

**VCAT**  
SOBRE ABORTO

# Autocuidados de Aborto:

CLARIFICAÇÃO DE VALORES PARA  
ACÇÃO E TRANSFORMAÇÃO

GUIÃO DO FACILITADOR DE *WORKSHOP*



**Ipas**  
Parceiros  
para a justiça  
reprodutiva

© 2023 Ipas.

Produzido nos Estados Unidos da América.

Citação sugerida: Ipas. (2023). *Autocuidados de Aborto: Clarificação de Valores para Acção e Transformação. Guião do Facilitador de Workshop*. Ipas: Chapel Hill, NC.

O Ipas trabalha para promover a justiça reprodutiva, através da expansão do acesso ao aborto e à contracepção, usando uma abordagem inclusiva que engloba os sistemas de saúde, legal e social. Acreditamos que cada pessoa deve ter o direito à autonomia corporal e ser capaz de determinar seu próprio futuro. Em toda a África, Ásia e Américas, trabalhamos com parceiros para garantir que os serviços de saúde reprodutiva, incluindo aborto e contracepção, estejam disponíveis e acessíveis a todos.

Ipas é uma organização sem fins lucrativos, registada nos termos da secção 501(c) (3). Todas as contribuições para o Ipas são dedutíveis de impostos na medida do permitido por lei.

Para mais informações ou para doar ao Ipas:

P.O. Box 9990, Chapel Hill, NC 27515 USA 1.919.967.7052  
[www.ipas.org](http://www.ipas.org) [ContactUs@ipas.org](mailto:ContactUs@ipas.org)

**Ipas**

# Índice

<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
Exemplo: Agenda do <i>Workshop</i> de Clarificação de Valores para Acção e Transformação (VCAT).....	7
<b>Dicas para planear e facilitar um <i>workshop</i> de VCAT</b> .....	<b>9</b>
<b>Pontos de discussão sobre autocuidados de aborto</b> .....	<b>13</b>
<b>Slides em PowerPoint</b> .....	<b>17</b>
Modelo de <i>PowerPoint</i> para o fluxo do <i>workshop</i> .....	17
<i>PowerPoint</i> instrutivo sobre os “Fundamentos dos Autocuidados de Aborto”: .....	17
<b>Planilhas</b> .....	<b>18</b>
<b>Actividades de VCAT</b> .....	<b>19</b>
Regras de Grupo.....	20
Cruzar a Linha.....	27
<i>Continuum</i> de Conforto.....	35
Razões Pelas Quais.....	46
Quatro Cantos.....	61
Falar Sobre Autocuidados de Aborto.....	77
Crenças Pessoais vs. Responsabilidades Profissionais.....	87
Considerações Finais.....	100
<b>Ferramentas de Avaliação do <i>Workshop</i></b> .....	<b>105</b>
Recolha e análise de dados.....	107
Inquérito pré- <i>workshop</i> .....	110
Inquérito pós- <i>workshop</i> .....	113
Inquérito de seguimento ( <i>follow-up</i> ) após 6 meses.....	117
Itens suplementares ao inquérito.....	121
<b>Recursos Adicionais</b> .....	<b>126</b>
<b>Formulário de feedback do <i>Workshop</i></b> .....	<b>128</b>
<b>Certificado de Conclusão</b> .....	<b>131</b>



# Introdução

## O que são autocuidados de aborto?

A Organização Mundial da Saúde define autocuidado como “a capacidade de indivíduos, famílias e comunidades de promover e manter a saúde, prevenir doenças e lidar com doenças, *com ou sem* a ajuda de um profissional de saúde” (ênfase adicionada).<sup>1</sup>

Pesquisas e evidências mostram que as mulheres podem se auto-administrar, com segurança e eficácia, o aborto medicamentoso no início da gravidez, também chamado de aborto com pílulas, quando têm informações precisas sobre como administrar e quando procurar tratamento para as complicações. O autocuidado de aborto (em inglês *abortion self-care*, ASC) é o aborto com pílulas sem a necessidade de uma receita médica. A mulher administra sozinha o máximo possível do processo como bem quiser, com ou sem o envolvimento de um profissional de saúde.

O uso de autocuidados de aborto está em ascensão, globalmente. Isso se deve à crescente disponibilidade de medicamentos simples, seguros e altamente eficazes, mas também porque a necessidade das mulheres por um aborto seguro não está a ser atendida. Essa necessidade está alinhada com as demandas mais amplas de opções de autocuidados para uma variedade de serviços de saúde sexual e reprodutiva.

Embora dados globais ainda não estejam disponíveis, está claro que a cada ano, milhões de mulheres usam ASC para interromper uma gravidez. Na Índia, por exemplo, estima-se que 15.6 milhões de abortos ocorreram em 2015, e desses, 73% foram abortos medicamentosos realizados fora das unidades sanitárias.<sup>2</sup> O método mais eficaz usa uma combinação

1 World Health Organization, Regional Office for South-East Asia. (2014). *Self-care for health: A handbook for community health workers and volunteers*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/205887>

2 Singh, S., Shekhar, C., Acharya, R., Moore, A. M., Stillman, M., Pradhan, M. R., Frost, J. J., Sahoo, H., Alagarajan, M., Hussain, R., Sundaram, A., Vlassoff, M., Kalyanwala, S., & Browne, A. (2018). The incidence of abortion and unintended pregnancy in India, 2015. *The Lancet Global Health*, 6(1), e111–e120. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(17\)30453-9](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(17)30453-9)

de *mifepristona* e *misoprostol*, que é até 98.5% eficaz nas primeiras 12 semanas de gravidez. Quando *mifepristona* não está disponível, *misoprostol* é seguro para uso isolado e tem 85%-90% de eficácia nas primeiras 12 semanas de gravidez. Estudos recentes mostram que doses repetidas de *misoprostol* (durante as primeiras 12 semanas de gravidez) podem atingir níveis de eficácia semelhantes aos de um regime combinado.<sup>1</sup>

Os autocuidados de aborto beneficiam tanto indivíduos como sistemas de saúde. Uma mulher pode preferir ASC porque estes garantem maior autonomia e controlo sobre a experiência, porque permitem maior conforto e privacidade, ou porque permitem evitar estigma, discriminação ou outras barreiras que ela pode enfrentar numa unidade sanitária saúde.<sup>2</sup> Os autocuidados de aborto também são uma oportunidade para os sistemas de saúde desmedicalizarem ainda mais o aborto e alcançarem as mulheres onde elas se encontram, com uma opção segura.

Os autocuidados de aborto podem ajudar a reduzir custos<sup>3</sup> e aumentar o acesso a cuidados por mulheres de grupos mais vulneráveis e marginalizados, que lutam para obter acesso independentemente da existência de restrições ao aborto ou contextos situacionais, como pandemias, economias e sistemas de com poucos recursos ou crises humanitárias.<sup>4</sup> Os autocuidados de aborto também podem reduzir o fardo sobre o sistema de saúde devido ao aborto inseguro, diminuindo o número de pessoas que recorrem a profissionais não treinados ou usam métodos perigosos. Quando menos mulheres precisarem de cuidados pós-aborto de emergência, os sistemas de saúde podem concentrar recursos humanos e financeiros noutras áreas dos cuidados de saúde, incluindo a prestação de serviços de aborto seguro.

- 1 Stillman, M., Owolabi, O., Fatusi, A. O., Akinyemi, A. I., Berry, A. L., Erinfolami, T. P., Olagunju, O. S., Väisänen, H., & Bankole, A. (2020). Women's self-reported experiences using misoprostol obtained from drug sellers: a prospective cohort study in Lagos State, Nigeria. *BMJ Open*, 10(5), e034670. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-034670>
- 2 Aiken, A. R. A., Broussard, K., Johnson, D. M., & Padron, E. (2018). Motivations and experiences of people seeking medication abortion online in the United States. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 50(4), 157–163. <https://doi.org/10.1363/psrh.12073>
- 3 World Health Organization. (2019). *WHO consolidated guideline on self-care interventions for health: sexual and reproductive health and rights*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325480/9789241550550-eng.pdf>
- 4 World Health Organization. (2019). *WHO consolidated guideline on self-care interventions for health: sexual and reproductive health and rights*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325480/9789241550550-eng.pdf>

## A abordagem do Ipas para os autocuidados de aborto

### A abordagem do Ipas é simples:

## Autocuidados de aborto são cuidados de saúde.

O Ipas há muito trabalha com provedores e sistemas de saúde para tornar o aborto acessível em clínicas, e trazemos o mesmo foco e paixão para integrar os autocuidados de aborto como uma opção para as mulheres. Nossa capacidade de influenciar sistemas de saúde é fundamental para ajudar a moldar a resposta dos profissionais de saúde ao aborto como uma oportunidade e não como uma ameaça.

O Ipas também trabalha com comunidades para treinar membros da comunidade não-clínicos para que possam fornecer apoio e informações a mulheres e raparigas que buscam autocuidados de aborto. Trabalhamos para criar modelos que atendam às necessidades das mulheres e posicionem os autocuidados como parte de um verdadeiro *Continuum* de cuidados de aborto, que inclui acesso a cuidados livres de julgamentos e estigma, em qualquer momento e lugar que a mulher deseja ou necessita.

No Ipas, as necessidades das mulheres estão no centro de nossos programas. Temos o compromisso de apoiar o direito de as mulheres terem aborto com pílulas – por conta própria, quando e onde elas quiserem – e buscar novos modelos de autocuidados baseados nos desejos e necessidades das mulheres. O Ipas dedica-se a gerar novas evidências, compartilhar conhecimento e explorar questões clínicas e regulamentares nessa área em rápida evolução para que, em última análise, as mulheres tenham os recursos, o apoio e os cuidados de que necessitam para gerir sua vida reprodutiva.

(Observe que sempre que dizemos “mulheres”, isso inclui todas as pessoas, casadas ou solteiras, que podem engravidar.)

## O que é VCAT?

### **VCAT significa “Clarificação de Valores para Acção e Transformação.”**

Desinformação, falta de conhecimento, estigma do aborto e percepções erróneas sobre a capacidade de as mulheres usarem pílulas abortivas com segurança representam algumas das barreiras que limitam o acesso das mulheres a informações e medicamentos necessários para auto-administrar um aborto. Os *workshops* de VCAT de Autocuidados de Aborto usam diversas actividades para envolver os participantes num diálogo aberto visando explorar seus valores e atitudes sobre os autocuidados de aborto e questões relacionadas à saúde sexual e reprodutiva. Os *workshops* são conduzidos num ambiente seguro no qual os indivíduos assumem a responsabilidade de se envolver em reflexões honestas, abertas e críticas de informações, bem como em avaliações de situações novas ou reformuladas. Este trabalho muitas vezes leva as pessoas a uma maior conscientização sobre e conforto com os autocuidados de aborto.

Todo o conteúdo de VCAT é concebido para ser acessível e pessoalmente relevante. Os *workshops* de VCAT visam ajudar os participantes a:

- Desafiar suposições e mitos profundamente arraigados;
- Clarificar e afirmar seus valores e, potencialmente, resolver conflitos de valores;
- Transformar, potencialmente, as suas crenças e atitudes que impactam os seus comportamentos; e
- Declarar suas intenções de agir de acordo com seus valores afirmados.

Os *workshops* de VCAT de aborto do Ipas não têm como objectivo mudar os valores das pessoas. Em vez disso, o processo encoraja os participantes a investigar e clarificar os valores que informam suas atitudes e crenças sobre o aborto. Eles também ajudam os participantes a entender as principais causas e consequências de restringir o acesso ao aborto seguro. Descobrimos que, ao participar dos *workshops* de VCAT, os participantes muitas vezes passam por uma transformação de atitudes sobre o aborto, o que, por sua vez, pode levá-los a agir para ajudar a garantir o

acesso aos cuidados de aborto seguro. Portanto, mudámos o nome deste programa de “transformação de atitudes” para “acção e transformação.”

**Mais ferramentas para o seu *workshop***

Encontre essas ferramentas em [www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT](http://www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT).



## Agradecimentos

Este guião do facilitador é uma adaptação dos kits de ferramentas originais e revistos do Ipas para Clarificação de Valores para Acção e Transformação (VCAT): *Abortion Attitude Transformation: A Values Clarification Toolkit for Global Audiences*, publicado pela primeira vez em 2008, e *Abortion Values Clarification for Action and Transformation: Facilitator's Guide for Global Audiences*, a ser lançado em 2023. Somos gratos por poder nos basear nas actividades originais e adaptá-las para os autocuidados de aborto aqui apresentados.

Gostaríamos de agradecer à equipa e aos consultores do Ipas que lideraram o processo de desenvolvimento e adaptação: Kristen Shellenberg, Alyson Hyman, Nadia Shamsuddin e Shadie Tofigh.

Também queremos agradecer aos seguintes colaboradores por fornecer orientação, *feedback* e revisão abrangente: Rasha Dabash, Mike Myopi, Ernest Nyamato, Deeb Shrestha Dangol e Cansas Mulligan.

## Exemplo: Agenda do *Workshop* de Clarificação de Valores para Acção e Transformação (VCAT)

Esta agenda de 1 dia, inclui as 6 actividades mais populares e eficazes a serem usadas em casos em que temos tempo limitado.

### Objectivos do *workshop*:

No final do *workshop*, os participantes serão capazes de:

- Explicar os princípios fundamentais da abordagem baseada em direitos dos autocuidados de aborto;
- Articular seus próprios valores, crenças e atitudes relacionadas aos autocuidados de aborto e os de outros, bem como encorajar colegas/colaboradores a articular seus próprios valores; e
- Descrever sua responsabilidade profissional de apoiar as necessidades de autocuidados de aborto de mulheres e raparigas, como parte de seu papel dentro da sua organização e conforme o seu contexto.

TEMPO	ACTIVIDADE	FACILITADOR	MATERIAIS
8:30–9:00	Registo e inquérito pré- <i>workshop</i>		Inquérito pré- <i>workshop</i>
9:00–9:30	Objectivos, agenda, apresentações		Apresentação dos <i>slides</i> do <i>workshop</i> em <i>PowerPoint</i> Regras de grupo
9:30–10:00	Fundamentos dos Autocuidados de Aborto		<i>PowerPoint</i> dos “Fundamentos dos Autocuidados de Aborto”
10:00–10:45	Razões Pelas Quais		Ferramentas do facilitador, papel de <i>flip chart</i> e marcadores, tesoura, fita adesiva, pequenos prémios
10:45–11:00	Intervalo		
11:00–12:00	Cruzar a Linha		Ferramentas do facilitador, sinais de parede, fita adesiva
12:00–13:00	Quatro Cantos		Ferramentas do facilitador, folhetos dos participantes, sinais de parede, fita adesiva, canetas, papel de <i>flip chart</i> e marcadores (opcional)
13:00–14:00	Almoço		
14:00–15:00	<i>Continuum</i> de Conforto		Ferramentas do facilitador, sinais de parede, fita adesiva
15:00–16:00	Falar sobre Autocuidados de Aborto		Ferramenta do facilitador, papel de <i>flip chart</i> e marcadores, cronómetro
16:00–16:30	Inquéritos pós- <i>workshop</i> e <i>feedback</i> dos Participantes		Inquéritos pós- <i>workshop</i> , formulário de <i>feedback</i> do <i>workshop</i> , canetas
16:30–17:00	Considerações Finais		Folhetos dos participantes, canetas, certificados de conclusão (opcional)'



# Dicas para planejar e facilitar um *workshop* de VCAT

As dicas compiladas aqui foram compartilhadas por formadores de VCAT experientes de todo o mundo. Essas sugestões podem ajudá-lo a planejar e facilitar *workshops* de VCAT gratificantes com resultados significativos para os participantes.

## Planeamento

- Trabalhe em estreita colaboração com os co-facilitadores para seleccionar as actividades e os conteúdos do *workshop*, que podem variar dependendo da diversidade de participantes. Concentre-se na selecção de actividades que serão de maior relevância para a experiência, conhecimento e contexto local dos participantes – e certifique-se de adaptar as actividades ao contexto local, conforme necessário. Se os participantes tiverem proficiência limitada em inglês e você estiver a usar os materiais deste guião do facilitador em inglês, sem traduzi-los, por favor, selecione actividades que não envolvam planilhas que exijam muita escrita.
- Reúna-se com os co-facilitadores pelo menos um dia antes do *workshop* para rever os conteúdos do *workshop* e as mensagens-chave do VCAT, familiarize-se com a literatura sobre os autocuidados de aborto no contexto global ou local, defina funções. Também se reúna ou converse com os organizadores locais do *workshop* para discutir sensibilidades específicas de cada país e região e questões que podem surgir para os participantes. Por exemplo, em alguns ambientes, a ideia de mulheres jovens e solteiras receberem cuidados de aborto é controversa. Noutros contextos, dependendo das leis locais e do conhecimento do público sobre a lei, alguns participantes podem temer ser detidos por fornecer caminhos para as mulheres administrarem, com segurança, um aborto.

- Trabalhe em estreita colaboração com os coordenadores logísticos para garantir que você tenha acesso a todas as instalações necessárias, como salas paralelas (se necessário) ou uma impressora ou fotocopidora para os folhetos dos participantes. Reveja as listas de materiais, incluindo os folhetos dos participantes a serem impressos para determinadas actividades, antes de iniciar seu *workshop*. Organize também os materiais dos participantes em pastas a serem entregues no início do *workshop*.
- Prepare uma folha de *flip chart* chamada “Parque de Estacionamento” ou “Jardim” para capturar ideias para discussão posterior durante o *workshop*. Este é um lugar para anotar e lembrar ideias, perguntas e preocupações que o grupo deseja garantir que sejam abordadas, mas que não são directamente relevantes para a discussão ou actividade actual. Pause uma conversa que se tenha desviado do assunto apenas pelo tempo necessário para identificar itens para anotar no “parque de estacionamento” ou “jardim” do seu *workshop*. Isso permite que você volte aos trilhos enquanto também valida as ideias dos participantes e garante que você se lembrará de abordá-las mais tarde.
- Use actividades participativas como “quebra-gelo” e para energizar o grupo como forma de criar uma atmosfera receptiva à aprendizagem. Se possível, toque música ou use um sinal não-verbal, como alarme, campainha ou gestos para chamar os participantes de volta às actividades; isso também ajuda a criar uma atmosfera de receptividade.
- É ideal que pelo menos um dos co-facilitadores do *workshop* seja abalizado no tópico de autocuidados de aborto, incluindo evidências, modelos, tendências, orientações, recomendações e pontos de discussão. Isso ajudará a conduzir as actividades na direcção certa. Para obter orientação sobre os autocuidados de aborto, consulte as listas de recursos no final da introdução deste guião do facilitador.

