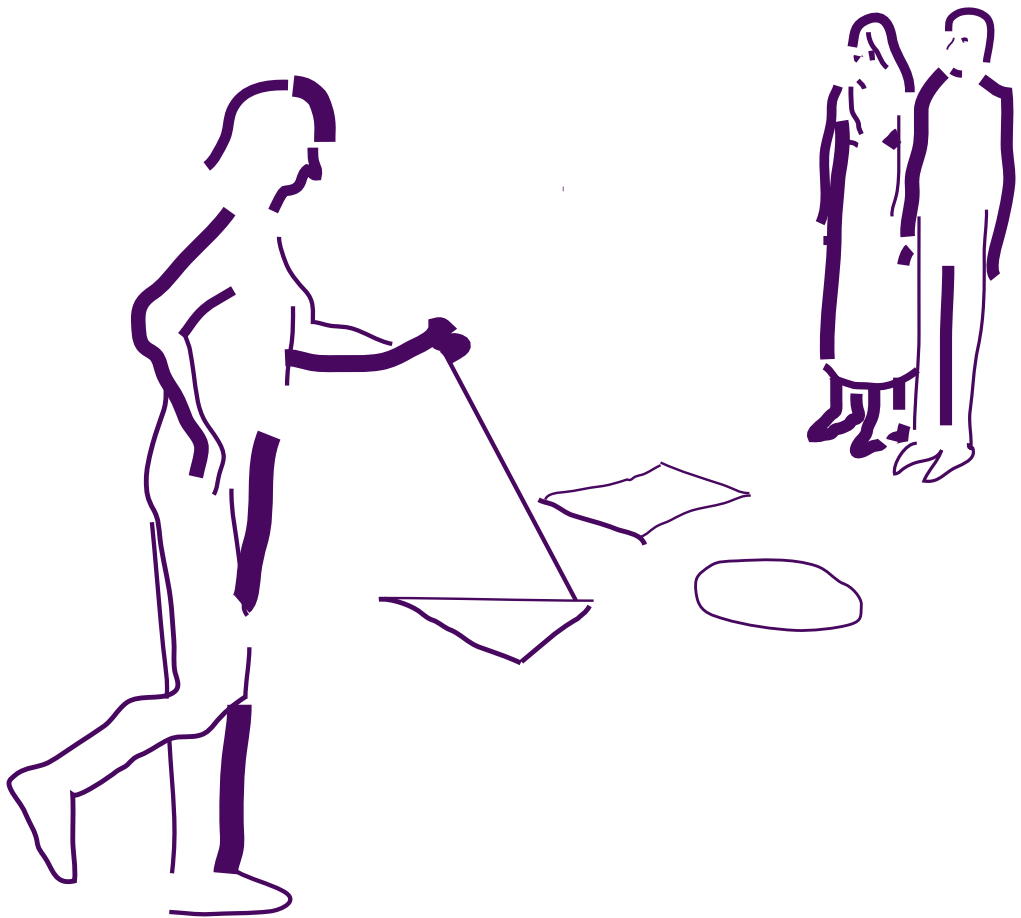
## 6.12. Dominó dos Saberes

Este jogo visa reforçar os laços que unem o grupo e a autoestima das participantes através da identificação de saberes e de aptidões de cada uma.

São distribuídas a cada participante 3 peças de dominó em papel (folha A5), todas iguais. Num dos lados de cada peça deverá escrever-se um saber ou competência e no outro um gosto, isto é, a designação de uma actividade que a pessoa goste de realizar.

O jogo visa estabelecer uma relação entre as peças das participantes e mostrar como há muitos saberes que detemos e muitas afinidades que nos unem. Cada pessoa, ao colocar uma peça, deve dizer em voz alta qual o seu gosto e qual o seu saber, fazendo uma ligação à peça precedente. Por ex. na mesa está uma peça que tem escrito num lado “cozinhar” e no outro “caminhar”. Há alguém que tem uma peça onde escreveu “conviver” e “ler”. Pode ligar o lado que diz “cozinhar” àquele onde figura “conviver” e relacionar as duas, referindo que as refeições podem ser um momento de convívio entre amigas.