## Facilitação

- Lembre-se de que, como facilitador de VCAT, seu trabalho é criar um espaço aberto e seguro no qual os participantes possam compartilhar sentimentos e pensamentos de forma honesta e explorar questões complicadas que envolvam os autocuidados de aborto por meio de uma discussão profunda e, às vezes, difícil. Os facilitadores devem abster-se de compartilhar suas próprias opiniões e crenças subjectivas. Eles também devem abster-se de identificar ideias como boas/más ou certas/erradas, pois isso pode ter um impacto negativo na experiência dos participantes e na vontade de compartilhar abertamente e experimentar um verdadeiro crescimento na sua própria compreensão dos tópicos. Os facilitadores de VCAT devem encorajar todos os participantes a se sentirem à vontade para compartilhar suas opiniões abertamente, sejam elas favoráveis, ou não, os autocuidados de aborto.
- O objectivo de todas as actividades de VCAT inclusas neste guião do facilitador é promover conversas profundas sobre questões complicadas. Se uma determinada actividade está a gerar grande envolvimento e debate, você pode optar por prolongar essa actividade porque está a dar bons resultados e, em seguida, omitir ou encurtar outras actividades para compensar. Um *workshop* bem-sucedido é aquele que gera um debate interessante e instigante. Ele não necessariamente segue estritamente a agenda e conclui todas as actividades conforme planeado. Sinta-se à vontade para ajustar o tempo das actividades com base no nível de participação do grupo.
- Certifique-se de que seja alocado tempo suficiente no primeiro dia para que os participantes façam o registo e completem o inquérito pré-*workshop*. Certifique-se de que os participantes sigam as instruções da parte 1 do inquérito, para permitir que você compare as respostas anónimas pré e pós-*workshop*.
- Para *workshops* que duram mais de 1 dia, é altamente recomendável que os dias subsequentes incluam uma secção de “revisão/previsão” de cinco minutos no topo da agenda para resumir o que foi abordado no dia anterior e o que está por vir. Também recomenda-se usar um

“quebra-gelo” para começar cada dia subsequente como forma de desenvolver a coesão do grupo.

- É importante que os funcionários de qualquer organização que participe de um *workshop* informem-se, junto dos seus próprios líderes, no início do *workshop*, sobre a política da sua organização sobre autocuidados de aborto e como o trabalho de autocuidados de aborto será integrado nos seus programas.
- Reserve pelo menos 15 a 30 minutos para que os líderes da organização apresentem um relatório verbal das políticas actuais, estado de integração e principais desafios. Se uma organização não tiver qualquer de seus líderes presente no *workshop*, solicite que eles enviem essas informações com antecedência para que você possa fornecê-las aos participantes.
- Uma sessão de encerramento de 10 minutos no final de cada dia pode ajudar os participantes a consolidar sua aprendizagem. É importante ter acesso a um quadro branco ou *flip chart* e marcadores para o debate.
- Após cada dia do *workshop*, os facilitadores devem fazer anotações e avaliar o que correu bem (ou não), quais foram os desafios e o que pode precisar ser revisto ou adaptado para atender às necessidades dos participantes.



# Pontos de discussão sobre autocuidados de aborto

Abaixo estão os pontos de discussão que você poderá usar para corrigir gentilmente mitos e desinformações sobre autocuidados de aborto que possam surgir em conversas durante qualquer actividade de VCAT. Você também poderá usar esses pontos de discussão para oferecer uma perspectiva que ainda não tenha sido levantada.

Como preparação, é vital que todos os facilitadores de *workshops* de VCAT de autocuidados de aborto estejam familiarizados com a literatura disponível sobre autocuidados de aborto globalmente, em seu país ou contexto e em políticas organizacionais relevantes. Como ponto de partida, use a lista de recursos sobre autocuidados de aborto fornecida na introdução – especificamente, a orientação dos Pontos de Discussão do *Center for Reproductive Rights* e os documentos orientadores da OMS – juntamente com os pontos de discussão fornecidos aqui. Você também pode rever a apresentação em *PowerPoint* intitulada “Fundamentos de Autocuidados de Aborto” incluída neste guia do facilitador. (Encontre esta ferramenta em [www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT](http://www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT).)

Baseie-se na sua experiência e na experiência dos organizadores de VCAT para antecipar mitos locais ou perspectivas comuns e identificar os pontos de discussão correspondentes que podem ajudar a aprofundar a compreensão dos participantes sobre as afirmações específicas que você escolheu focar em qualquer actividade de VCAT.

Ao levantar qualquer um desses pontos de discussão, é importante evitar sermões ou julgar qualquer ponto de vista. Em vez disso, modele o respeito pelos participantes enfatizando como alguns desses mal-entendidos são comuns ou fazendo referência à ampla variedade de perspectivas que surgiram nos muitos milhares de *workshops* de VCAT realizados em todo o mundo. Você poderá usar alguns dos seguintes iniciadores de frase para suavizar o debate:



- Quero abordar um mito muito comum que costumamos ouvir em *workshops* de VCAT como este...
- Em *workshops* de VCAT anteriores, também ouvimos os participantes dizerem...
- Outra razão/valor que vimos surgir em outros *workshops* de VCAT que eu não ouvi aqui é...

## Principais mensagens

### Autocuidados de Aborto são cuidados de saúde.

Os autocuidados de aborto são abortos com pílulas – sem a necessidade de receita médica. Os autocuidados de aborto permitem que uma mulher administre o processo o tanto quanto ela quiser por conta própria, com ou sem o envolvimento de um profissional de saúde. O método mais eficaz usa uma combinação de *mifepristona* e *misoprostol*. Esta combinação é até 98.5% eficaz no primeiro trimestre da gravidez. Quando *mifepristona* não está disponível, *misoprostol* é seguro para uso isolado e tem 85%-90% de eficácia nas primeiras nove semanas de gravidez.

“Aborto medicamentoso” ou “aborto com pílulas” são termos usados para descrever a interrupção de uma gravidez no seu início, usando uma combinação de *mifepristona* e *misoprostol*—ou *misoprostol* isolado. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a disponibilidade de pílulas abortivas tornou os abortos mais seguros, principalmente em locais com poucos recursos.

## Pontos de discussão gerais

- Pesquisas mostram que as mulheres podem auto-administrar um aborto com pílulas de forma segura e eficaz quando têm informações precisas sobre o regime de dosagem e quando procurar tratamento para complicações.
- Autocuidados de aborto são abortos com pílulas—sem receita médica. A mulher administra sozinha o processo que quiser, com ou sem o envolvimento de um profissional de saúde.

- Os autocuidados de aborto estão a aumentar devido à crescente disponibilidade de medicamentos seguros e eficazes e porque a necessidade de aborto, nos termos das próprias mulheres, não está a ser atendida.
- Uma mulher pode preferir os autocuidados de aborto porque, permite a ela mais controlo sobre a experiência e maior conforto e privacidade, ou porque permite que ela evite estigma, discriminação ou outras barreiras que ela possa enfrentar numa unidade sanitária.
- Quando recebem informações precisas sobre como realizar um aborto com pílulas, as mulheres podem interromper, de forma segura, uma gravidez indesejada. Com as informações correctas, elas saberão o que esperar ao interromper precocemente uma gravidez e quando pode ser necessário procurar atendimento médico.
- Quando mulheres e raparigas têm informações e entendimento para informar suas próprias decisões de saúde reprodutiva, elas podem agir de forma independente ao fazer suas próprias escolhas em relação ao aborto.
- Menores são capazes de tomar decisões sobre saúde reprodutiva sem o consentimento dos pais ou responsáveis.

(Lembre-se: neste guião do facilitador, “mulheres” inclui todas as pessoas, casadas ou solteiras, que podem engravidar.)

### **Pontos de discussão que usam o termo “aborto medicamentoso” (não apenas “aborto com pílulas”)**

- “Aborto medicamentoso” e “aborto com pílulas” são termos populares para o uso de uma combinação de *mifepristona* e *misoprostol*—ou *misoprostol* isolado—para interromper uma gravidez no início.
- O aborto medicamentoso confere às mulheres a opção de tomar pílulas para fazer um aborto em vez de um procedimento cirúrgico. O processo, que permite que as mulheres façam o aborto em casa, envolve o uso de medicamentos para interromper uma gravidez de até 10 semanas de gestação.

- Os governos podem e devem cuidar da saúde das mulheres expandindo o acesso ao aborto medicamentoso/aborto com pílulas. É direito da mulher controlar sua própria saúde reprodutiva—isso inclui ser capaz de interromper uma gravidez com pílulas, de forma segura.
- O aborto medicamentoso garantiu às mulheres que vivem em países com leis restritivas ao aborto e com pouco acesso a serviços uma maneira segura e discreta de interromper a gravidez. Ao contrário de um aborto cirúrgico, o aborto medicamentoso não requer uma unidade sanitária, equipamento especial ou provedores de saúde treinados em tecnologias específicas.
- A segurança e a eficácia do aborto medicamentoso—e a capacidade de as mulheres o usarem de forma independente após receberem as pílulas e respectivas instruções de administração—foram comprovadas por pesquisas e são endossadas pela Organização Mundial da Saúde.<sup>1</sup>
- O aborto medicamentoso/aborto com pílulas está a revolucionar a capacidade das mulheres de determinar se ou quando ter filhos e interromper, com segurança, uma gravidez acidental, indesejada ou inoportuna.

1 The Lancet Global Health (2021) *Effectiveness of self-managed medication abortion with accompaniment support in Argentina and Nigeria (SAFE): a prospective, observational cohort study and non-inferiority analysis with historical controls* [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(21\)00461-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(21)00461-7/fulltext)

# Slides em PowerPoint

## Modelo de PowerPoint para o fluxo do workshop

Este conjunto de slides em PowerPoint é um exemplo que segue a nossa agenda de workshop de 1 dia, contendo um slide com o título para actividade e para os aspectos do workshop, como boas-vindas e apresentações, agenda do dia, intervalos e conclusão do workshop. Você pode usar e adaptar estes slides para fornecer orientação visual aos participantes durante o workshop.

(Encontre esta ferramenta em [www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT](http://www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT).)



## PowerPoint instrutivo sobre os “Fundamentos dos Autocuidados de Aborto”:

Esta apresentação em PowerPoint fornece uma definição de autocuidados de aborto e o contextualiza dentro do movimento mais amplo de autocuidados para saúde e direitos sexuais e reprodutivos. A apresentação de slides inclui pontos de discussão para os facilitadores. A experiência nos ensinou que ter um facilitador para apresentar esta informação é um componente crítico dos workshops de VCAT dos autocuidados de aborto.

Os participantes provavelmente terão uma melhor compreensão dos autocuidados de aborto e das considerações de programação depois de se envolverem com o conteúdo.

(Encontre esta ferramenta em [www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT](http://www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT).)



# Planilhas

Muitas das actividades incluem folhetos ou planilhas para os participantes. Depois de determinar sua agenda e saber o número de facilitadores e participantes do *workshop*, você pode usar nossa calculadora de planilha simples para calcular quantos folhetos precisará imprimir para cada uma das actividades escolhidas. (Encontre esta ferramenta em [www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT](http://www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT).)

## Ipas

### Planilha: Calcule quantos materiais impressos você precisa

*Transformação de Atitude sobre Autocuidados de Aborto: Um Kit de Ferramentas de Clarificação de Valor*

Insira os dados para o seu workshop nos campos amarelos abaixo. A planilha calculará o número de cópias normalmente necessárias para cada actividade de VCAT.

**\*Observação:** Se você estiver a liderar um grupo muito grande e a usar salas paralelas, talvez precisará de mais cópias de alguns dos materiais.

Local do Workshop:   
 Datat do Workshop:   
 Número de facilitadores: 2  
 Número de participantes: 30  
 Número de salas paralelas: 1  
 Número de mesas/pequenos grupos: 6

Actividade	Planilhas	Cópias necessárias*
Boas-vindas	Folha de Registo (de entrada) dos participantes	1
	Inquérito de pré-workshop	30
	Formulário de consentimento de imagem/vídeo (se estiver a usar)	30
Regras de Grupo	Guião do Facilitador	2
	Ferramenta do Formador: Mais exemplos de "Regras de Grupo"	2
Cruzar a Linha	Guião do Facilitador	0
	Ferramenta do Formador: Afirmções para "Cruzar a Linha"	2
	Conjunto de Sinais de Parede (2 folhas: "Sim/Concordo" e "Não/Discordo")	1
Continuum de Conforto	Guião do Facilitador	2
	Ferramenta do Formador: Perguntas do "Continuum de Conforto"	2
	Ferramenta do Formador: Sinais de parede para "Continuum de Conforto" (3 folhas)	1
Razões Pelas Quais	Guião do Facilitador	2
	Ferramenta do Formador: Folha de resposta para "Razões Pelas Quais"	2
	Ferramenta do Formador: Perguntas para "Razões Pelas Quais" (cortadas em tiras)	2
Quatro Cantos	Guião do Facilitador	2
	Folheto: Planilha para "Quatro Cantos"	30
	Ferramenta do Formador: Sinais de Parede de "Quatro Cantos" (4 folhas)	1
Falar sobre Autocuidados de Aborto	Guião do Facilitador	2
	Ferramenta do Formador: Exemplos de respostas para "Falar sobre Autocuidados de Aborto"	30
Crenças Pessoais vs. Responsabilidades Profissionais	Guião do Facilitador	2
	Folheto: Instruções de facilitação em pequenos grupos	6
	Folheto: "Crenças Pessoais vs. Responsabilidades Profissionais, parte A"	30
	Folheto: "Crenças Pessoais vs. Responsabilidades Profissionais, parte B"	30
Considerações Finais	Guião do Facilitador	2
	Folheto: Planilha para "Considerações Finais"	30
	Inquérito de Pós-Workshop	30
	Formulário de Feedback do Workshop	30
	Certificados de Conclusão (cada um com o nome de um participante escrito)	30

**\*Observação:** Se estiver a liderar um grupo muito grande e a usar salas paralelas, talvez precisará de mais cópias de Guião do Facilitador ou Ferramentas do Formador.



# Actividades de VCAT

Este guião do facilitador contém os seguintes guiões de facilitação para seis (6) actividades de VCAT, bem como exercícios de abertura (Regras de Grupo) e encerramento (Considerações Finais) do *workshop*.

Regras de Grupo →

Cruzar a Linha →

Continuum de Conforto →

Razões Pelas Quais →

Quatro Cantos →

Falar sobre Autocuidados de Aborto →

Crenças Pessoais vs. Responsabilidades Profissionais →

Considerações Finais →

## Regras de Grupo

Esta curta actividade facilita regras de grupo explícitas que ajudam a criar um ambiente de aprendizagem respeitoso e produtivo—o tipo de ambiente que permite aos participantes se abrirem e compartilharem experiências pessoais, crenças e reflexões essenciais para as actividades de VCAT.

### Visão Geral

A maioria dos *workshops* usa uma sessão de abertura para apresentar o *workshop*, rever a agenda e definir regras de grupo (às vezes também chamados de códigos de conduta ou acordos de grupo).

Num *workshop* de VCAT de autocuidados de aborto, regras de grupo explícitas são essenciais para criar um ambiente que permita aos participantes se abrirem e compartilharem experiências pessoais, crenças e reflexões que as actividades de VCAT exigem. Esta actividade apresenta um conjunto recomendado de regras de grupo para ajudar a definir o tom e criar um ambiente de aprendizagem respeitoso e produtivo.

Esta curta actividade de Regras de Grupo deve ser incorporada na sessão de abertura de um *workshop* de VCAT ou qualquer outro *workshop* que inclua actividades de VCAT. As regras de grupo recomendadas derivam das lições aprendidas e das melhores práticas que os facilitadores do Ipas utilizaram para facilitar as actividades e *workshops* de VCAT de aborto eficazes e impactantes.

### Tempo necessário

10–20 minutos, dependendo do tamanho do grupo

### Objectivos

No final desta actividade, os participantes serão capazes de:

- Contribuir para a criação de um ambiente de *workshop* em que todos os pontos de vista são bem-vindos e compartilhados de forma respeitosa;
- Explicar a diferença entre usar afirmações “EU” e apresentar opiniões como factos;

- Usar afirmações “EU” de forma eficaz para partilhar suas opiniões de maneira a promover a aprendizagem e o respeito mútuo; e
- Respeitar as regras de grupo recomendadas, dentre outras, para apoiar o sucesso do *workshop* e das actividades de VCAT.



## Regras de grupo recomendadas

- Todos os pontos de vista são bem-vindos.
- Começar as afirmações com “EU”.
- Manter a confidencialidade: a aprendizagem vai, mas as histórias ficam.
- Equilibrar o falar e o escutar.



## Materiais

- Ferramenta do facilitador: Possíveis regras de grupo adicionais
- *Flip chart* e marcadores
- Fita adesiva
- Tripé para *flip chart* (opcional)



## Preparação

Escreva as quatro regras de grupo recomendadas numa folha em branco do *flip chart* deixando espaço em baixo para regras adicionais que podem ser propostas pelo grupo.



## Configuração da sala

Use a mesma configuração que você usará no restante do *workshop*. Certifique-se de ter espaço na frente para apresentar por escrito as regras acordadas de forma que todos possam vê-las. Identifique, com antecedência, onde você fixará as regras de grupo durante o *workshop*, para que todos os participantes possam vê-las e consultá-las, sempre que necessário.



## Passo a passo: Regras de Grupo

### ABRA

#### Introduza o conceito de regras de grupo. Explique com suas próprias palavras:



As actividades de clarificação de valores requerem reflexão e compartilhamento pessoais. Você nunca será solicitado a compartilhar nada que não queira. Ao mesmo tempo, o poder dessa experiência vem de aprender sobre as crenças e experiências pessoais de cada um. Para criar um ambiente de aprendizagem seguro e respeitoso, irei propor um conjunto de regras de grupo para vocês analisarem. Em seguida, perguntarei se há outras regras que gostariam de aplicar para ajudar a criar uma atmosfera de respeito mútuo durante nosso tempo juntos.

### ENVOLVA

Apresente cada uma das regras de grupo recomendadas, uma por uma, usando o seguinte roteiro ou uma versão com suas próprias palavras:

#### 1. Todos os pontos de vista são bem-vindos.



O verdadeiro valor e poder de um *workshop* de clarificação de valores, como este, é ter a oportunidade de aprender com os diferentes pontos de vista da sala e entender melhor as experiências que moldaram esses pontos de vista. Só podemos alcançar isso se todos puderem contribuir. Sabemos que temos uma vasta gama de contextos e experiências representadas na sala, hoje. São todos bem-vindos!

Nosso tempo juntos estará focado em entender como chegamos a acreditar no que acreditamos e quais valores centrais informam essas crenças actuais. Não há respostas certas ou erradas. Nossa tarefa é entender, em conjunto, por que acreditamos no que acreditamos e sentimos o que sentimos. Portanto, todos os pontos de vista, quando compartilhados com respeito, são bem-vindos.

#### 2. Fale em afirmações “EU”.



Uma maneira de criarmos um ambiente no qual todos os pontos de vista possam ser realmente bem-vindos é usar afirmações do tipo “EU”. Vamos explorar isso. Vou compartilhar duas afirmações convosco. Ouçam com atenção e depois digam-me qual vocês acham ser a diferença entre elas:

- É difícil discutir sobre o aborto.
- Eu acho difícil discutir sobre o aborto.

Qual é a diferença entre essas duas afirmações?

## Instigue ou compartilhe alguma versão do seguinte:



- A primeira afirmação é apresentada como um facto: É difícil discutir sobre o aborto. Como eu pessoalmente passo muito tempo a falar sobre o aborto, não concordo totalmente que o aborto seja difícil de discutir. Quando alguém apresenta isso como um facto, minha reacção imediata é discordar e querer discutir a afirmação que acabei de ouvir. Posso ficar na defensiva e sentir que meu ponto de vista está a ser ignorado porque essa afirmação não é um facto para mim.
- A segunda afirmação é apresentada como opinião: Eu acho difícil discutir sobre aborto. Quando ouço uma declaração de “EU” como esta, não há nada a contestar. Quando alguém diz isso, é sua experiência e opinião próprias que estão a ser compartilhadas e, ao invés de querer discutir, fico instantaneamente curioso. Eu quero perguntar: “O que você acha difícil em discutir sobre o aborto?”




Conversas e discussões sobre o aborto entre pessoas com uma ampla gama de pontos de vista e crenças sobre o aborto podem rapidamente se tornar polémicas. Falar com afirmações “EU” é uma ferramenta que ajuda a criar um espaço onde os pontos de vista de todos podem ser realmente bem-vindos. Isso nos permite ouvir uns aos outros, principalmente quando discordamos, sem que nossas defesas se levantem imediatamente e reajamos na tentativa de provar que a afirmação dos outros está errada.


Quando assumimos nossas opiniões, isso faz a diferença. Quando generalizamos demais e declaramos nossa opinião como um facto e não como nossa opinião subjectiva, podemos afastar as pessoas de nós porque a experiência delas pode não ser a mesma que a nossa. Ao usarmos uma afirmação “EU” reconhecemos que o ponto de vista é nosso e não necessariamente um facto sobre a situação. Esta abordagem de comunicação pode ajudar a mudar as discussões sobre o aborto, passando de um debate polémico para o respeito mútuo e aprendizagem.

Muitos de nós fomos treinados para falar em termos gerais e, por isso, é desafiador nos lembrarmos sempre de usar afirmações com “EU”. Vamos errar, inclusive eu! Ao concordar com esta norma, você também concorda em deixar que eu, na qualidade de facilitador, possa educadamente lembrar-lhe de usar afirmações do tipo “EU” quando ouvir você apresentar o que pode ser um ponto de vista como um facto. Você também concorda em lembrar-me do mesmo, se me ouvir apresentar um ponto de vista como um facto. Todos nos apoiaremos ao praticar esse exercício, porque é preciso muita prática para nos sentirmos confortáveis com isso.


### 3. Mantenha confidencialidade: A aprendizagem vai, as histórias ficam.

 Para criar um ambiente de *workshop* no qual possamos compartilhar nossos pontos de vista e experiências e até mesmo questionar e fazer perguntas sensíveis em voz alta, precisamos estar confiantes de que o que compartilharmos será mantido de forma confidencial. Fora desta sala, podemos compartilhar o que aprendemos ao ouvir essas histórias colectivas. No entanto, as histórias e experiências individuais de outras pessoas não são nossas para compartilharmos. Ao concordar em manter a confidencialidade, estamos a concordar em respeitar a privacidade uns dos outros, enquanto carregamos o impacto da verdade compartilhada uns dos outros em nossa vida diária.

### 4. Equilibre a fala e a escuta.

 O que você imagina que isso significa?


#### a. Instigue e reitere ou explique o seguinte:

 Esta regra é uma ferramenta para nos ajudar a ouvir tantas perspectivas quanto possível. Se você é alguém que tende a ter vergonha de falar em grupos, convidamos-lhe a compartilhar, de uma forma que seja confortável para si, e a oferecer sua voz e pontos de vista a este grupo. A aprendizagem mais valiosa virá de ouvir tantas perspectivas quanto pudermos, por isso, convidamos-lhe a ir além da sua zona de conforto dessa maneira e nos oferecer o presente de sua perspectiva na medida em que desejar.

Por outro lado, se você é alguém que se sente muito confortável em falar em grupos e fala muito, convidamos você a considerar apenas ouvir de vez em quando para ver se outra voz menos ouvida preenche o silêncio. Agradecemos e acolhemos seu ponto de vista, e é também um presente usufruir da facilidade que algumas pessoas sentem em compartilhar seus pensamentos e pontos de vista em voz alta. Ao mesmo tempo, pedimos que você esteja ciente de quanto se oferece para falar em relação aos outros e se afaste ocasionalmente para que possamos abrir espaço intencional para ouvir outras pessoas que não falaram tanto. Esperamos que você não se ofenda se, às vezes, pedirmos que espere enquanto verificamos se outra pessoa estaria disposta a contribuir. Em vez disso, esperamos que você reconheça isso como nosso esforço sincero para garantir que possamos obter informação do maior número possível de pessoas.


Quer você esteja a praticar a fala ou escuta (ou equilibrar as duas!), esta regra exige que você saia da sua zona de conforto.

## b. Pergunte aos participantes:

 Agora, reservem um momento para pensar sobre o que mais vocês podem precisar para se sentir totalmente presentes, seguros e respeitados neste *workshop*. Além dessas quatro regras básicas, há alguma outra regra que vocês gostariam de implementar para criar um ambiente de aprendizagem seguro, respeitoso e produtivo? O que mais vocês podem precisar dos outros participantes? Ou de nós, como vossos facilitadores?

## c. Adicione as sugestões dos participantes no *flip chart* e instigue debate, conforme necessário, sobre regras adicionais.

## d. Quando os participantes diminuïrem o ritmo ao adicionar novas regras, peça-lhes que reservem um momento para rever a lista. Pergunte:

- 
- Podemos concordar com estas como um grupo?
  - Se alguém não concorda com alguma dessas regras, pode levantar a mão e compartilhar a sua preocupação ou desacordo? Valorizamos qualquer inquietação ou pedido de esclarecimento que vocês possam ter, portanto, sintam-se à vontade para expressá-los.
  - Agora que revimos essas regras (ou: já que não há desacordo), podem levantar a mão para indicar que farão o possível para agir de acordo com essas regras de grupo?

**Nota aos facilitadores:** Use essas regras de grupo, conforme necessário, durante o restante do *workshop* para gerir dinâmicas de grupo desafiadoras e promover um ambiente de aprendizagem propício.

## ENCERRE

Pergunte se os participantes têm outras perguntas, comentários ou preocupações.

Diga aos participantes que você verificará como o grupo está a lidar com as regras ao longo do *workshop* e convide-os a juntarem-se aos facilitadores para lembrar o grupo das regras acordadas, caso pareça que os participantes estejam a esquecer-se delas.

## FERRAMENTA DO FACILITADOR:

### **Possíveis regras de grupo adicionais**

- Responder honestamente, inclusive quando não souber.
- Permitir que as emoções e os sentimentos fluam, e apoiem-se mutuamente quando isso acontecer.
- Considerar o tempo e o espaço necessários, inclusive se precisar “passar” ou fazer uma pausa se um tópico for muito desconfortável.
- Comparecer a todas as sessões com a intenção de ouvir, aprender e participar plenamente.

# Cruzar a Linha

## Visão Geral

Esta actividade é usada para trazer à tona diferentes pontos de vista sobre os autocuidados de aborto e abordar a conexão entre os autocuidados de aborto e as normas culturais e o estigma. Muitas vezes, é usada no início de um *workshop* de VCAT de autocuidados de aborto para ajudar os participantes a começar a reflectir sobre seus pontos de vista pessoais, ter uma noção da variedade de pontos de vista e experiências com os autocuidados de aborto e entender como as normas culturais e o estigma afectam as diversas visões e experiências das pessoas. Como essa actividade começa a revelar algumas das mensagens que alimentam o estigma do aborto entre os participantes da sala, ela também pode ajudar a adaptar melhor as actividades do *workshop* a serem seguidas.

### Tempo necessário

45 minutos (mínimo)

### Objectivos

No final desta actividade, os participantes serão capazes de:

- Articular seus sentimentos e pontos de vista sobre os autocuidados de aborto;
- Identificar diversas opiniões entre os participantes do grupo; e
- Descrever como as circunstâncias de vida e o estigma afectam as normas individuais e culturais, pontos de vista e reacções aos autocuidados de aborto.

### Materiais

- Ferramenta do facilitador: Afirmações para *Cruzar a Linha*
- Sinais para “Sim/Concordo” e “Não/Discordo”
- Fita adesiva ou corda, de aproximadamente 3 metros de comprimento (opcional)



## Preparação

### ADAPTE O CONTEÚDO PARA O SEU PÚBLICO-ALVO

- Reveja a “Ferramenta do facilitador: Afirmações para *Cruzar a Linha*”.
- Seleccione com antecedência as afirmações que você usará. Recomendamos escolher de 4 a 6 afirmações no total para uma actividade de 45 minutos. Você pode expandir esta actividade para preencher mais tempo usando mais afirmações, acrescentando pelo menos 5 minutos adicionais por cada nova afirmação. Pode ser útil terminar com uma afirmação com a qual você acha que todos os participantes podem concordar, como a última na ferramenta do facilitador.
- Adapte as afirmações conforme necessário para garantir que sejam apropriadas para o contexto cultural e que incluam quaisquer nuances particularmente relevantes ou oportunas sobre os autocuidados de aborto nesse contexto.

### PREPARE OS MATERIAIS

Imprima ou escreva sinais para “Sim/Concordo” e “Não/Discordo” (1 de cada)



### Configuração da sala

Prepare uma área grande da sala e coloque uma linha no meio usando fita adesiva ou corda. Se possível, faça uma fila longa o suficiente para que todos os participantes possam ficar numa única linha ao longo da fila. Coloque sinais dizendo “Sim/Concordo” e “Não/Discordo” em lados opostos da linha. (Se não houver fita ou corda disponível, peça aos participantes que imaginem uma linha no chão.)

## Passo a passo: Cruzar a Linha

### ABRA

Apresente esta actividade como um quebra-gelo para começar a explorar a diversidade de crenças e experiências com os autocuidados de aborto que estão presentes na sala. Explique com suas próprias palavras:



O objectivo desta actividade é reflectir sobre como nossas atitudes e crenças sobre o aborto foram moldadas. Não se trata de um quiz e não há respostas “certas” ou “erradas”.

### ENVOLVA

1. Peça a todos os participantes que se juntem num lado da fila.
2. Explique que você irá ler uma série de afirmações e que, quando uma afirmação se aplicar às crenças ou experiências deles, eles devem atravessar a linha. Esclareça que não há “meio-termo” nesta actividade: Cada pessoa deve ficar de um lado da linha ou do outro.
3. Lembre os participantes de se moverem em silêncio e não falarem durante este exercício, a menos que precisem de esclarecimentos ou não entendam uma afirmação.
4. Comece com uma afirmação prática fácil, como: “Cruze a linha se você comeu frutas no pequeno almoço”. Depois de ler a afirmação e os participantes cruzarem a linha, convide-os a observar silenciosamente quantas pessoas cruzaram a linha e quantas não. Convide-os a observar como é estar onde estão. Convide um ou dois participantes para compartilhar por que eles comeram ou não frutas no pequeno almoço. Isso encoraja as pessoas a compartilhar seus sentimentos, experiências e opiniões com o grupo.
5. Peça aos participantes para voltarem à sua posição inicial no lado inicial da linha.
6. Leia a primeira das afirmações de autocuidados de aborto que você seleccionou na “Ferramenta do facilitador: Afirmações para *Cruzar a Linha*” e dê às pessoas tempo para cruzar a linha. Então:



- a. Convide os participantes a observarem como se sentem sobre o lado da linha em que estão.
  - b. Peça a um voluntário que cruzou a linha para partilhar um pouco sobre por que cruzou a linha. Em seguida, peça a um voluntário que não cruzou a linha para partilhar um pouco sobre por que ele não cruzou. (Para cada afirmação restante, alterne começando com um voluntário que cruzou a linha ou com um que não cruzou.)
  - c. Se a qualquer momento alguém estiver sozinho de um lado da linha, expresse gratidão por sua coragem de ficar sozinho e pergunte se tal pessoa estaria disposta a partilhar como é ser a única pessoa daquele lado da linha.
  - d. Se alguém mudar de posição numa afirmação durante a discussão – por exemplo, eles cruzaram a linha, mas depois decidiram mudar de lado na linha com base na discussão – peça-lhes que partilhem o que os fez mudar de posição.
7. Repita o passo 6 para cada uma das afirmações que você preparou. Se você perceber que não terá tempo para todas as afirmações preparadas, escolha quais deseja priorizar e quais eliminará. Se houver tempo, encerre esta parte da actividade com uma afirmação final (e observe se a maioria das pessoas concorda ou discorda):



Cruze a linha se você acredita que podemos discutir respeitosamente o tema dos autocuidados de aborto, mesmo que tenhamos experiências e crenças diferentes sobre isso.

## DISCUTA

Para esta discussão, os participantes podem permanecer onde estão ou você pode convidá-los a voltar para os seus lugares. Em seguida, discuta a actividade usando os seguintes pontos:

- Como foi participar desta actividade?
- O que vocês aprenderam sobre as vossas próprias experiências e as de outras pessoas em relação aos autocuidados de aborto?

- Houve momentos em que vocês se sentiram pressionados a seguir a maioria do grupo? Vocês mudaram ou não (de posição)? Como vocês lidaram com essa pressão?
- O que esta actividade nos ensina sobre o estigma em torno dos autocuidados de aborto?
- Como o estigma pode influenciar a decisão de uma mulher de auto-administrar seu aborto com pílulas?
- Como o estigma e o preconceito podem influenciar sua organização ou seus colegas no apoio ao trabalho de autocuidados de aborto?

## ENCERRE

Pergunte se os participantes têm outras perguntas, comentários ou preocupações. Inclua as seguintes mensagens-chave no seu encerramento. Sempre que possível, relacione-as aos comentários que surgiram durante a actividade.

## MENSAGENS-CHAVE

- O conforto individual com os autocuidados de aborto varia. Sabemos que as mulheres usam pílulas e fazem abortos auto-administrados em todo o mundo. Temos a responsabilidade de apoiar as escolhas das mulheres e facilitar o acesso a informações precisas, medicamentos de qualidade e resultados bem-sucedidos.
- Nossos preconceitos ou preocupações pessoais sobre os autocuidados de aborto não devem ser motivo para reter informações precisas e impedir o apoio às mulheres. Fazer isso pode colocar em risco a saúde e o bem-estar das mulheres.
- Há muitas coisas que uma mulher considera ao decidir suas opções de aborto. Quando uma mulher escolhe os autocuidados de aborto, dissuadi-la, criminalizar essa opção ou criar outras barreiras pode resultar em que ela procure alternativas nocivas e inseguras.
- Podemos nos sentir desconfortáveis com os autocuidados de aborto e ainda assim apoiar o direito de uma pessoa de obter informações precisas e medicamentos de qualidade.

## FERRAMENTA DO FACILITADOR: Afirmações para Cruzar a Linha



**Nota aos facilitadores:** Você não terá tempo (ou atenção suficiente aos participantes) para levar o grupo a todas as afirmações abaixo. Escolha, no máximo, seis (6) afirmações mais relevantes para o seu *workshop*, com base nas discussões de planeamento, e tenha noção de quais afirmações você eliminará ou priorizará se o tempo acabar. Você quer um conjunto diverso de afirmações que assegure que os participantes de uma variedade de pontos de vista possam cruzar a linha. Se você tiver tempo limitado para planear, pode usar as afirmações em negrito para formar um conjunto rápido de afirmações.

Se você decidir escrever suas próprias afirmações, pense em afirmações que levantem questões preocupantes ou interessantes e que se concentram nas experiências ou crenças dos participantes, não em factos. As afirmações abaixo podem parecer fáceis de replicar, mas uma boa afirmação para *Cruzar a Linha* geralmente requer algum trabalho e teste.

Observe que onde uma afirmação diz “mulheres”, isso inclui todas as pessoas, casadas ou solteiras, que podem engravidar.

Recomendamos sempre incluir a afirmação “Cruze a linha se você conhece alguém que já teve aborto auto-administrado”. Frequentemente, uma das experiências mais poderosas de um *workshop* de VCAT de aborto ocorre quando os participantes se apercebem de quantas pessoas conhecem alguém que já teve um. Você pode, então, referir-se a essa realidade ao longo do *workshop*, conforme necessário.

### Afirmações para o público em geral

Cruze a linha se...

- **Você conhece alguém que já se auto-administrou um aborto.**
- Você apoiaria um amigo ou parente que quisesse usar pílulas abortivas por conta própria.
- Você acredita que as mulheres devem poder decidir como e onde fazer um aborto.
- Você acha que as mulheres em seu país já usam pílulas abortivas para autocuidados de aborto.