Materiais: peças de dominó (fotocópias A5) numa quantidade não inferior ao triplo do número de participantes e marcadores.



# 7. Exercícios finais de relaxamento e fecho

No final de cada sessão é importante haver um exercício que facilite um encerramento mais descontraído e que ajude a fazer a transição entre a oficina e o regresso ao quotidiano. Esse exercício deve ser escolhido cuidadosamente, tendo em conta o momento vivido pelo grupo durante a sessão. Haverá sessões em que os/as facilitadores/as podem considerar mais adequado realizar um jogo divertido e noutras exercícios de relaxamento. Algumas sessões são especialmente emotivas e nesses casos será ainda mais importante criar uma oportunidade para acalmar, enquanto noutras poderá ser interessante terminar com algo mais energizante. Importa sobretudo que o momento de encerramento estabeleça um diálogo complementar com a sessão realizada.



## 7.1. O riso

Este é um exercício divertido e cria um ambiente muito bem disposto entre as participantes, excelente para fechar uma sessão com alegria.

O grupo põe-se em pé, em círculo, e é pedido às participantes que, após um sinal da facilitadora previamente combinado (usando, por exemplo a estratégia 1, 2, 3), dêem as suas melhores gargalhadas. Como o riso é contagiante, geralmente este momento prolonga-se com alguma intensidade e cria uma distensão muito positiva face aos momentos vividos na oficina.

## 7.2. Dança

Este exercício é feito em pé, preferencialmente com as participantes dispostas em círculo. Coloca-se uma música alegre e ritmada, que pode ser escolhida pelas participantes.

A facilitadora ou uma das participantes deverá começar a dançar e pede-se às restantes que imitem os seus gestos. Quando essa pessoa considerar oportuno, diz o nome de outra participante, que passará então a conduzir a dança. O momento prolonga-se até todo o grupo ter experimentado dirigir a dança.

## 7.3. Respiração profunda

As participantes colocam-se sentadas, com as costas direitas e com a mão sobre o abdómen (próxima do umbigo) respirando de forma a que o abdómen mova as suas mãos.

Na inspiração devem procurar encher o peito de ar, tanto quanto conseguirem. É importante que a inspiração e a expiração sigam um ritmo lento. As respirações profundas podem ser repetidas, por exemplo, 6 a 10 vezes, até o grupo se sentir bem.

## 7.4. Alongamentos

As participantes colocam-se em pé, em círculo, e começam por fazer algumas respirações profundas. Em seguida, devem fazer alongamentos aos braços e pernas, por exemplo, imaginando que estão a tentar colher maçãs e que é necessário esticar todo o corpo para as conseguir alcançar.

Caso as facilitadoras se sintam confortáveis ou exista alguma participante no grupo que conheça exercícios de ioga adequados a principiantes, estes podem ser muito interessantes para fechar as sessões de forma mais relaxante, proporcionando um momento tranquilo, especialmente importante após sessões mais emotivas.

## 7.5. Um local de sonho

Coloca-se uma música ambiente tranquila e pede-se às participantes para fecharem os olhos e imaginarem que estão num local muito tranquilo, onde sentem um grande bem-estar. Pede-se também para prestarem atenção aos pormenores que fazem parte desse lugar. Após dois ou três minutos de silêncio, sugere-se às participantes que regressem calmamente dessa viagem, após o que se encerra a sessão.

## 7.6. Massagem em círculo

As participantes devem colocar-se em fila indiana, de modo a que cada uma possa alcançar com as suas mãos, os ombros e as costas da pessoa que está situada à sua frente.

Cada uma deverá fazer durante alguns minutos uma massagem suave nos ombros e nas costas da participante situada à sua frente. A equipa de facilitação deverá ficar no fim da fila, para que todas as participantes recebam uma massagem.