- **Você acha que as mulheres que fazem aborto com pílulas devem interagir com um profissional de saúde em algum momento do processo de aborto.**
- Você acredita que as mulheres têm direito a informações precisas sobre como administrar um aborto com pílulas por conta própria.
- **Você acha que as mulheres jovens devem ter acesso a pílulas abortivas por conta própria sem receita médica.**
- Você acredita que as mulheres devem ter acesso a pílulas abortivas para uso próprio sem fazer ecografia ou teste de gravidez para saber a idade gestacional e confirmar a gravidez.
- Você acredita que as mulheres têm o direito de auto-administrar seu aborto, inclusive se a gravidez for igual ou superior a 13 semanas.
- Você acha que apoiar os autocuidados de aborto reduzirá a probabilidade de as mulheres usarem métodos contraceptivos pós-aborto.
- Você acredita que uma mulher que fez um aborto auto-induzido deve informar isso a um profissional de saúde se ela se apresentar para cuidados de acompanhamento (controlo).
- **Você acredita que tornar as pílulas abortivas amplamente disponíveis desencorajará as mulheres de procurarem uma unidade sanitária para tratamento de aborto.**
- Você acredita que as mulheres devem ter acesso a pílulas abortivas para uso próprio durante crises humanitárias como uma epidemia, pandemia ou desastre natural.
- **Você acredita que as mulheres podem fazer um aborto por conta própria, com segurança, quando as mesmas têm acesso a informações precisas e pílulas apropriadas.**
- **Você acredita que podemos discutir respeitosamente o tema dos autocuidados de aborto, mesmo que tenhamos experiências e crenças diferentes sobre o assunto.**

## Afirmações para os funcionários da organização

- Você acredita que sua organização deve estar activamente envolvida no trabalho de autocuidados de aborto para expandir o acesso ao aborto.
- Você acredita que sua organização deve endossar os autocuidados de aborto e apoiar as mulheres na auto-administração de seu aborto.

# Continuum de Conforto

## Visão Geral

Esta actividade visa ajudar os participantes a reflectir sobre seu nível de conforto ao discutir, defender e apoiar os autocuidados de aborto. Os participantes são incentivados a reflectir e partilhar algumas das experiências que influenciaram seus níveis de conforto e crenças em relação aos autocuidados de aborto.

### Tempo necessário

45 minutos (mínimo)

### Objectivos

No final desta actividade, os participantes serão capazes de:

- Articular seus próprios níveis de conforto em discutir autocuidados de aborto ou apoiar as mulheres em autocuidados de aborto;
- Discutir os diferentes níveis de conforto nos autocuidados de aborto mantidos por outros participantes e as experiências que os informam; e
- Discutir como esses níveis variados de conforto se relacionam com as normas sociais sobre os autocuidados de aborto.

### Materiais

- Ferramenta do facilitador: Perguntas do *Continuum de Conforto*
- Ferramenta do facilitador: Sinais do *Continuum de Conforto*
- Fita adesiva



## Preparação

### ADAPTE O CONTEÚDO PARA O SEU PÚBLICO-ALVO

- Familiarize-se com a literatura disponível sobre autocuidados de aborto, globalmente e no país ou contexto do seu *workshop*. Como ponto de partida, use a lista de recursos fornecida no final da introdução deste guião do facilitador.
- Se for relevante, familiarize-se com as políticas organizacionais dos participantes sobre autocuidados de aborto.
- Reveja a “Ferramenta do facilitador: Perguntas do *Continuum de Conforto*”. Seleccionadamente de 5 a 8 perguntas que abordam nuances relevantes ou discussões oportunas sobre autocuidados de aborto no contexto cultural do seu *workshop*. Adapte as perguntas para serem apropriadas para esse contexto e para o público do seu *workshop* - por exemplo, para provedores, formuladores de políticas, legisladores ou funcionários de uma agência doadora ou organização comunitária de base. Decida com antecedência a ordem em que você irá ler as perguntas e quais perguntas priorizará ou eliminará se o tempo acabar ou os participantes começarem a perder o foco.

### PREPARE OS MATERIAIS

Use a “Ferramenta do facilitador: Sinais para *Continuum de Conforto*” para imprimir ou criar 1 conjunto de sinais de parede.



### Configuração da sala

Limpe uma área grande e afixe os três sinais para *Continuum de Conforto* no chão ou na parede em linha para indicar uma continuidade. Deixe distância suficiente entre cada sinal para permitir que os participantes compartilhem espaço e vejam claramente onde eles e os outros se enquadram.

## Passo a passo: *Continuum de Conforto*

### ABRA

Apresente a actividade. Explique que será solicitado aos participantes que reflectam e, se estiverem confortáveis, compartilhem sua experiência e seus níveis de conforto com vários aspectos dos autocuidados de aborto.

Incentive os participantes a serem honestos sobre seus sentimentos e a resistir à influência do posicionamento dos outros participantes. Enfatize esta ideia:



Expressar nossos sentimentos honestamente pode nos fazer sentir vulneráveis. Lembre-se, não há respostas certas ou erradas para nenhuma das perguntas. Todos aprenderemos e nos beneficiaremos com a compreensão da diversidade de pontos de vista, experiências e níveis de conforto entre nós.

### ENVOLVA

1. Explique que você irá ler uma série de perguntas. Depois de cada uma, você irá pedir aos participantes que se movam fisicamente, em silêncio, até o ponto do *continuum* que melhor representa seus sentimentos. Aponte os três sinais: “Um pouco”, “Muito” e “Nem um pouco”.
2. Leia a primeira pergunta que você seleccionou na “Ferramenta do facilitador: Perguntas do *Continuum de Conforto*”. Convide os participantes a se moverem em silêncio para um ponto em qualquer lugar ao longo do *continuum* (nos sinais ou entre eles).
3. Em seguida, peça de 2 a 3 voluntários de diferentes lugares ao longo do *continuum* para explicar por que eles se colocaram lá e sobre quais valores eles reflectiram ao responder à pergunta. Diga aos participantes que se algo que eles ouvirem os fizer querer mudar para um lugar diferente no *continuum*, eles são bem-vindos.
4. Repita os passos 2 e 3 para cada pergunta que você preparou até terminar sua lista ou após 20 minutos se passarem.



## DISCUTA

Convide os participantes a voltarem para seus lugares ou se reunirem no centro da sala do *workshop*. Discuta as diferentes respostas e níveis de conforto na sala usando as seguintes sugestões de perguntas—ou sinta-se à vontade para adicionar as suas próprias!

- Como vocês se sentiram com esta actividade?
- O que chamou a vossa atenção na actividade?
- O que vos surpreendeu nas vossas próprias respostas? O que vos surpreendeu nas respostas das outras pessoas?
- Houve ocasiões em que vocês se sentiram tentados a seguir a maioria do grupo? Houve momentos em que a explicação de outra pessoa sobre onde ela estava fez vocês sentirem vontade de mudar de ponto?
- O que vocês aprenderam sobre seu próprio nível de conforto com os autocuidados de aborto? O que vocês aprenderam sobre os níveis de conforto dos outros? Vosso nível de conforto mudou devido ao debate?
- Que observações vocês têm sobre o nível geral de conforto do grupo com os autocuidados de aborto? (Por favor, não comente respostas individuais.)

Peça aos participantes que reflectam sobre as experiências de vida e os valores que influenciaram seus níveis de conforto ou desconforto. Convide-os a imaginar como um conjunto diferente de circunstâncias de vida os poderia ter levado a um nível diferente de conforto com os autocuidados de aborto. Peça voluntários para compartilhar.

## ENCERRE

Pergunte se os participantes têm outras perguntas, comentários ou preocupações. Inclua as seguintes mensagens-chave no seu encerramento. Sempre que possível, relacione-as a comentários ou momentos que surgiram durante a actividade.

Depois de rever as mensagens-chave, se o tempo permitir, peça aos participantes que fechem os olhos (ou olhem para baixo, se for mais confortável) e reflectam sobre como se sentiram durante esta actividade. Peça-lhes que se concentrem num momento de sua vida em que se lembram de alguém que lhes ajudou/apoiou a se sentirem mais confortáveis com uma decisão difícil ou uma escolha que fizeram. Encerre a actividade agradecendo-lhes pela participação e por aprofundar sua própria aprendizagem compartilhando suas experiências.

## MENSAGENS-CHAVE

- Nosso nível de conforto com os autocuidados de aborto muitas vezes resulta de nossas próprias experiências. Colocar nosso desconforto à frente das necessidades das mulheres cria barreiras aos cuidados, como a falta de acesso a informações precisas e pílulas abortivas confiáveis.
- Quando nos sentimos desconfortáveis com alguma coisa, podemos evitá-la, recusar-nos a aprender sobre ela ou rejeitá-la. Às vezes, o desconforto é um aviso, e outras vezes é um sinal, de que há algo mais a ser aprendido.
- Reconhecer os diferentes níveis de conforto de nós mesmos e dos outros pode nos ajudar a ter discussões honestas e produtivas e nos permitir ver as opiniões de outras pessoas por meio de suas experiências.
- Mulheres e raparigas são donas de sua própria vida. Devemos confiar em suas decisões e nos caminhos que escolhem para o aborto. O desconforto com os autocuidados de aborto pode resultar em julgamentos sobre as capacidades de as mulheres decidirem o que é melhor para elas ou sobre o que as mulheres podem (ou não) fazer por conta própria.
- Mulheres e raparigas exercem seu direito aos autocuidados de aborto independentemente de leis restritivas ou pressões socioculturais. Elas podem exercer melhor os seus direitos com apoio, incluindo acesso a informações precisas, produtos de qualidade, cuidados/serviços de seguimento (caso queiram) e acompanhamento.

## FERRAMENTA DO FACILITADOR: Perguntas do *Continuum de Conforto*



**Nota aos facilitadores:** Reveja as perguntas abaixo e escolha de 5–8 que você achar que são mais relevantes para o seu *workshop*. Você pode decidir adaptar algumas afirmações ou adicionar algumas de sua preferência! Certifique-se de incluir perguntas que abordam questões específicas relevantes para o contexto do seu *workshop*, e que você está preparado para responder a quaisquer questões factuais ou políticas que possam surgir.

Para esta actividade, descobrimos que é melhor começar com perguntas mais simples ou fáceis, progredir para as mais difíceis e terminar com uma mais fácil novamente.

Se o seu *workshop* também incluir a actividade *Cruzar a Linha*, pense cuidadosamente se deseja usar perguntas do *Continuum de Conforto* que repitam temas semelhantes às suas afirmações para *Cruzar a Linha* ou se deseja enfatizar temas diferentes. Por exemplo, se você usar *Cruzar a Linha* no início de um *workshop* e *Continuum de Conforto* no final do *workshop*, você pode planejar perguntas semelhantes para ajudar os participantes a perceber se alguma mudança de ponto de vista ocorreu. Se você usar as duas actividades juntas, poderá se concentrar em temas diferentes em cada.

Observe que onde uma afirmação diz “mulheres”, isso inclui todas as pessoas, casadas ou solteiras, que podem engravidar.



### Perguntas para públicos gerais

- Quanto confortável você se sente em ajudar alguém que você conhece a aceder aos autocuidados de aborto?
- Quanto confortável você se sente em discutir sobre os autocuidados de aborto com seus familiares?
- Quanto confortável você se sente em discutir sobre os autocuidados de aborto com pessoas na sua comunidade?
- Quanto confortável você se sente em discutir sobre os autocuidados de aborto com seu líder religioso?

- Quanto confortável você se sente com o facto de as mulheres terem acesso a informações sobre como usar pílulas abortivas?
- Quanto confortável você se sente com farmacêuticos fornecerem informações sobre aborto e pílulas para mulheres que as solicitam, sem receita médica?
- Quanto confortável você se sente com vendedores de medicamentos, voluntários de saúde comunitária ou outros agentes leigos fornecerem informações médicas e acesso a pílulas para as pessoas que as solicitam?
- Quanto confortável você se sente em fornecer informações sobre autocuidados de aborto a alguém que as solicita?
- Quanto confortável você se sente ao fornecer pílulas abortivas para autocuidados de aborto a alguém que as solicita?
- Quanto confortável você se sente com uma jovem aceder os autocuidados de aborto sem o conhecimento ou consentimento de seu tutor/encarregado?
- Quanto confortável você se sente com mulheres que administram seus próprios abortos enquanto residem longe de uma unidade sanitária?
- Quanto confortável você se sente com mulheres de baixa alfabetização que se auto-administram aborto?
- Quanto confortável você se sente com mulheres terem acesso a autocuidados de aborto durante crises humanitárias como epidemias, pandemias, desastres naturais ou guerras?
- Quanto confortável você se sente ao defender o acesso aos autocuidados de aborto para todas as mulheres que precisam, independentemente de seus motivos?

## Perguntas para os funcionários da organização

- Quanto confortável você se sente em discutir sobre autocuidados de aborto com colegas de trabalho?
- Quanto confortável você se sente com a posição de sua organização sobre os autocuidados de aborto – ou seja, o uso de pílulas abortivas sem receita?
- Quanto confortável você se sente com sua organização fornecer informações sobre autocuidados de aborto na comunidade?
- Quanto confortável você se sente em trabalhar num projecto onde são fornecidas informações sobre autocuidados de aborto e pílulas abortivas?

## Perguntas para provedores e profissionais de saúde

- Quanto confortável você se sente em fornecer informações sobre pílulas abortivas?
- Quanto confortável você se sente em fornecer acesso a pílulas abortivas para abortos auto-administrados?
- Quanto confortável você se sente com o facto de seus amigos e familiares saberem que você fornece ou ajuda mulheres a fazerem aborto auto-administrados?
- Quanto confortável você se sente com o facto de uma mulher auto-administrar um aborto antes de 13 semanas gestação?
- Quanto confortável você se sente com uma mulher auto-administrar um aborto durante ou após 13 semanas de gestação?
- Quanto confortável você se sente em cuidar de uma mulher que tentou realizar um aborto auto-administrado e precisa de tratar uma complicação?

# Um pouco

# Muito

# Nem um pouco



# Razões Pelas Quais

## Visão Geral

Nesta actividade, os participantes exploram uma série de razões pelas quais mulheres e raparigas escolhem os autocuidados de aborto, por que os provedores de cuidados de saúde e profissionais de saúde podem estar hesitantes em relação aos autocuidados de aborto e por que os governos regulam os autocuidados de aborto. Os participantes recebem apoio para identificar como o nível de conforto deles e de outros, razões específicas, podem afectar as políticas e serviços de saúde reprodutiva e aumentar o estigma do aborto.

Pode ser útil seguir as *Razões Pelas Quais* como uma actividade que usa estudos de caso, cenários ou histórias para promover a empatia pelas circunstâncias e escolhas individuais das mulheres.

### Tempo necessário

60 minutos

### Objectivos

No final desta actividade, os participantes serão capazes de:

- Identificar uma série de razões pelas quais mulheres e raparigas escolhem os autocuidados de aborto;
- Identificar e discutir as razões pelas quais os provedores de cuidados de saúde e os profissionais de saúde podem estar hesitantes em relação aos autocuidados de aborto;
- Discutir as razões pelas quais os governos regulam os autocuidados de aborto; e
- Discutir como os níveis de conforto das pessoas com o aborto podem levar a barreiras no acesso aos autocuidados de aborto para mulheres e raparigas.

## OBJECTIVOS PARA OS FUNCIONÁRIOS DA ORGANIZAÇÃO

No final desta actividade, todos os funcionários participantes serão capazes de:

- Discutir todas as razões pelas quais é importante para sua organização trabalhar na área de autocuidados de aborto; e
- Discutir todas as razões pelas quais os funcionários da sua organização podem hesitar em trabalhar nos autocuidados de aborto.

### Materiais

- Ferramenta do facilitador: Perguntas para *Razões Pelas Quais*
- Ferramenta do facilitador: Folha de Respostas para *Razões Pelas Quais*
- Folhas de *Flip chart* e marcadores
- Fita adesiva
- Tesoura
- Pequenos prémios para os membros da equipa vencedora (doces ou pequenos objectos)
- Tripé de *flip chart* (opcional)

### Preparação

#### ADAPTE O CONTEÚDO PARA O SEU PÚBLICO-ALVO

- Certifique-se de que você esteja familiarizado com a literatura sobre autocuidados de aborto (consulte a lista de recursos no final da introdução deste guião do facilitador), bem como com os mitos comuns sobre os autocuidados de aborto e porquê as pessoas fazem abortos no contexto de seu *workshop*. Esta actividade oferece uma oportunidade para você esclarecer alguns mitos e equívocos comuns sobre os autocuidados de aborto.

- Reveja a “Ferramenta do facilitador: folha de respostas para Razões Pelas Quais” para se familiarizar com o conteúdo que provavelmente será abordado nesta actividade. Esteja preparado para partilhar exemplos específicos ao contexto de como os governos regulam a gravidez e o aborto mais do que a maioria das outras condições e procedimentos médicos.
- Reveja a “Ferramenta do facilitador: Perguntas para Razões Pelas Quais” e seleccione as perguntas que você usará. Existem três perguntas recomendadas (em **negrito**) e você precisará de algumas perguntas adicionais, dependendo do número de grupos pequenos (de 3 a 5 participantes) no seu *workshop*.

Cada grupo pequeno usará uma pergunta. Se você tiver mais de cinco grupos pequenos, poderá seleccionar mais perguntas ou dar a mais de um grupo uma das três perguntas obrigatórias. (Escolha também com antecedência uma das perguntas seleccionadas para usar no passo 6 da actividade.)

- Estude novamente a “Ferramenta do facilitador: folha de respostas para Razões Pelas Quais”, concentrando-se nas respostas às perguntas que você escolheu. Esta folha de respostas fornece razões que surgem em muitos *workshops* de VCAT. Para se preparar para o seu *workshop*, adicione quaisquer outras razões que você possa imaginar ou trabalhe com sua equipa de facilitadores para garantir que a lista de razões esteja actualizada e completa. Inclua exemplos locais, particularmente exemplos relacionados à regulamentação governamental sobre gravidez e aborto.

## PREPARE OS MATERIAIS

- Imprima uma cópia da “Ferramenta do facilitador: perguntas para Razões Pelas Quais”. Recorte o papel em tiras, com uma pergunta por tira. (Se você tem um grupo grande e se mais de um grupo pequeno usarão a mesma pergunta, imprima e recorte uma cópia extra.)

- Imprima uma cópia da “Ferramenta do facilitador: folha de respostas de Razões Pelas Quais”.
- Escreva as perguntas para discussão em pares e grupos pequenos (nos passos 8 e 9 da actividade) nas folhas do *flip chart*.
- Ajunte os pequenos itens que você usará como prémios para os participantes do grupo pequeno vencedor.



## Configuração da sala

- Distribua mesas ou espaços para trabalho em grupos pequenos por toda a sala, com uma folha de *flip chart* em branco e um conjunto de 3 a 4 marcadores por grupo.
- Identifique um espaço vazio na parede onde você pode afixar as folhas do *flip chart* lado a lado para os participantes fazerem uma caminhada na galeria.

### Passo a passo: Razões Pelas Quais

#### ABRA

Apresente a actividade. Explique que os participantes trabalharão em grupos pequenos para pensar em todas as razões pelas quais mulheres e raparigas fazem abortos e escolhem os autocuidados de aborto. De seguida, os participantes explorarão como os valores das pessoas podem aumentar as barreiras de acesso a informações precisas e pílulas abortivas por parte de mulheres e raparigas.

#### ENVOLVA

1. Explique que você vai dividir o grupo em grupos menores e dar a cada grupo uma pergunta. Os grupos terão aproximadamente 10 minutos para discutir o maior número possível de respostas para suas perguntas e escrevê-las num *flip chart*. Haverá um prémio para o *flip chart* mais criativo, por isso, cada grupo deve ficar à vontade para desenhar e usar cores de forma criativa para apresentar suas respostas dentro do tempo estipulado. Diga a eles que você os dividirá em grupos pequenos agora e dê mais algumas instruções.

2. Divida os participantes em grupos de 3–5. Dê a cada grupo uma folha em branco do *flip chart*, um conjunto de 3 a 4 marcadores coloridos e uma das perguntas das Razões Pelas Quais.
3. Quando todos os grupos pequenos tiverem a oportunidade de ler suas perguntas, forneça as seguintes instruções:
  - a. Encoraje os participantes a pensar o mais profunda e amplamente possível sobre todas as possíveis razões.
  - b. Lembre-os de que eles terão aproximadamente 10 minutos para fazer um *brainstorming* e preparar seus *flip charts*. (Faça a verificação depois de 10 minutos e aguarde até mais 5 minutos, se necessário, mas não mais, garanta que você tenha tempo para o resto da actividade. Haverá oportunidade para todo grupo adicionar mais razões durante as apresentações dos grupos pequenos.)
  - c. Peça a cada grupo para escolher uma pessoa para fazer a apresentação ao grupo maior, em plenária. Essa pessoa terá de 2 a 3 minutos para apresentar as Razões Pelas Quais do seu grupo.
  - d. Lembre-os de que o *flip chart* mais criativo receberá um prémio.
4. Após 10 minutos, verifique se os grupos conseguiram gerar todas as ideias que poderiam. Se eles precisarem de mais tempo, dê a eles mais 5 minutos, no máximo. Em seguida, convide os grupos a afixar suas folhas de *flip chart* na parede.
5. Dê a cada grupo 2–3 minutos para que um porta-voz do grupo apresente as razões. Após cada apresentação, pergunte ao grupo maior se eles têm alguma razão adicional para incluir na lista e, em seguida, adicione-as ao *flip chart*. Participe também do *brainstorming* para sugerir respostas que ainda não foram identificadas depois das contribuições feitas pelos grupos.
6. Após a apresentação de todos os grupos, peça aos participantes que votem rapidamente no *flip chart* mais criativo, com aplausos para cada *flip chart*, um por um. O grupo com o maior aplauso ganha o prémio – mas eles não podem votar em seu próprio *flip chart*! Presenteie a equipa vencedora com um prémio ou diga a eles que seu prémio é a estima de seus colegas.

7. Em seguida, convide os participantes a reflectirem silenciosamente durante 3 a 5 minutos sobre todas as razões que foram identificadas para sua pergunta escolhida anteriormente (por exemplo, “Quais são todas as razões pelas quais os profissionais de saúde podem estar hesitantes em ver as mulheres escolherem os autocuidados de aborto?”). Peça-lhes que identifiquem as duas razões pelas quais se sentem mais à vontade e as duas razões pelas quais se sentem menos à vontade. Em seguida, peça-lhes que reservem mais 2 minutos para reflectir sobre como seus valores fundamentais influenciam seu conforto e desconforto com as razões seleccionadas.

**Nota aos facilitadores:** Você pode economizar tempo escrevendo as perguntas para discussão dos próximos dois passos numa folha de *flip chart* e afixando-as para que os participantes possam ver.

8. Após a reflexão individual, peça aos participantes que discutam, em pares, as seguintes questões por 5 minutos:

- Quais razões lhe deixam mais desconfortável? Porquê?
- Com quais razões você se sente mais confortável? Porquê?
- Como seus valores fundamentais influenciam seu conforto e desconforto com determinadas razões? Existem valores conflitantes que alimentam seu conforto ou desconforto? Se sim, quais são eles?
- O seu nível de conforto muda se a mulher é mais velha ou mais nova? Casada ou solteira? Vive com deficiência ou não?
- Como nosso desconforto individual pode contribuir para impactos nocivos sobre as mulheres?

9. Após a discussão em pares, peça a cada par que se junte a outro par para formar grupos de quatro. Peça a esses pequenos grupos para discutir as seguintes perguntas por 10 minutos:

- Como nosso desconforto individual com certas razões pode contribuir para barreiras ao aborto seguro?
- Que valores priorizaríamos para orientar as políticas relacionadas à gravidez e ao aborto?

## DISCUTA

Facilite uma discussão em grupo por 5 a 10 minutos, usando algumas das seguintes perguntas:

- O que se destacou nas vossas discussões?
- Quais são algumas das razões que causaram o maior desconforto no vosso grupo e quais foram alguns dos valores que estão na origem de qualquer desconforto?
- Como seus valores fundamentais influenciam seu desconforto com certas razões para fazer um aborto?
- Como nosso desconforto individual pode contribuir para impactos nocivos sobre as mulheres na nossa comunidade?
- Como esse desconforto afecta o estigma social contra as mulheres que auto-administram seu aborto?
- Que valores você priorizaria para orientar as políticas sobre gravidez e autocuidados de aborto?
- Que novas ideias você obteve com esta discussão?
- Para os funcionários da organização: Houve alguma discussão específica que fez você se sentir mais confortável em trabalhar na área de autocuidados de aborto?

## ENCERRE

Pergunte se os participantes têm outras perguntas, comentários ou preocupações. Inclua as seguintes mensagens-chave no seu encerramento. Sempre que possível, relacione-as aos comentários que surgiram durante a actividade.

## MENSAGENS-CHAVE

- É importante reconhecer todas as razões pelas quais mulheres e raparigas podem preferir os autocuidados de aborto em detrimento dos serviços baseados em unidades sanitárias e confiar em suas

decisões. Não cabe a nenhum de nós determinar se as razões de alguém são válidas ou justificadas. Nosso papel é diminuir as barreiras que elas enfrentam e fornecer acesso aos recursos de que precisam nesse caminho.

- O desejo de “proteger” mulheres e raparigas às vezes pode resultar em leis que restringem o acesso aos serviços de que precisam. Essas restrições podem resultar em serviços atrasados ou negados. Precisamos confiar nas pessoas para tomarem as decisões que são melhores para elas mesmas, mesmo que não entendamos ou concordemos com essas decisões.
- O desconforto com as razões que levam as mulheres a procurar autocuidados de aborto pode resultar em leis, práticas, comportamentos e políticas restritivas que limitam o acesso às opções de autocuidados. É importante entender como nossas próprias atitudes e comportamentos criam barreiras aos autocuidados de aborto.
- Não reconhecer a capacidade das mulheres de usar pílulas abortivas, de forma segura, por conta própria mostra falta de confiança nas mulheres e em suas habilidades. É importante entender como nossas próprias atitudes e comportamentos criam barreiras para os autocuidados de aborto.



## FERRAMENTA DO FACILITADOR: Razões Pelas Quais

**Nota aos facilitadores:** Lembre-se de que onde uma afirmação diz “mulheres”, isso inclui todas as pessoas, casadas ou solteiras, que podem engravidar.

- **Quais são todas as razões pelas quais as pessoas optam por auto-administrar seu aborto?**
- **Quais são todas as razões pelas quais os profissionais de saúde podem estar hesitantes com o facto de as mulheres preferirem os autocuidados de aborto?**
- **Quais são todas as razões pelas quais alguém pode preferir obter pílulas abortivas sem receita médica em vez de dirigir-se a uma unidade sanitária?**
- Quais são as razões pelas quais um farmacêutico ou vendedor de medicamentos pode fornecer pílulas abortivas para algumas pessoas, mas não para outras?
- Quais são as razões pelas quais um farmacêutico ou vendedor de medicamentos deve vender pílulas abortivas sem receita?
- Quais são todas as razões pelas quais os governos criminalizam os autocuidados de aborto?
- Quais são as razões pelas quais uma mulher pode não ir para uma consulta de acompanhamento depois de usar pílulas abortivas por conta própria?
- Quais são as razões pelas quais alguém pode fornecer informações a outra pessoa sobre onde obter pílulas abortivas e como usá-las correctamente?
- Quais são as razões pelas quais algumas linhas directas, páginas de redes sociais e websites fornecem informações às mulheres sobre onde obter pílulas abortivas e como usá-las correctamente?

- Para os funcionários da organização: Quais são as razões pelas quais meus colegas podem estar hesitantes em trabalhar com autocuidados de aborto?
- Para os funcionários da organização: Quais são todas as razões pelas quais é importante para a minha organização trabalhar na área de autocuidados de aborto?

FERRAMENTA DO FACILITADOR:

**Folha de Respostas de Razões Pelas Quais**

**Razões pelas quais as pessoas optam por auto-administrar seu aborto**

**Respostas:** Medo de discriminação, falta de acesso aos serviços, desejo de autonomia e privacidade, custo dos serviços, distância dos serviços disponíveis, barreiras ou restrições legais aos serviços, falta de informações precisas, riscos psicossociais...

---



---



---

**Razões pelas quais os profissionais de saúde podem estar hesitantes com o facto de as mulheres auto-administrem seus próprios abortos**

**Respostas:** Falta de confiança na capacidade da mulher para lidar com o processo de aborto, falta de confiança na mulher para determinar a idade gestacional, medo de possíveis complicações como sangramento excessivo, questões de segurança, preocupações com a lei e pessoas meterem-se em problemas, medo em relação a sua própria segurança no emprego, discriminação de mulheres jovens por conta da idade delas, discriminação de mulheres solteiras...

---



---



---

## Razões pelas quais alguém pode preferir obter pílulas abortivas sem receita médica ao invés de dirigir-se a uma unidade sanitária

**Respostas:** Estar mais perto de casa, o custo pode ser menor, o anonimato pode ser melhor gerido, sem filas ou tempos de espera, não ser submetido a um exame clínico que pode ser invasivo ou caro, privacidade, medo de maus-tratos e discriminação nas unidades sanitárias, disponibilidade limitada de serviços clínicos, restrições legais nas unidades sanitárias, estigma social...

---



---



---

## Razões pelas quais um farmacêutico ou vendedor de medicamentos pode fornecer pílulas abortivas para algumas pessoas, mas não para outras

**Respostas:** Capacidade de pagar, julgamento de quem deve ou não ter permissão para fazer um aborto, discriminação de mulheres jovens por conta da idade, discriminação de mulheres solteiras, fornecer pílulas apenas para amigas ou conhecidas, medo da polícia ou autoridades reguladoras, julgamento sobre a idade gestacional...

---



---



---

## Razões pelas quais um farmacêutico ou vendedor de medicamentos deve vender pílulas abortivas sem receita médica

**Respostas:** Incentivos económicos para os seus negócios, ajudar os clientes, empatia pelas situações dos clientes, evitar que métodos perigosos de aborto (como paus ou produtos químicos) prejudiquem as mulheres, empatia pela situação de clientes desesperadas...

---

---

---

## Razões pelas quais os governos criminalizam os autocuidados de aborto

**Respostas:** Controlo sobre a autonomia das mulheres, a lei e os legisladores são frequentemente do sexo masculino, desejo de proteger mulheres e raparigas de danos ou riscos à saúde, falta de preocupação com a saúde e o bem-estar das mulheres, falta de sensibilidade com os direitos sexuais e reprodutivos, desinformação...

---

---

---

## Razões pelas quais uma mulher pode não ir a uma consulta de acompanhamento depois de usar pílulas abortivas por conta própria

**Respostas:** Distância para uma unidade sanitária, custos, confiança de que não está mais grávida (e, por isso, não desejar acompanhamento), não ter tido quaisquer problemas ou complicações (assim não vê necessidade de ter consulta), estar ocupada com tarefas diárias/falta de tempo, medo de discriminação nas unidades sanitárias...

---

---

---

## Razões pelas quais alguém pode fornecer informações a outra pessoa sobre onde obter pílulas abortivas e como usá-las correctamente

**Respostas:** Desejo de ajudar e garantir informações precisas, desejo de evitar o uso de métodos perigosos como paus ou produtos químicos, crença de que as pessoas têm direito a informações precisas e acesso a pílulas abortivas, amizade com ou conhecimento da pessoa que solicita ajuda...

---

---

---

## Razões pelas quais algumas linhas directas, páginas de redes sociais e websites fornecem informações às mulheres sobre onde obter pílulas abortivas e como usá-las correctamente

**Respostas:** Desejo de ajudar e garantir informações precisas, desejo de evitar o uso de métodos perigosos como paus ou produtos químicos, crença de que as pessoas têm direito a informações precisas e acesso a pílulas abortivas...

---

---

---

## Razões pelas quais meus colegas podem estar hesitantes em trabalhar nos autocuidados de aborto

**Respostas:** Medos relacionados com a sua segurança, preocupações com as repercussões para o provedor, preocupações com o financiamento de doadores, desejo de cumprir a lei, não querer assumir riscos organizacionais ou pessoais, hesitação em relação à sua experiência e conhecimento nesta área...

---

---

---

## Razões pelas quais é importante para a minha organização trabalhar na área de autocuidados de aborto

**Respostas:** Os autocuidados de aborto já estão a ser oferecidos e a minha organização deve estar envolvida, minha organização pode fornecer recursos e informações que podem ser valiosos para esta área de autocuidados de aborto, aumento do financiamento de doadores...

---

---

---

# Quatro Cantos

## Visão Geral

O objectivo desta actividade é ajudar os participantes a obter uma compreensão mais aprofundada sobre suas próprias crenças e as dos outros sobre os autocuidados de aborto; ter empatia com os valores dos outros e saber como eles informam uma série de crenças; e considerar como as crenças pessoais podem criar estigma em torno dos autocuidados de aborto.

### Tempo necessário

45–60 minutos

### Objectivos

No final desta actividade, os participantes serão capazes de:

- Articular suas crenças sobre os autocuidados de aborto;
- Explicar respeitosamente outros pontos de vista, às vezes conflitantes, sobre os autocuidados de aborto; e
- Explicar diferentes valores subjacentes a uma série de crenças sobre os autocuidados de aborto.

### Materiais

- Folheto: Planilha para Quatro Cantos
- Ferramenta do facilitador: Sinais de parede para Quatro Cantos
- Fita adesiva
- Papel e canetas extras
- Papel para *flip chart* e marcadores (opcional)
- Tripé de *flip chart* (opcional)
- Slide ou *flip chart* com perguntas para discussão (opcional)





## Preparação

**Notas aos facilitadores:** Certifique-se de se familiarizar com a literatura sobre autocuidados de aborto (consulte a lista de recursos no final deste guião do facilitador) e reveja os pontos de discussão sobre autocuidados de aborto (também neste guião do facilitador). Certifique-se de saber quais mitos e equívocos (percepções erróneas) sobre o aborto são comuns no contexto de seu *workshop*. Ao abordar mitos e equívocos, pode ser útil enfatizar como os equívocos são comuns ou fazer referência à ampla variedade de perspectivas que surgem nos VCATs em todo o mundo. Se necessário, você pode usar alguns dos seguintes iniciadores de frase:

- Quero abordar um mito muito comum que costumamos ouvir em *workshops* de VCAT como este...
- Em *workshops* de VCAT anteriores, também ouvimos os participantes compartilharem que...
- Outra justificativa/valor que vimos noutros *workshops* de VCAT que eu não ouvi aqui é...

## ADAPTE O CONTEÚDO PARA O SEU PÚBLICO-ALVO

- Familiarize-se com a literatura disponível, globalmente e no país ou contexto do seu *workshop*, sobre autocuidados de aborto.
- Se for relevante, familiarize-se com as políticas organizacionais dos participantes sobre autocuidados de aborto. Certifique-se de saber quais mitos e equívocos sobre o aborto são comuns no contexto ou cenário de seu *workshop*. Você pode querer rever os pontos de discussão sobre autocuidados de aborto incluídos neste guião do facilitador (no modelo de agenda do *workshop*) para se preparar para corrigir quaisquer mitos sobre o aborto que surjam durante a discussão.
- Reveja o “Folheto: Planilha para Quatro Cantos”. Se necessário, adapte ou acrescente algumas afirmações para reflectir as discussões, mitos e equívocos locais no contexto de seu *workshop*.

- Com antecedência, seleccione as afirmações do “Folheto: Planilha para Quatro Cantos” que você usará para discussão em grupo nos passos 7 e 8. Escolha afirmações que trarão à tona a discussão mais importante para o público-alvo e contexto do seu *workshop*.
- Após as primeiras rondas com suas afirmações seleccionadas, você também pode convidar os participantes a seleccionar uma afirmação que desejam explorar como grupo, em plenária.

## PREPARE OS MATERIAIS

- Imprima cópias do “Folheto: Planilha para Quatro Cantos”, 1 para cada participante.
- Use a “Ferramenta do facilitador: Sinais de Parede para Quatro Cantos” para imprimir ou criar 1 conjunto de sinais de parede.
- Opcional: Prepare 4 tripés de *flip chart*, cadeiras ou outros móveis leves para segurar os sinais de parede.
- Opcional: prepare um slide ou *flip chart* com as sugestões de actividades para o passo 11:  

Concordo totalmente com a afirmação de que \_\_\_\_\_, porque valorizo \_\_\_\_\_ e eu acredito nisso \_\_\_\_\_.
- Opcional: Prepare um slide ou *flip chart* com as questões para discussão final.