## 7.7. *Post-it* com mensagem

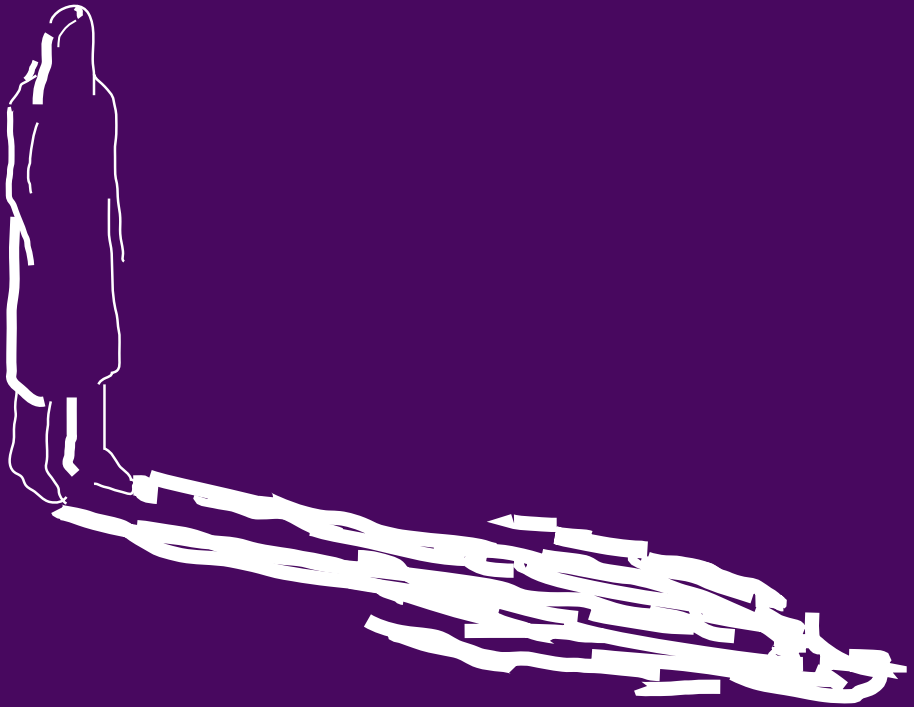
São distribuídos *post-its* às participantes, em quantidade suficiente para que cada uma possa dedicar um *post-it* a cada membro do grupo (incluindo a equipa de facilitação).

Deve dedicar-se um *post-it* a cada colega, destacando características pessoais que se admira nessa pessoa. Pode-se sugerir que comecem com a frase: “eu admiro-te porque...” Depois de escritos, os *post-its* são entregues às destinatárias, aguarda-se alguns instantes para que cada uma possa ler o que as colegas escreveram sobre si e é encerrada a sessão, sem necessidade de partilha das características apontadas a cada membro.



III.

# Testemunhos



# 8.1. A escrita autobiográfica como veículo de transformação e capacitação

Amélia Augusto<sup>1</sup>

co-facilitadora das oficinas de escrita

Enquanto socióloga, tinha um compreensível interesse em participar nas oficinas de escrita autobiográfica com sobreviventes de violência doméstica e de género, por implicarem um trabalho directo e próximo com as mulheres, e pelo potencial transformador que reconheço à metodologia. E foi assim, desde o início das sessões, assumindo o papel de facilitadora, mas também movida por um inegável interesse científico. A cada sessão ficava claro o potencial transformador da escrita autobiográfica, mas também a experiência transformadora de a pôr em prática.

---

1 - Docente do Departamento de Sociologia da Universidade da Beira Interior, investigadora do ISCTE-CIES

Nas sessões de escrita autobiográfica com sobreviventes de violência doméstica encontrei não apenas as memórias de vidas singulares, mas também as marcas de uma vivência colectiva, da cultura, da sociedade. Não apenas a produção de si, mas também a reprodução social. E é isso que nos concede a oportunidade para passar da escrita dos problemas individuais para a discussão das questões públicas. A palavra escrita como articulação entre a biografia e a História, o indivíduo e a sociedade.