## Configuração da sala

Organize mesas para trabalho individual, reservando uma área grande onde os participantes possam formar um círculo e se mover livremente. Nessa área, cole os sinais na parede ou espalhe-os no chão, um em cada canto, com espaço suficiente para que os participantes se reúnam nas proximidades. Se você estiver numa sala demasiadamente grande, pode criar quatro cantos em torno de uma área menor, colocando os sinais de parede em tripés ou outros móveis disponíveis, em vez de usar os cantos reais da sala.

## Passo a passo: Quatro Cantos

### ABRA

Apresente a actividade. Explique com suas próprias palavras:


 Esta actividade que visa nos ajudar a “colocar-se no lugar da outra pessoa”, reflectindo, em primeiro lugar, mais profundamente sobre algumas das nossas próprias crenças relativas aos autocuidados de aborto e, em seguida, considerando por que outras pessoas podem ter crenças diferentes. Primeiro, usaremos uma planilha para alguma reflexão pessoal e, de seguida, nos reuniremos como um grupo completo e usaremos as mesmas planilhas—de forma anónima—para entender melhor a variedade de pontos de vista nesta sala e além.

**Notas aos facilitadores:** Certifique-se de dizer aos participantes, com antecedência, que alguns dos pontos de vista expressos nesta actividade podem causar desconforto. Lembre os participantes das regras de grupo acordadas para o *workshop* e de seu compromisso em zelar pela dignidade e respeito de todos na sala.

### ENVOLVA

#### Parte 1: Reflexão pessoal (15 minutos)

1. Dê a cada participante uma cópia do “Folheto: Planilha para Quatro Cantos”. Diga-lhes que não escrevam seus nomes em suas planilhas: As respostas devem permanecer anónimas durante toda a actividade. Peça-lhes que respondam o mais honestamente possível. Diga-lhes:

 Lembrem-se, não há respostas certas ou erradas. Como um grupo, aprenderemos ao máximo ouvindo o que é verdade para cada pessoa.

Dê aos participantes de 8 a 10 minutos para preencher a planilha.

2. Depois que todos terminarem, peça que observem suas próprias respostas à primeira afirmação e reflectam em silêncio sobre as perguntas feitas. Se quiserem, podem fazer algumas anotações numa folha separada. Diga a eles que não compartilharão suas respostas com outras pessoas.

Dê aos participantes 3 minutos para reflectir sobre essas questões:



- Por que você escolheu essa resposta?
- Que experiências você teve em sua vida que fundamentam sua resposta?
- Quais valores você mantém que o levam a essa resposta?

3. Em seguida, faça um inquérito rápido de 2 minutos sobre a experiência dos participantes com a parte 1 desta actividade. Pergunte:



- Sem compartilhar nenhuma das suas respostas, levante a mão se esta reflexão foi útil para esclarecer seu ponto de vista sobre a afirmação 1.
- Foi fácil ou difícil conectar sua resposta aos seus valores pessoais?



**Nota aos facilitadores:** Estas duas perguntas destinam-se a fornecer um breve resumo da parte 1, portanto, evite entrar em qualquer debate sobre as reflexões dos participantes neste momento.

4. Com suas próprias palavras, agradeça aos participantes por dedicarem seu tempo para reflectir mais profundamente sobre seus próprios pontos de vista e conectar seus pontos de vista com seus valores. Diga-lhes que agora vão usar a experiência de entender seus próprios pontos de vista mais profundamente para entender melhor os pontos de vista dos outros.

## Parte 2: Actividade em grupo (30 minutos)

- Peça a todos que tragam suas planilhas e se juntem em círculo, um de frente para o outro, no espaço marcado com os sinais de parede para Quatro Cantos. Faça com que cada participante amasse sua planilha formando uma bola apertada e jogue-a suavemente no centro do círculo. Do centro do círculo, jogue aleatoriamente as “bolas” de volta até que cada participante tenha uma. Ou peça aos participantes que escolham uma aleatoriamente.
- Assim que todos tiverem uma, convide-os a abrir a nova planilha e reservar um minuto para analisá-la. Peça-lhes que reflectam consigo mesmos em silêncio sobre como as respostas são semelhantes ou diferentes de suas próprias respostas.

7. Explique que a próxima parte da actividade envolverá apenas algumas das afirmações, não todas. Com suas próprias palavras, diga aos participantes:



No restante desta actividade, você representará as respostas na planilha que está a segurar. Essas respostas podem ser semelhantes ou diferentes das suas. Se você encontrou a sua própria planilha de volta, não conte a ninguém! Apenas permaneça anónimo e finja que é a planilha de outra pessoa.



**Nota aos facilitadores:** Esta actividade levará muito tempo se você tentar discutir todas, ou mesmo a maioria, das afirmações da planilha. Os grupos geralmente experimentam o efeito pretendido após 3 a 4 afirmações, por isso recomendamos seleccionar com antecedência as 3 a 4 afirmações que deseja usar, priorizando as afirmações que trarão a discussão mais importante para seu público-alvo e contexto. Se você tiver tempo e os participantes quiserem ver como as pessoas responderam às outras afirmações, você pode ler mais afirmações e fazer com que os participantes passem para o sinal correspondente, mas não discuta os resultados.

8. Aponte os quatro sinais nos cantos da sala. Explique que você lerá uma afirmação da planilha e pedirá a todos os participantes que se movam em silêncio para o sinal que corresponde à resposta na planilha que estão a segurar. Lembre aos participantes que esta resposta pode ser semelhante ou muito diferente da sua própria resposta e que eles não estão a representar sua própria opinião, mas o ponto de vista de outra pessoa na sala. Depois que todos se tenham movido para o canto apropriado, eles terão a chance de olhar em volta e perceber a variedade de opiniões representadas. Em seguida, os grupos em cada canto discutirão e se prepararão para relatar, em plenária, de uma maneira específica que você explicará no devido momento.

Lembre os participantes novamente das regras de grupo. Diga-lhes:



“É importante lembrar que as crenças vêm de valores profundamente enraizados. Esta actividade é sobre a compreensão de como diferentes pontos de vista são moldados e expressos. Essa compreensão fortalecerá nossa capacidade de desafiar e influenciar pontos de vista que possibilitam, promovem ou causem danos ou prejuízos, ou que reforcem o preconceito. Peço que apresentem as crenças e valores que estão a representar com o mesmo respeito com que apresentariam os seus próprios.”

9. Leia a primeira das afirmações seleccionadas em voz alta. Peça aos participantes que se movam para o canto apropriado com base na resposta da planilha que estão a segurar, mesmo que essas respostas entrem em conflito com suas crenças pessoais. Convide os participantes a olharem ao redor da sala e observarem a variedade de opiniões presentes no grupo. Existe uma ampla gama de opiniões na sala ou muita concordância? Nenhum dos dois está certo ou errado - o objectivo é aumentar a conscientização.

**Nota aos facilitadores:** Para qualquer canto que não tenha ninguém ou apenas uma pessoa, peça a alguns voluntários de um grupo maior que se desloquem para aquele canto para que cada canto tenha pelo menos dois participantes para uma discussão.

10. Peça a cada grupo para nomear primeiro um porta-voz para o seu canto, depois reserve 5 minutos para imaginar e discutir uma justificativa convincente de por que as pessoas podem ter essa opinião, usando as perguntas abaixo:




- Por que alguém pode ter essa crença?
- Quais valores podem levar a esse ponto de vista?

Peça aos grupos “Concordo totalmente” e “Discordo totalmente” para se certificarem de que eles sabem a diferença entre “Concordo” ou “Discordo” e “Concordo totalmente” ou “Discordo totalmente”.

Lembre aos participantes que eles estão apenas a representar opiniões dos colegas que estão na sala e que o objectivo é trazer um espírito de empatia para esta actividade.

11. Dê a cada porta-voz 2 minutos para apresentar a justificativa mais convincente de seu grupo sobre por que as pessoas podem ter essa crença. Comece as apresentações com o grupo que representa “Concordo totalmente” ou “Discordo totalmente” e prossiga na ordem a partir daí. Você pode alternar com qual você começa de afirmação para afirmação.

Peça aos porta-vozes que falem de forma convincente, como se eles próprios tivessem a crença, usando afirmações “eu” como a apresentada abaixo e aponte para o *flip chart* que você preparou (opcional) com essa estrutura de afirmação como um lembrete ou auxiliar de memória:

 Eu concordo totalmente com a afirmação de que \_\_\_\_\_, porque eu valorizo \_\_\_\_\_ e eu acredito que \_\_\_\_\_.

12. Após cada ronda, aproveite a oportunidade para corrigir gentilmente quaisquer mitos (apresente factos em tom de voz neutro) que surgirem ou ofereça perspectivas adicionais que podem não ter sido levantadas, mas não se envolva em discussões ou desmistificações (que podem envergonhar aqueles que escreveram a crença original) durante esta actividade. A discussão sobre quais valores podem inspirar diferentes crenças pode ser produtiva, mas deve ser respeitosa. Se houver pouco tempo, ou se parecer melhor evitar qualquer discussão neste momento, é suficiente simplesmente agradecer a cada grupo e passar para a afirmação seguinte.
13. Leia a afirmação seguinte e peça aos participantes para se dirigirem até o sinal que corresponde à resposta assinalada nas suas planilhas e repita o processo. Após as três primeiras afirmações, você pode permitir que o grupo seleccione rapidamente 1–2 afirmações que eles mais gostariam de explorar.
14. Depois que todas as rondas pretendidas forem concluídas, convide os participantes a retornarem aos seus lugares para uma avaliação da actividade.

## DEBATA

Use as perguntas abaixo para liderar uma discussão em grupo. Ou, se for um grupo “calmo”, coloque algumas das perguntas para discussão num slide ou *flip chart* e peça aos participantes para discutirem as perguntas em pares ou em sua mesa primeiro, antes de entrar numa discussão em plenária com o grupo inteiro.

## Perguntas para avaliação da actividade

- Como foi participar desta actividade?
- Como foi representar crenças sobre o aborto que eram diferentes das suas?
- Como foi ouvir suas crenças representadas por outras pessoas?
- Que razões levaram você a pensar de forma diferente?
- Como você imagina que as crenças discutidas nesta actividade afectam o acesso a informações confiáveis e medicamentos para os autocuidados de aborto em seu ambiente ou país?
- Como nossos valores sobre os autocuidados de aborto reflectem a capacidade de a mulher tomar decisões relacionadas à saúde que são certas para ela?
- O que você aprendeu sobre reflectir sobre os valores de outras pessoas e como você pode usar essa aprendizagem quando pensar em apoiar ou não apoiar as mulheres nos autocuidados de aborto?
- O que você achou valioso em participar desta actividade?

## Perguntas para explorar valores em torno dos autocuidados (opcional)

- Em que outros tipos de autocuidados as pessoas se envolvem?
- Como esses tipos de autocuidados são semelhantes ou diferentes dos autocuidados de aborto?
- Por que algumas pessoas aceitam certos tipos de autocuidados, mas não apoiam os autocuidados de aborto?

## ENCERRE

Pergunte se os participantes têm outras perguntas, comentários ou preocupações. Inclua as seguintes mensagens-chave no seu encerramento. Sempre que possível, relacione-as aos comentários que surgiram durante a actividade.



## MENSAGENS-CHAVE

- Quando descrevemos ou discutimos um ponto de vista diferente, isso pode nos ajudar a fortalecer nosso próprio ponto de vista ou a entender melhor a perspectiva de outra pessoa.
- As mulheres e raparigas, independentemente do contexto legal em que vivem, muitas vezes enfrentam barreiras significativas para aceder aos serviços de aborto. Não podemos entender completamente a situação em que uma mulher se encontra e os riscos que ela deve considerar ao escolher seu caminho para o atendimento em casos de aborto. Podemos apoiar as mulheres no acesso a informações precisas e cuidados seguros que sejam confortáveis para elas – algumas mulheres podem escolher os autocuidados de aborto.
- As mulheres e raparigas são capazes de compreender as informações de autocuidados de aborto e passar pelo processo de maneira segura por conta própria. As pessoas em sua comunidade, como agentes comunitários de saúde, educadores de pares, professores e vendedores de medicamentos, podem ser recursos valiosos para obter informações precisas sobre autocuidados de aborto.
- Existem muitos caminhos seguros que as mulheres ou raparigas podem seguir para obter o tipo de assistência ao aborto que desejam. Elas podem passar pelo sistema de saúde formal ou optar por administrar alguns ou a maioria dos processos por si só. Nosso papel é apoiar suas decisões e garantir que elas tenham os recursos e as informações de que precisam.
- Para algumas mulheres e raparigas, os autocuidados de aborto podem ser a única opção para um aborto seguro e oportuno. Em tempos de crise de saúde pública, os autocuidados de aborto podem garantir que as pessoas recebam os cuidados de que precisam sem precisar dirigir-se a uma clínica ou unidade sanitária.

## FOLHETO: Planilha para Quatro Cantos

*Não escreva seu nome nesta planilha.*

Por favor, leia as seguintes afirmações e assinale com um círculo se você concorda totalmente, concorda, discorda ou discorda totalmente de cada afirmação. Por favor, seja o mais honesto possível.

Observe que onde uma afirmação diz “mulheres”, isso inclui todas as pessoas, casadas ou solteiras, que podem engravidar.

	<b>Afirmação</b>	<b>Concordo totalmente</b>	<b>Concordo</b>	<b>Discordo</b>	<b>Discordo totalmente</b>
1.	Mulheres e raparigas têm o direito de decidir onde e como fazer um aborto.	CONCORDO TOTALMENTE	CONCORDO	DISCORDO	DISCORDO TOTALMENTE
2.	O acesso aos autocuidados de aborto deve ser garantido para todas as mulheres e raparigas.	CONCORDO TOTALMENTE	CONCORDO	DISCORDO	DISCORDO TOTALMENTE
3.	Pessoas que não são médicas ou clínicas, mas que têm conhecimento sobre os autocuidados de aborto, podem acompanhar as mulheres durante o processo de aborto, com segurança.	CONCORDO TOTALMENTE	CONCORDO	DISCORDO	DISCORDO TOTALMENTE
4.	Somente os profissionais de saúde devem determinar se uma mulher pode usar pílulas abortivas com segurança por conta própria.	CONCORDO TOTALMENTE	CONCORDO	DISCORDO	DISCORDO TOTALMENTE
5.	As mulheres jovens devem poder aceder aos autocuidados de aborto sem o conhecimento ou consentimento de seus encarregados/tutores.	CONCORDO TOTALMENTE	CONCORDO	DISCORDO	DISCORDO TOTALMENTE
6.	As mulheres devem poder aceder a informações sobre aborto e pílulas abortivas pela internet.	CONCORDO TOTALMENTE	CONCORDO	DISCORDO	DISCORDO TOTALMENTE
7.	Quando as informações sobre pílulas abortivas são limitadas ou retidas, algumas mulheres podem optar por usar métodos inseguros.	CONCORDO TOTALMENTE	CONCORDO	DISCORDO	DISCORDO TOTALMENTE

	<b>Afirmação</b>	<b>Concordo totalmente</b>	<b>Concordo</b>	<b>Discordo</b>	<b>Discordo totalmente</b>
<b>8.</b>	Os autocuidados de aborto com pílulas podem ser tão seguros quanto fazer um aborto numa unidade sanitária.	CONCORDO TOTALMENTE	CONCORDO	DISCORDO	DISCORDO TOTALMENTE
<b>9.</b>	Os benefícios de apoiar os autocuidados de aborto superam os riscos de mortalidade materna.	CONCORDO TOTALMENTE	CONCORDO	DISCORDO	DISCORDO TOTALMENTE
<b>10.</b>	As mulheres têm o direito de auto-administrar o seu aborto, independentemente das leis de seu país.	CONCORDO TOTALMENTE	CONCORDO	DISCORDO	DISCORDO TOTALMENTE

# Concordo

**Concordo  
totalmente**

# Discordo

# Discordo totalmente

# Falar Sobre Autocuidados de Aborto

## Visão Geral

Ao falar sobre autocuidados de aborto com outras pessoas, podemos enfrentar constrangimentos, desconforto e até mesmo hostilidade. Muitas pessoas podem apoiar o aborto no sistema formal de saúde, mas não apoiar os autocuidados de aborto porque estarem fora desse sistema. Esta actividade ajuda os participantes a antecipar comentários e reacções negativas de pessoas com quem se importam, mas que têm diferentes níveis de conforto com os autocuidados de aborto. A mesma visa ajudar os participantes a desenvolver e expressar respostas apropriadas, respeitosas e confiantes para perguntas e preocupações de desaprovação.

Esta actividade não se destina a capacitar defensores a falar publicamente; ao contrário, foi concebida para ajudar as pessoas a praticar falar sobre os autocuidados de aborto com outras pessoas com as quais se cruzam em sua vida cotidiana.

## Tempo necessário

75 minutos

## Objectivos

No final desta actividade, os participantes serão capazes de:

- Antecipar possíveis comentários e perguntas negativos ou desaprovadores daqueles que não apoiam o fornecimento de informações e pílulas para os autocuidados de aborto;
- Criar respostas eficazes para esses comentários e perguntas; e
- Articular respostas eficazes a perguntas difíceis e responder com calma a comentários depreciativos e hostilidade de outras pessoas em relação aos autocuidados de aborto e seu próprio papel na defesa do fornecimento de informações ou pílulas para os autocuidados de aborto.



## Materiais

- Ferramenta do facilitador: Exemplo de respostas para Falar sobre Autocuidados de Aborto
- *Flip chart* e marcadores
- Temporizador ou cronómetro



## Preparação

Reveja os pontos de discussão sobre autocuidados de aborto fornecidos neste guião do facilitador (seguindo o modelo de agenda do *workshop*) para obter respostas gerais a perguntas sobre autocuidados de aborto.