Na organização das memórias, no desfiar de uma vida, encontram-se novos significados para as experiências vividas, criam-se novos sentidos para os futuros imaginados. Na construção de cada história, abre-se espaço para a reconstrução biográfica. A escrita permite a materialização de pensamentos, sentimentos, medos, mas também de desejos e sonhos, aos quais se pode sempre voltar, inaugurando a cada vez novos olhares e novas interpretações.

Nos relatos daquelas companheiras de escrita, encontramos a violência e a dor, mas também a força da superação, que quando partilhada com o grupo, parece ter um efeito multiplicador. Aquilo que a escrita autobiográfica permite não é apenas uma descrição de si, ou uma narrativa do eu, mas a afirmação do sujeito como protagonista da própria história, agente da sua transformação e motor da transformação da História. Mas é também um processo difícil, por não ser imediato, exigir reflexão e permanecer muito para além das palavras ditas. Por isso, requer, por parte de quem o dinamiza, estímulo e motivação, com vista a apoiar e a capacitar as mulheres para que se sintam e sejam construtoras do seu próprio projeto de vida.

Como investigadora, conheço a especificidade e as dificuldades de desenvolver estudos qualitativos em tópicos sensíveis e junto de grupos vulneráveis. O trabalho com vítimas de violência doméstica providencia uma ilustração nítida das questões que se relacionam com o risco

inerente, com a confidencialidade, com a revelação, com os princípios éticos, com a necessidade e as dificuldades de um consentimento realmente informado e esclarecido. A intenção é construir um processo que permita rasgar silêncios, resgatar memórias dolorosas e transformá-las, dar-lhes novo significado. Um processo capaz de promover o empoderamento das mulheres. Não se trata de fazer da violência o centro da escrita autobiográfica, ainda que ela pareça estar sempre presente. A preocupação passa por trabalhar o sofrimento, sem causar mais sofrimento.

A escrita autobiográfica com vítimas de violência doméstica exige de quem a dinamiza uma postura simultaneamente comprometida e afastada. Não afastada enquanto sinónimo de neutra, mas sim no sentido de manter em mente a quem se destina o processo e os propósitos do mesmo. Existem imensas vantagens em nos colocarmos no lugar do outro, nenhuma em nos tornarmos no outro. Tal não significa afastamento emocional, na verdade, é fundamental reconhecer a natureza sensível da relação que se estabelece entre quem dinamiza e quem participa. Empatia e confiança exigem disponibilidade e vulnerabilidade emocional de ambas as partes.

E isto conduz-me a uma reflexão final, relativa ao modo como os projetos envolvendo temas sensíveis e grupos vulneráveis podem impactar tanto em quem neles participa, como em quem os conduz. Por vezes, a vulnerabilidade e a angústia acabam por ser partilhadas pelos dois lados, já que frequentemente somos confrontadas com as nossas próprias emoções, com a zanga e o sofrimento que os relatos causam, com sentimentos de incerteza e impotência. Mas dessa experiência resulta também a convicção de que o envolvimento emocional é uma competência para construir uma relação próxima e bem-sucedida com mulheres vítimas de violência doméstica, e de que o trabalho de investigação não é apenas um trabalho intelectual, deve ser também um trabalho emocional.



# 8.2. A escrita autobiográfica: Experiência de atendimento a sobreviventes de violência doméstica

Carla Baptista <sup>2</sup>

Este caminho na escrita autobiográfica iniciou-se no ano de 2013, através do convite da Coolabora para participar no projeto transnacional “Writing Beyond the Silence”, que consistiu primeiramente num processo formativo de alguns profissionais da Rede Nacional de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica (RNAVVD) pela Libera Università dell’Autobiografia de Anghiari.

---

2 - Núcleo de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica  
Cruz Vermelha Portuguesa - Portalegre

Esta experiência de (auto) conhecimento, através da aplicação da metodologia em nós próprias, foi única e avassaladora. Aconselho vivamente a passarem por este “processo” antes da sua utilização, uma vez que nos permite adotar uma postura mais empática, tornando o processo mais consciente para todas as pessoas intervenientes. Seguidamente, cada profissional realizou a implementação da metodologia nos seus serviços, quer individualmente quer em grupo, em sessões distintas do acompanhamento realizado pela estrutura de atendimento.

A escrita autobiográfica revelou-se claramente um importante instrumento no apoio prestado às sobreviventes de violência doméstica, permitindo diversificar e complementar a intervenção já desenvolvida.

Este método mostrou-se uma mais-valia no acompanhamento individual realizado, embora este já fosse de alguma forma utilizado como prática profissional, bem como no trabalho em grupo com as sobreviventes. São notórios os benefícios da utilização desta metodologia em grupo, assistindo-se a uma maior partilha de experiências de vida (não apenas a violência), narradas na primeira pessoa, o que possibilitou uma maior identificação entre as beneficiárias. O grupo permitiu também mostrar que é possível “voltar a confiar”, fortalecendo e alargando assim as relações interpessoais estabelecidas, bem como promover o convívio e a entreajuda, facilitando o encontrar de respostas e alternativas a alguns dos seus problemas.

Esta abordagem metodológica permitiu às sobreviventes darem novos significados às vivências traumáticas, como também centrarem-se noutros temas e assuntos, por vezes desconhecidos, distanciando-se das vivências diárias de violência e das lembranças menos positivas que persistem em não aquietar. Deste modo, foi promovida a sua auto-

estima, autoconceito e valorização pessoal, capacitando-as para um maior domínio sobre as suas decisões e sobre a sua vida. Em última análise, foi fomentado o gosto pela escrita como forma de expressar os seus sentimentos, ressignificando acontecimentos passados, distanciando-se das experiências negativas, potenciando uma maior disponibilidade para novas experiências, mantendo-as mais atentas à realidade envolvente. Todo este processo educativo só poderá levar a resultados positivos e significativos se as sobreviventes de violência doméstica se encontrarem estáveis emocionalmente, conseguindo o distanciamento necessário da sua experiência de vitimação, havendo assim uma maior disponibilidade para a escrita.

Surge assim o projeto Rasgar Silêncios, com o Manual para a escrita autobiográfica, pretendendo este ser um instrumento facilitador para a utilização da metodologia de escrita autobiográfica, e qualificador do seu uso, disseminando-o pelos profissionais que atuam na área da violência doméstica.

Quem tem intervenção com pessoas vítimas de violência doméstica sabe da necessidade de diversificar as estratégias no apoio prestado, existindo a capacitação constante de abordagens, métodos e técnicas, servindo assim este Manual esse mesmo propósito.

A escrita autobiográfica é uma metodologia bastante poderosa na re(significação) e conseqüente racionalização de eventos traumáticos experienciados por estas pessoas, potenciando assim o empoderamento das vítimas de violência doméstica.

Para além de todos os benefícios que a escrita autobiográfica teve na minha prática profissional, nunca poderia deixar de refletir sobre o quanto esta experiência teve repercussões na minha vida pessoal, aconselhando assim de novo a que todos e todas acedam e se permitam a passar por este processo de aprendizagem.

Não poderia deixar de agradecer, uma vez mais, a toda a equipa da Coolabora por criar e disseminar mais esta ferramenta facilitadora do trabalho diário da RNAVVD, que por um lado é tão estimulante mas por outro tão desafiante.

# 8.3. A escrita autobiográfica: escrever sobre o medo, sem ter medo

Daniel Cotrim<sup>3</sup>

O projeto Rasgar Silêncios, desenvolvido pela Coolabora, pretende intervir junto de mulheres vítimas de crimes de violência doméstica e de género, que tem como objetivo o reforço do seu empoderamento através da escrita autobiográfica.

A escrita autobiográfica, é um espaço privilegiado para a construção subjetiva. Para o reconhecimento individual de dificuldades internas, da explicitação de temores e da abordagem a situações traumáticas, como aquelas que são provocadas pela violência doméstica. É um exercício doloroso, sobretudo para estas pessoas: muito tempo das suas vidas foi perdido em manobras de sobrevivência externa; em leituras do comportamento do outro como forma de prever os seus dias; a sua individualidade misturada com o medo dos dias. Com o medo de

---

3 - Psicólogo, APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

não ter mais tempo. E quando se encontram em segurança, no seu processo de recuperação do oxigênio, da emoção, do não ter medo, esta técnica leva-as para dentro de si. A medo. Construir palavras. Dar forma àquilo que se achou sempre loucura ou que ninguém acharia possível.