### ADAPTE O CONTEÚDO PARA O SEU PÚBLICO-ALVO

- Trabalhe com parceiros locais para colectar mitos, equívocos e comentários negativos, contextualmente relevantes, sobre os autocuidados de aborto.
- Reveja a “Ferramenta do facilitador: Exemplo de respostas para Falar sobre Autocuidados de Aborto” para obter ideias sobre como responder e adicione as suas próprias conforme necessário.



## Configuração da sala

Prepare mesas para trabalhos e discussões em pequenos grupos. Forneça uma folha de *flip chart* em branco e 3 a 4 marcadores por tabela. Identifique um espaço em branco na parede onde você pode afixar as folhas do *flip chart* de todos os grupos lado a lado.

## Passo a passo: Falar sobre Autocuidados de Aborto

### ABRA

Apresente a actividade, usando suas próprias palavras:



Às vezes, você pode ser confrontado por pessoas que não apoiam a decisão de uma mulher usar pílulas abortivas por conta própria ou são muito resistentes

a disponibilizar pílulas abortivas em sua comunidade. Você pode se deparar com perguntas, comentários e atitudes que o deixam desconfortável ou desaprovadoras, desafiadoras ou até mesmo hostis. Essas reacções podem advir de estranhos ou de pessoas que você conhece e de quem gosta.

Na primeira parte desta actividade, vocês farão um *brainstorming* em grupos pequenos sobre uma lista de alguns desses comentários e perguntas. Em seguida, desenvolveremos e compartilharemos algumas respostas eficazes que vocês podem usar para ajudar a corrigir desinformações ou equívocos e explicar respeitosamente sua posição e pontos de vista sobre os autocuidados de aborto.

## ENVOLVA

1. Divida os participantes em grupos de 4–6 e dê a cada grupo uma folha em branco do *flip chart* e marcadores para escrever comentários e respostas.
2. Faça com que os grupos passem 10 minutos a discutir questões e comentários negativos que alguém que desaprova os autocuidados de aborto possa fazer. Peça-lhes para manter os comentários o mais realistas possível: eles podem reflectir comentários ou perguntas que os membros do grupo ouviram no passado ou coisas que eles esperam ouvir de pessoas que se opõem ou se sentem desconfortáveis com os autocuidados de aborto. As pessoas que fazem esses comentários podem ser familiares, colegas, membros da comunidade, opositores ou outros.
3. Peça a cada grupo para que nomeie um porta-voz e coloque seu *flip chart* na parede. Mantenha os *flip charts* onde todos possam vê-los. Uma vez que todos os *flip charts* tenham sido exibidos, pergunte aos participantes se eles podem identificar quais valores podem estar subjacentes a alguns dos comentários negativos. Uma pessoa com uma atitude negativa em relação aos autocuidados de aborto diria que é motivada por um valor em torno da tradição? Família? Interesse? Saber o que está por detrás das atitudes de uma pessoa sobre autocuidados de aborto pode nos ajudar a nos conectarmos com essa pessoa e a desenvolver uma resposta convincente.
4. Faça com que cada grupo troque sua lista com outro grupo. Peça a cada grupo para escolher dois comentários desafiadores ou comuns

de sua nova lista e passe 15 minutos a responder a esses comentários, escrevendo as respostas directamente na folha. Peça aos participantes que tentem responder ao valor subjacente à pergunta ou comentário negativos.

5. Peça a um porta-voz diferente de cada grupo para apresentar suas respostas. Peça a todos os participantes que façam anotações sobre as respostas que consideram particularmente úteis.
6. Divida os participantes em pares, cada pessoa formando par com alguém de fora de seu pequeno grupo. Designe uma pessoa para ser a Pessoa A e a outra para ser a Pessoa B.
7. Explique que você definirá um cronómetro para 3 minutos. Durante esse tempo, a Pessoa A escolherá um comentário negativo e agirá como alguém que acredita nesse comentário, enquanto a Pessoa B responde. Peça aos participantes que encarnem no personagem que estão a representar durante este exercício.
8. Quando o cronómetro tocar, peça aos participantes que troquem de papéis: a Pessoa B escolherá um comentário negativo diferente sobre o aborto para defender, enquanto a Pessoa A responderá.

## DEBATA

Convide os participantes a retornarem ao grupo grande para discutir suas experiências, usando as seguintes perguntas:

- Como você se sentiu ao falar tão negativamente sobre os autocuidados de aborto?
- Como você se sentiu ao ouvir alguém falar negativamente sobre os autocuidados de aborto?
- Como você se sentiu ao responder?
- Como a identificação de valores subjacentes afectou suas respostas aos comentários negativos sobre os autocuidados de aborto?
- Que lições você tiraria desta encenação para usar numa situação do mundo real?

- Quais são outras dicas ou ideias para lidar com conversas difíceis ou negativas?

(Opcional) Pergunte se algum par está disposto a encenar para o grupo todo. Após 3 minutos, use os seguintes pontos para uma discussão com o grupo completo, em plenária:

- Que respostas vocês ouviram que foram particularmente úteis?
- Que técnicas para lidar com uma conversa difícil vocês observaram que ajudaram a criar um bom ambiente para a conversa?

## ENCERRE

Pergunte se os participantes têm outras perguntas, comentários ou preocupações. Inclua as seguintes mensagens-chave no seu encerramento. Sempre que possível, relacione-as aos comentários que surgiram durante a actividade.

## MENSAGENS-CHAVE

- Lembre-se de que todos têm experiências que informam suas atitudes, crenças e valores relacionados ao aborto, incluindo os autocuidados de aborto. Entender a proveniência das pessoas pode nos ajudar a responder adequadamente às preocupações sobre os autocuidados de aborto.
- Ao iniciar uma conversa difícil sobre autocuidados de aborto, precisamos ter certeza de que nossos factos e nossas respostas provém de uma fonte precisa e confiável. Mesmo que a outra pessoa não seja receptiva à nossa perspectiva, é importante falar factualmente sobre os autocuidados de aborto.
- Podemos nos preparar para conversas desafiadoras sobre autocuidados de aborto praticando nossas respostas com um amigo ou colega de trabalho. O aborto não é algo sobre o qual estamos acostumados a falar abertamente, então, praticar nos ajuda a esclarecer e articular nossos próprios valores sobre os autocuidados de aborto.

## FERRAMENTA DO FACILITADOR:

### Exemplo de respostas para Falar sobre Autocuidados de Aborto

Aqui estão alguns exemplos de comentários e perguntas, com respectivas respostas que podem ser úteis. Lembre-se de que onde uma afirmação diz “mulheres”, isso inclui todas as pessoas, casadas ou solteiras, que podem engravidar.

## “Por que alguém optaria em auto-administrar um aborto fora de uma clínica/unidade sanitária?”

### RESPOSTAS POSSÍVEIS:

- Toda mulher que deseja interromper a gravidez tem a capacidade e o direito de decidir por si mesma onde e quando realizar um aborto seguro e digno.
- As barreiras de acesso ao aborto seguro nas unidades sanitárias podem ser esmagadoras. Elas podem incluir falta de transporte e limitações de tempo, disponibilidade de provedores, métodos desactualizados, custos altos, preconceito do provedor e preocupações com a privacidade e confidencialidade. Um aborto com pílulas fora de uma clínica pode evitar essas barreiras.
- Os autocuidados de aborto podem ser uma forma de contornar as indignidades de muitas unidades sanitárias e a vergonha e impotência que muitas mulheres podem sentir nessas unidades sanitárias.
- Os autocuidados de aborto podem constituir um acto de retirar o poder da autoridade estatal ou da unidade sanitária, que tem conduzido o discurso sobre como pensamos sobre o aborto e quem o controla.
- Barreiras de acesso ao aborto seguro existem mesmo em países com leis liberais, onde o acesso ao sistema de saúde formal é determinado por muitos factores, incluindo desigualdades sociais.

## “Por que você daria informações sobre o uso de pílulas abortivas para alguém auto-administrar?”

### RESPOSTAS POSSÍVEIS:

- As pessoas têm o direito fundamental de tomar decisões sobre seu próprio corpo e agir de acordo com essas decisões.
- Acredito que existe um direito humano básico de buscar, receber e disseminar informações e ideias sobre saúde sexual e reprodutiva e usufruir dos benefícios do progresso científico – neste caso, *mifepristona* e *misoprostol* como medicamentos essenciais.
- Não há razão para alguém sofrer e morrer enquanto tenta interromper uma gravidez quando o uso de pílulas abortivas é um dos processos médicos mais seguros que existe.
- As mulheres precisam e merecem ter acesso aos avanços tecnológicos do aborto, e as pílulas abortivas são um desses avanços.
- O aborto inseguro é uma das principais causas de lesões e mortes entre as mulheres em muitas partes do mundo. No entanto, com informações precisas, dosagem certa e pílulas de alta qualidade, o aborto medicamentoso pode ser, na maioria dos casos, mais seguro para as mulheres do que a gravidez e o parto.
- O aborto medicamentoso pode reduzir a morbidade e a mortalidade por aborto inseguro, mas apenas se informações precisas e medicamentos confiáveis estiverem disponíveis para todas as mulheres, independentemente de sua situação econômica, posição social ou restrições legais de onde vivem.
- Mulheres que desejam interromper a gravidez geralmente o fazem por todos os meios necessários, mesmo que isso signifique um aborto inseguro. Dar às mulheres informações sobre o aborto com pílulas é a coisa certa a fazer para proteger a saúde e o bem-estar das mulheres.

## “Falar sobre pílulas abortivas fora de uma clínica/ unidade sanitária é perigoso.”

### RESPOSTAS POSSÍVEIS:

- Pesquisas na América Latina mostram uma correlação entre aumento do uso próprio de *misoprostol* para aborto no início da gravidez e redução da morbidade e mortalidade maternas.
- As pílulas abortivas podem ser usadas na privacidade da própria casa, com baixo risco de complicações, pelo menos nas primeiras 10 semanas de gravidez.
- A maioria das mulheres que faz o uso das pílulas abortivas não precisa de ecografia ou supervisão de um profissional de saúde. Em raros casos de uma complicação, a mulher precisa ter acesso a um provedor que possa lidar com abortos espontâneos, algo disponível em todos os países.
- O uso de pílulas abortivas inicia o mesmo processo que ocorre num aborto espontâneo. As mulheres têm tido abortos espontâneos e os administram por conta própria há séculos.
- As mulheres que estão determinadas a interromper uma gravidez e não têm acesso a cuidados de aborto baseados em clínicas, podem arriscar sua saúde ou sua vida com tentativas clandestinas ou perigosas de aborto, como o uso de paus ou produtos químicos. Em comparação a isso, as pílulas abortivas são mais seguras!
- Para muitas pessoas que procuram um aborto, a segurança é mais do que o local onde o aborto ocorre e as qualificações do provedor. Segurança não é apenas sobre segurança física, mas também pode ser sobre segurança social e económica. Privacidade, autonomia, conforto e comodidade também são muito importantes para muitas mulheres.
- Existem muitas percepções sobre aborto seguro além dos aspectos clínicos, principalmente para pessoas sob escrutínio social ou supervisão legal, pessoas expostas à violência ou pessoas em risco de desigualdades sociais.

- Para algumas mulheres, o estigma social que elas podem enfrentar ao deslocar-se a uma unidade sanitária pode ser mais prejudicial do que o pequeno risco de abortar fora de uma unidade sanitária.

**“E se ela estiver a residir num país onde o aborto é ilegal – ela pode ser detida por tomar pílulas abortivas.”**

#### **RESPOSTAS POSSÍVEIS:**

- Em quase todos os países do mundo, o aborto é legal para alguma indicação, mesmo que altamente restrito.
- Desde que uma mulher tenha sido devidamente aconselhada sobre o que dizer se precisar de assistência médica (como quando em meio a um aborto espontâneo), estiver no primeiro trimestre e puder interromper facilmente a gravidez, o uso de pílulas abortivas é indetectável.

**“As mulheres não sabem há quanto tempo estão grávidas e não conseguirão entender o processo de tomar pílulas abortivas por conta própria! Elas devem ter um médico para ajudá-las.”**

#### **RESPOSTAS POSSÍVEIS:**

- Na verdade, a pesquisa mostra que as mulheres, com boa informação e apoio, podem determinar em que estágio da gravidez estão e podem entender as instruções para administrar um aborto com pílulas por conta própria.
- As mulheres administram sozinhas a menstruação, a gravidez, o aborto espontâneo e o parto há séculos.



## “Você fornece informações sobre autocuidados de aborto para mulheres jovens que não conseguem entender como administrar um aborto por conta própria. Por que motivos faria isso?”

### RESPOSTAS POSSÍVEIS:

- As mulheres, mesmo as jovens, têm a capacidade de entender, analisar e tomar decisões sobre muitos eventos importantes da vida, incluindo gravidez indesejada.
- Mulheres jovens que têm acesso a informações claras, precisas e imparciais e podem tomar suas decisões livremente, são capazes de entender como administrar o aborto com pílulas. (Faça referência ao princípio da capacidade.)
- As consequências nocivas do aborto inseguro afectam desproporcionalmente as mulheres jovens, especialmente porque elas podem não ter acesso a informações sobre sua saúde reprodutiva ou a contraceptivos.
- Em muitas culturas, as mulheres jovens sofrem taxas inaceitavelmente altas de violência sexual e coerção. Por que você contribuiria para aumentar o sofrimento delas, forçando-as a levar uma gravidez indesejada até o fim?

# Crenças Pessoais vs. Responsabilidades Profissionais

## Visão Geral

Esta actividade destina-se a ajudar os participantes a avaliar o alinhamento ou conflito das suas crenças pessoais com suas responsabilidades profissionais de fornecer informações e/ou pílulas para os autocuidados de aborto.

### Tempo necessário

75 minutos (mínimo)

### Objectivos

No final desta actividade, os participantes serão capazes de:

- Identificar factores motivadores e barreiras percebidas para fornecer ou apoiar o acesso a informações e pílulas de autocuidados de aborto;
- Articular como esses factores motivadores e barreiras percebidas afectam suas próprias atitudes em relação às mulheres que usam os autocuidados de aborto; e
- Esclarecer e potencialmente resolver sua ambivalência sobre fornecer ou apoiar o acesso a informações e pílulas de autocuidados de aborto.

### Materiais

- Folheto: Crenças Pessoais vs. Responsabilidades Profissionais (parte A e parte B)
- Folheto: Instruções para Facilitação em Grupos Pequenos
- *Flip chart* e marcadores

- Opcional: Declaração da FIGO sobre o fortalecimento do acesso ao aborto auto-administrado (consulte Recursos: literatura sobre autocuidados de aborto)
- Opcional: Declaração da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre intervenções de autocuidados para a saúde (consulte Recursos: literatura sobre autocuidados de aborto).



## Preparação

### ADAPTE O CONTEÚDO PARA O SEU PÚBLICO-ALVO

- Familiarize-se com a literatura disponível, globalmente e no país ou contexto do seu *workshop*, sobre autocuidados de aborto. Como ponto de partida, use a lista de recursos fornecida no final da introdução deste guião do facilitador.
- Se relevante, familiarize-se com as políticas organizacionais dos participantes sobre autocuidados de aborto.
- Reveja o “Folheto: Crenças Pessoais vs. Responsabilidades Profissionais” (parte A e parte B) e acrescente ou adapte afirmações que sejam relevantes para os participantes do *workshop*.
- Opcional: Reveja as declarações da FIGO e da OMS sobre aborto auto-administrado para garantir que você tenha as informações mais actualizadas de organizações profissionais conceituadas.

### PREPARE OS MATERIAIS

- Imprima cópias do “Folheto: Crenças Pessoais vs. Responsabilidades Profissionais” (parte A e parte B), 1 para cada participante.
- Imprima cópias do “Folheto: Instruções para Facilitação em Grupos Pequenos”, 1 para cada grupo pequeno de 4 a 6 participantes.
- Opcional: imprima algumas cópias da declaração da FIGO sobre o apoio ao acesso à telemedicina e ao aborto auto-administrado

para partilhar com o grupo. Ou planeie projectar a declaração da FIGO em algum momento durante a actividade (consulte Recursos: Literatura sobre autocuidados de aborto).

- Opcional: Declaração da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre intervenções de autocuidados para a saúde (consulte Recursos: literatura sobre autocuidados de aborto).



## Configuração da sala

Organizar mesas para trabalhos em grupos pequenos.

### Passo a passo: Crenças Pessoais vs. Responsabilidades Profissionais

#### ABRA

Apresente a actividade com uma breve discussão. Diga com suas próprias palavras:



Com a crescente acessibilidade das pílulas abortivas, muitas mulheres optam por esse método de autocuidados para interromper uma gravidez indesejada. Em muitos casos, os autocuidados de aborto têm vindo a substituir métodos perigosos e práticas tradicionais prejudiciais, e as mulheres têm vindo a ter abortos bem-sucedidos. As mulheres escolhem os autocuidados de aborto por muitas razões, incluindo barreiras legais, barreiras sociais e barreiras financeiras em detrimento de outras formas de aborto. As mulheres têm a capacidade e o direito de avaliar sua própria situação e decidir o que é melhor para elas. Como profissionais, podemos apoiar as mulheres com informações correctas e medicamentos de qualidade, na esperança de garantir uma experiência de aborto bem-sucedida e positiva.

**Nota aos facilitadores:** Se o público-alvo do *workshop* incluir funcionários de organizações, recomendamos a presença de um líder ou representante da organização ou organizações relevantes para afirmar a posição de sua organização sobre o aborto seguro, se houver. (Isso pode ser feito agora ou no início do *workshop*.) Em seguida, você pode incluir o ponto de discussão opcional abaixo para discutir as várias maneiras pelas quais os participantes podem apoiar, promover ou enfraquecer a posição de sua organização, em função das suas responsabilidades na organização.

Peça respostas ao grupo:

- Quão comum vocês acham que é para as pessoas enfrentarem conflitos entre suas crenças pessoais e suas responsabilidades profissionais em relação a informações ou pílulas para os autocuidados de aborto?
- Vocês já rejeitaram alguém que queria informações ou pílulas para os autocuidados de aborto por causa das vossas crenças pessoais?
- Vocês se sentiriam mais à vontade em fornecer, a outrem, informação precisa sobre autocuidados de aborto do que fornecer as pílulas? Porquê ou por que não?
- Vocês já enfrentaram um conflito entre suas crenças pessoais e suas responsabilidades profissionais em relação aos autocuidados de aborto?
- Para os funcionários da organização: Dado as vossas responsabilidades na organização, como as vossas crenças podem levá-los a apoiar, promover ou enfraquecer a posição da vossa organização sobre o aborto seguro?