A utilização deste instrumento, enquanto estratégia de recuperação e abordagem de histórias de vida marcadas pela violência, é importante, pois permite o acesso a partes de si que de outra forma ficariam na sombra, provocando uma espécie de mal-estar que não se entende, mas que fervilha baixinho e de forma constante. Que altera vidas; que não permite a elaboração individual. Mas escrever? Sim. Não precisam ser palavras inteiras ou frases definitivas. O desafio é esse: deixar sair o que se pode e como se sabe. Não existem gramáticas nem línguas. Existem emoções, embrulhadas em vírgulas e na vergonha de se terem esquecido os acentos. E muitas palavras que nem sequer se escrevem. São conteúdo de sentimento.

A utilização deste instrumento, pela sua riqueza e pela sua subjetividade, tem de ser pautada pela cautela, pelo respeito e sobretudo pela empatia. Os e as profissionais que a utilizarem têm de a conhecer; de perceber os seus limites e qual a sua capacidade de transformação das narrativas individuais. Têm de saber que é um processo e não uma resposta única. Têm de a utilizar com o respeito pelas dificuldades de cada pessoa: que não somos todos iguais, que os mesmos adjetivos têm sentidos diferentes e que não existem erros mas linguagens diferentes. É fundamental a formação e treinar a aplicação deste instrumento.

A escrita autobiográfica é um instrumento de liberdade. Um caminho que torna possível o reencontro consigo mesmo. Sem medo. Um ponto final e um novo parágrafo na vida destas pessoas.

# 8.4. A escrita autobiográfica enquanto metodologia de intervenção inovadora no (auto)apoio a vítimas de violência doméstica: O papel da Rede Nacional de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica

Marta Silva<sup>4</sup>

A crescente profissionalização dos serviços de apoio a vítimas de violência doméstica tem implicado, entre outros, um investimento na capacitação inicial e contínua das equipas que integram as três dimensões do apoio especializado a essas vítimas: estrutu-

---

4 - Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género

ras de atendimento, respostas de acolhimento de emergência e casas de abrigo. A formação acadêmica inicial – predominantemente nas áreas das ciências sociais e humanas – tem-se manifestado sumamente insuficiente, porque generalista, para garantir uma intervenção especializada, multissetorial e inovadora.

As exigências da intervenção junto de pessoas vítimas de violência doméstica colocam às equipas e profissionais desafios concetuais, técnicos, éticos e de autocuidado que não se compadecem com abordagens superficiais, meramente assistencialistas e de senso comum. Exige-se – as vítimas exigem-no – uma forte componente empática, mas simultaneamente empoderadora, garantindo que o processo de apoio não replica padrões de relação assimétricos, discursos menorizadores/infantilizadores, nem cria expectativas irrealistas, mas tão-pouco discursos deterministas, que retirem à pessoa a perspetiva de (re)pensar a sua vida e o seu futuro.

A metodologia de escrita autobiográfica, enquanto ferramenta de (re)escrita das próprias histórias e memórias (boas e más) enquadra-se neste conjunto de intervenções criativas e inovadoras que permitem que cada pessoa – independentemente do seu nível académico e percurso profissional mais ou menos diferenciado – recorra à escrita para olhar para e por si, para o seu percurso (de vitimação mas não só) e para os significados e sensações que esses percursos lhe provocam. A Psicologia, sobretudo nas vertentes psicoterapêuticas, tem assinalado esta metodologia como forma de construção subjetiva, de sublimação, até mesmo de catarse, sobretudo quando estamos perante história de vivências traumáticas, raramente verbalizadas, muito menos vertidas em texto. (Re)escrever permite-nos distanciar, olhar com “outros olhos”, (re)significar, atenuar impactos emocionais.

Como tal, o projeto Rasgar Silêncios - Manual para a Escrita Autobiográfica constitui-se como uma oportunidade para o crescimento téc-

nico (e pessoal) dos e das profissionais que na Rede Nacional de Apoio a Vítimas de Violência Doméstica – RNAVVD, passando a dispor de (mais) uma ferramenta de trabalho e de (auto) conhecimento.

O presente projeto teve a sua génese num anterior projeto transnacional “Writing Beyond the Silence/Escrever Para Além do Silêncio” - Promoção das competências autobiográficas na ajuda a sobreviventes da violência de género” que decorreu entre 2013 e 2015, e no qual estiveram envolvidas várias equipas técnicas da RNAVVD e a Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. Financiado pelo então Programa Daphne e coordenado pela Libera Università dell’Autobiografia de Anghiari (Itália) permitiu a formação de profissionais que trabalhavam na área do apoio especializado a mulheres vítimas de violência. A sua implementação, desta feita em Portugal, pela mão da Coolabora,CRL., abre novas oportunidades para a sua disseminação e para a sua integração nas práticas profissionais das equipas da RNAVVD.



# 9. Conclusão

**O Rasgar Silêncios** — Manual para a Escrita Autobiográfica com Sobreviventes de Violência Doméstica e de Gênero é um recurso dirigido profissionais e tem por objetivo facilitar a adoção das ferramentas de escrita autobiográfica por gabinetes de atendimento, casas de abrigo e afins.

Não obstante as potencialidades amplamente reconhecidas, não se preconiza a sua exclusividade, pelo que a utilização pode ser feita de modo articulado com outros recursos e outras técnicas de facilitação e intervenção. Do mesmo modo, também não dispensa as competências relacionais e de interação necessárias à condução e desenvolvimento de um processo de reflexão, escrita, partilha e discussão. Contudo, cabe-nos, uma vez mais, sublinhar o enfoque emancipatório e empoderador que caracteriza e orienta, em última instância, todo o trabalho desenvolvido com as sobreviventes durante as sessões.

Os/as facilitadores/as devem ter conhecimentos no âmbito da violência doméstica e de gênero, mas devem, também, ter consciência do modo como este tipo de violência resulta de uma estrutura desigual de oportunidades entre homens e mulheres, assim como da necessidade de promover a capacitação das mulheres para que reconheçam e ultrapassem os mecanismos de dominação que operam tanto no domínio público como no privado, e que as têm mantido no silêncio. Na verdade, esse silêncio, essa invisibilidade, funcionam como mais uma forma de vitimação adicional.

O que se pretende é que este manual contribua para uma intervenção que procure rasgar silêncios, promova a transformação e desoculte medos, a cada sessão, nem sempre com a mesma intensidade, nem sempre com a mesma proficuidade, mas sempre com o mesmo fim em vista.

Ainda que a escrita contribua para organizar os pensamentos e as memórias, não tem de ser em si mesma um produto organizado e com um sentido imediato para terceiros. Nem sempre colegas e facilitadores/as partilham dos significados que determinados textos, palavras ou símbolos têm para quem os coloca no papel. É fundamental dar espaço e liberdade para as interpretações de cada uma, para a revelação (ou não) dos sentimentos e receios que se escondem por detrás do que se escreve. Ter sensibilidade para saber quando escutar, quando falar e o que dizer em cada circunstância, em cada tipo de grupo, com cada pessoa, é fundamental para criar um clima de confiança e de abertura decisivo para o início e o desenrolar do processo.

O Manual não pretende ser um produto acabado. Bom mesmo, seria que dentro em breve outros e outras profissionais, das várias estruturas de apoio a vítimas de violência doméstica, tivessem novos dispositivos e novas ideias para propor, que viessem beneficiar e enriquecer esta proposta. Seria sinal de que o usaram, que se apropriaram dele e o levaram mais longe, sabendo nós o quanto isso significa para a transformação e emancipação das mulheres a quem se dirige o seu e o nosso trabalho.



# Rasgar Silêncios

Manual  
para a Escrita  
Autobiográfica  
com Sobreviventes  
de Violência  
Doméstica e  
de Género