Diga aos participantes que esta actividade irá ajudá-los a explorar quaisquer sentimentos confusos ou conflitos relativos aos autocuidados de aborto, identificando barreiras e motivações:



Esta actividade foi desenvolvida para nos ajudar a reflectir sobre nossos comportamentos, decidir se eles são consistentes com nossas responsabilidades profissionais e pensar sobre como gerir qualquer tensão ou conflito com nossas crenças pessoais.

## ENVOLVA

1. Divida os participantes em grupos de 4–6. Peça a cada grupo para seleccionar um facilitador e um cronometrista. Dê a cada participante uma cópia do “Folheto: Planilha de Crenças Pessoais vs. Responsabilidades Profissionais” (parte A e parte B). Dê a cada facilitador de grupo uma cópia do “Folheto: Instruções para Facilitação em Grupos Pequenos”.
2. Instrua os participantes a levar até 5 minutos para completar a parte A de sua planilha, individualmente. Peça aos participantes que pensem cuidadosamente sobre suas respostas e assegure-os de que não compartilharão suas respostas com outras pessoas.

3. Depois que os participantes concluírem a parte A, os facilitadores dos grupos pequenos usarão as sugestões de discussão em sua planilha para conduzir uma breve discussão sobre os motivos para fornecer informações ou pílulas, referir para informações ou pílulas ou apoiar o acesso aos autocuidados de aborto.
4. Nos mesmos grupos pequenos, os facilitadores pedirão aos participantes que preencham a parte B de sua planilha, individualmente.
5. Depois que os participantes concluírem a parte B, os facilitadores dos grupos pequenos usarão as sugestões de discussão em seu folheto para conduzir uma breve discussão sobre as responsabilidades profissionais.

## DISCUTA

Peça aos participantes que retornem ao grupo grande. Facilite uma discussão sobre as várias razões para fornecer ou apoiar o acesso aos autocuidados de aborto com base em crenças pessoais e os factores que influenciam as responsabilidades profissionais, usando algumas das seguintes sugestões:

- Quais são as vossas observações sobre vossas crenças pessoais? Como essas crenças se relacionam com as vossas responsabilidades profissionais em fornecer informações ou pílulas ou apoiar o acesso aos autocuidados de aborto?
- Quais são algumas maneiras pelas quais podemos manter nossas crenças pessoais sobre os autocuidados de aborto e, ao mesmo tempo, manter nossas responsabilidades profissionais?
- Em uma frase ou afirmação apenas, por favor, resumam o que vocês acham ser as vossas responsabilidades profissionais em relação aos autocuidados de aborto.

**Nota aos facilitadores:** Considere apresentar as afirmações da FIGO e da OMS que apoiam o aborto auto-administrado durante esta discussão. Isso é opcional, mas os profissionais geralmente ficam calmos ao saber que associações e organizações profissionais respeitadas apoiam activamente formas novas e inovadoras de prestação de serviços.

## ENCERRE

Pergunte se os participantes têm outras perguntas, comentários ou preocupações. Inclua as seguintes mensagens-chave no seu encerramento. Sempre que possível, relacione-as aos comentários que surgiram durante a actividade.

## MENSAGENS-CHAVE

- Assumir um compromisso profissional de apoiar os autocuidados de aborto não significa que nossos valores e crenças pessoais sobre o aborto tenham mudado.
- É importante considerar o que nos motiva a agir, e o que nos impede de agir, quando se trata de autocuidados de aborto.
- As pessoas podem ter dúvidas ou preocupações sobre os autocuidados de aborto e *ainda assim* agir de maneira consistente com sua integridade e responsabilidades profissionais. Podemos ter que separar nossas responsabilidades profissionais de nossas crenças pessoais quando estivermos a cumprir os nossos deveres profissionais. Quando estamos a usar o nosso “chapéu profissional”, é nosso dever defender a saúde sexual e reprodutiva e os direitos de mulheres e raparigas.

FOLHETO:

## Crenças Pessoais vs. Responsabilidades Profissionais, parte A

### Barreiras pessoais para apoiar o acesso aos autocuidados de aborto

Quais são algumas **barreiras que podem impedi-lo** de apoiar o acesso das mulheres aos autocuidados de aborto? Assinale todas as que se aplicam.

Acho a ideia do aborto pessoalmente censurável ou desconfortável.

O aborto é contrário às minhas crenças religiosas.

Posso ter que enfrentar a memória de minha(s) própria(s) experiência(s) com o aborto.

Meus colegas não apoiam os autocuidados de aborto.

Eu me preocupo com minha segurança pessoal ou com a segurança de meus entes queridos devido à violência de pessoas que se opõem ao aborto e aos autocuidados de aborto.

Pessoas que são importantes para mim e que respeito se opõem aos autocuidados de aborto.

Não estou totalmente claro sobre a posição da minha organização sobre os autocuidados de aborto.

Não estou informado o suficiente para defender o acesso aos autocuidados de aborto.

Nem sempre apoio as razões que levam as mulheres a procurar autocuidados de aborto.

Estou preocupado com a segurança dos autocuidados de aborto.

Políticas e protocolos de autocuidados de aborto não foram claramente desenvolvidos no meu país.

Nem sempre confio ou apoio as razões que levam as mulheres a buscar serviços de aborto.



\_\_\_ Outras barreiras: (por favor, descreva) \_\_\_\_\_

\_\_\_ Não há barreiras que me impeçam de defender o acesso aos autocuidados de aborto.

### Motivações pessoais para apoiar o acesso aos autocuidados de aborto

Quais das seguintes razões **podem motivá-lo** a defender os cuidados completos de aborto, incluindo os autocuidados de aborto? Assinale todas as que se aplicam:

\_\_\_ Todas as mulheres merecem auto-administrar seu aborto, se assim o desejarem ou necessitarem.

\_\_\_ Muitas mulheres são capazes de auto-administrar seu aborto.

\_\_\_ Estou empenhado em prevenir mortes e lesões de mulheres devido ao aborto inseguro.

\_\_\_ Acredito que as mulheres têm o direito de fazer suas próprias escolhas de saúde sexual e reprodutiva.

\_\_\_ Acredito que os autocuidados de aborto são parte integrante dos cuidados de saúde.

\_\_\_ Acredito que os autocuidados de aborto são um direito humano.

\_\_\_ Estou empenhado em garantir que os autocuidados de aborto sejam seguros, acessíveis e de alta qualidade.

\_\_\_ É importante para mim que eu assuma um compromisso público com os autocuidados de aborto.

\_\_\_ Quero promover um ambiente favorável para os autocuidados de aborto no meu país.

\_\_\_ Outras motivações: (por favor, descreva) \_\_\_\_\_

\_\_\_ Nada me motivaria a defender o acesso aos autocuidados de aborto.

FOLHETO:

## Crenças Pessoais vs. Responsabilidades Profissionais, parte B

### Responsabilidades profissionais para com as mulheres

Na sua opinião, **que responsabilidades você tem pessoalmente** em garantir que as mulheres possam auto-administrar seu aborto? Assinale todas as que se aplicam:

- Tenho a responsabilidade de apoiar programas e projectos que integrem e facilitem o acesso aos autocuidados de aborto.
- Tenho a responsabilidade de fornecer às mulheres informações factualmente correctas, e sem julgamento, sobre todas as opções de gravidez, incluindo autocuidados de aborto.
- Tenho a responsabilidade de convencer as mulheres a não fazer o aborto.
- Sempre que ouço alguém a fazer afirmações falsas sobre autocuidados de aborto, tenho a responsabilidade de oferecer informações correctas.
- Tenho a responsabilidade de fornecer apenas informações sobre autocuidados de aborto que sejam consistentes com meus valores pessoais.
- Tenho a responsabilidade de fazer acompanhamento das referências aos autocuidados de aborto para garantir que as mulheres tenham acesso a cuidados seguros e de alta qualidade.
- Tenho a responsabilidade de cumprir as leis de aborto do país onde trabalho.
- Tenho a responsabilidade de interpretar as leis de aborto do meu país da forma mais extensiva possível para evitar mortes e lesões de mulheres e raparigas no país onde trabalho.
- Se eu ouvir informações sobre a prática de aborto ilegal, tenho a responsabilidade de denunciá-lo às autoridades, mesmo que os serviços sejam seguros.

- \_\_\_ Se eu optar por não apoiar os autocuidados de aborto nos projectos que supervisiono, tenho a responsabilidade de informar meu empregador e meus colegas sobre minha posição.
- \_\_\_ Tenho a responsabilidade de fornecer às mulheres as informações, pílulas e referências de que necessitam para os autocuidados de aborto, mesmo que isso não esteja de acordo com as leis do meu país.
- \_\_\_ Tenho a responsabilidade de me manter informado sobre as leis e políticas de aborto nos países onde trabalho.
- \_\_\_ Tenho a responsabilidade de aconselhar as mulheres a agir de acordo com seus próprios valores em relação aos autocuidados de aborto, independentemente de minhas crenças pessoais sobre suas escolhas.
- \_\_\_ Tenho a responsabilidade de fazer tudo o que puder para garantir que os autocuidados de aborto estejam disponíveis para todas as mulheres.
- \_\_\_ Outras responsabilidades: (por favor, descreva) \_\_\_\_\_
- \_\_\_ Não tenho nenhuma responsabilidade para com as mulheres em relação aos autocuidados de aborto.

### **Responsabilidades organizacionais para com as mulheres**

Por favor, assinale **todas as afirmações** que melhor representam as responsabilidades da sua organização ou instituição para com as mulheres que desejam os autocuidados de aborto:

- \_\_\_ Minha unidade sanitária ou organização tem a responsabilidade de fornecer informações às mulheres grávidas sobre suas opções de gravidez, incluindo autocuidados de aborto.
- \_\_\_ Minha unidade sanitária ou organização tem a responsabilidade de referir as mulheres que solicitam autocuidados de aborto para locais onde possam obter pílulas abortivas.
- \_\_\_ Minha unidade sanitária ou organização tem a responsabilidade de defender o acesso legal a pílulas abortivas sem receita médica.

\_\_\_ Minha unidade sanitária ou organização tem a responsabilidade de fornecer ou apoiar o fornecimento de autocuidados de aborto a qualquer mulher que os solicite.

\_\_\_ Minha unidade sanitária ou organização tem a responsabilidade de ser um líder no fornecimento de informações e pílulas de autocuidados de aborto para todas as mulheres que necessitam.

Minha unidade sanitária ou organização não tem responsabilidades para com as mulheres no que diz respeito aos autocuidados de aborto.

## FOLHETO

### Instruções para Facilitação em Grupos Pequenos

#### **Parte A. Barreiras e motivadores pessoais para o apoio ao acesso aos autocuidados de aborto**

Dê ao seu grupo 5 minutos para completar a parte A do “Folheto: Crenças pessoais vs. Responsabilidades Profissionais”, individualmente. Peça ao cronometrista para controlar o tempo.

Depois que todos tiverem concluído a parte A do folheto, reserve 10 minutos para liderar uma breve discussão usando as seguintes perguntas:

- O que vocês identificaram como vossas principais barreiras para fornecer ou apoiar o acesso a informações e pílulas de autocuidados de aborto? Que barreiras adicionais, que não estavam na lista, vocês escreveram?
- Quais foram as vossas razões para fornecer ou apoiar o acesso a informações e pílulas de autocuidados de aborto?
- Que pessoas e experiências de vida influenciaram essas razões?

#### **Parte B. Responsabilidades profissionais para com as mulheres**

Dê ao seu grupo 5 minutos para completar a parte B do “Folheto: Crenças Pessoais vs. Responsabilidades Profissionais”, individualmente. Peça ao cronometrista para controlar o tempo.

Depois que todos tiverem concluído a parte B do folheto, reserve 15 minutos para liderar uma breve discussão usando as seguintes perguntas:

- Como vocês descreveriam as vossas responsabilidades para com as mulheres em relação a informações e pílulas de autocuidados de aborto?
- Que pessoas e experiências de vida influenciaram a vossa compreensão sobre as vossas responsabilidades profissionais em relação a informações e pílulas de autocuidados de aborto?

- Como vocês descreveriam vossos valores fundamentais que informam o vosso senso de responsabilidade profissional em relação às informações e pílulas de autocuidados de aborto?
- Que responsabilidades as pessoas que trabalham na vossa organização ou unidade sanitária têm para garantir que as mulheres tenham acesso a informações e pílulas de autocuidados de aborto?

# Considerações Finais

## Visão Geral

Esta actividade pode ser realizada no final de um *workshop* ou um pouco antes para ajudar os participantes a reflectir sobre suas experiências durante o *workshop*; identificar quais conhecimentos, sentimentos ou opiniões permaneceram os mesmos ou mudaram como resultado do *workshop*; apresentar quaisquer dúvidas ou preocupações pendentes relacionadas à matéria que foi abordada; e afirmar “uma coisa que eu farei” como resultado do *workshop*.

### Tempo necessário

25 minutos

### Objectivos

No final desta actividade, os participantes serão capazes de:

- Articular seus conhecimentos, sentimentos, valores e intenções actuais em relação aos autocuidados de aborto e como eles foram afectados pelo *workshop*;
- Identificar áreas onde eles sentem que seus valores, crenças ou comportamentos ainda entram em conflito com os autocuidados de aborto;
- Expressar quaisquer dúvidas ou preocupações pendentes sobre o *workshop* ou os tópicos discutidos; e
- Declarar algo que farão como resultado do *workshop*.

### Materiais

- Folheto: Planilha para Considerações Finais
- Canetas
- Certificado de Conclusão do *Workshop* (opcional)



## Preparação

- Reveja as afirmações do “Folheto: Planilha para Considerações Finais” e adapte-as ou acrescente as suas próprias, conforme necessário.
- Imprima cópias do “Folheto: Planilha para Considerações Finais”, 1 por participante.
- Opcional: Imprima cópias do certificado de conclusão do *workshop* (disponível em [www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT](http://www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT)), 1 por participante.



## Configuração da sala

Use a mesma configuração que você usou para o restante do *workshop*.

### Passo a passo: Considerações Finais

#### ABRA

Explique que esta actividade dará a todos a oportunidade de reflectir individualmente sobre suas experiências durante o *workshop* e que impacto essas experiências podem ter sobre eles no futuro.

#### ENVOLVA

1. Dê a cada participante uma planilha. Peça-lhes que leiam silenciosamente as afirmações da parte A e imaginem como completariam cada afirmação. Convide-os a reflectir individualmente sobre suas experiências durante o *workshop* e que impacto essas experiências podem ter sobre eles no futuro.
2. Peça aos participantes que dediquem alguns minutos para escolher e escrever respostas para três afirmações de sua escolha na parte A. Lembre aos participantes que suas respostas reflectem suas opiniões e experiências pessoais e que não há respostas erradas.
3. Em seguida, peça aos participantes que reflectam e preencham a parte B da planilha.



4. Quando os participantes terminarem de escrever, peça a cada participante para ler em voz alta uma de suas afirmações completas. Diga-lhes que podem recusar se não se sentirem à vontade para compartilhar suas respostas com o grupo.
5. Peça a um ou dois participantes para compartilhar suas observações sobre as afirmações completas do grupo.

## DISCUTA

6. Facilite uma breve discussão das afirmações completas e das observações dos participantes usando perguntas como as seguintes:
  - Quais são algumas semelhanças entre os sentimentos e intenções de nosso grupo?
  - Onde estão as maiores diferenças no grupo?
  - Como vocês descreveriam os sentimentos na sala agora?
  - Para qualquer pessoa que identificou um conflito contínuo entre seus valores ou comportamentos sobre os autocuidados de aborto, que sugestões temos para resolver esse conflito?
  - Qual é a vossa percepção do impacto deste *workshop* sobre o nosso grupo? Que mudanças vocês notaram durante o curso deste *workshop*, em vocês próprios ou nos outros?
7. Pergunte se os participantes têm dúvidas, comentários ou preocupações pendentes para discutir.

## ENCERRE

8. Peça a cada participante para compartilhar, resumidamente, com o grupo o que escreveu na parte B da planilha: uma coisa que planeia fazer após o *workshop*.
9. Agradeça ao grupo pela participação.
10. Opcional: Forneça a cada participante um certificado de conclusão do *workshop* (disponível em [www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT](http://www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT)).

FOLHETO:

## Planilha para Considerações Finais

### Parte A

Por favor, escolha três afirmações que tenham significado para si e complete-as de acordo com **como você se sente agora**.

Meus sentimentos pessoais sobre os autocuidados de aborto \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Minhas responsabilidades profissionais em relação aos autocuidados de aborto \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Posso não concordar com \_\_\_\_\_, mas devo respeitar \_\_\_\_\_.

Minhas ideias sobre \_\_\_\_\_ mudaram porque \_\_\_\_\_.

Quando penso em autocuidados de aborto, ainda me sinto em conflito com \_\_\_\_\_.

Um conflito entre meus valores e comportamentos sobre o aborto é \_\_\_\_\_.

Uma maneira que planeio para resolver o conflito que sinto sobre os autocuidados de aborto é \_\_\_\_\_.

Este *workshop* ajudou-me a \_\_\_\_\_.

Uma coisa nova que aprendi durante este *workshop* foi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

No início deste *workshop*, Senti-me \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

No final deste *workshop*, Sinto-me \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Parte B

Escreva **uma coisa que você planeia fazer** após o *workshop* que esteja relacionado a fornecer ou apoiar a provisão de autocuidados de aborto.

Eu planeio \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Ferramentas de Avaliação do *Workshop*

Este guia do facilitador inclui três inquéritos, vários itens suplementares ao inquérito e um modelo de análise de dados como ferramentas para apoiar a avaliação dos *workshops* VCAT de autocuidados de aborto (ASC).

**Inquérito pré-workshop:** Este é um inquérito aos participantes que ocorre **ANTES** de serem expostos às actividades de VCAT de ASC. O inquérito inclui itens sobre clarificação de valores, conhecimentos e atitudes, práticas e intenções.

**Inquérito pós-workshop:** Este é um inquérito aos participantes que ocorre **IMEDIATAMENTE APÓS** sua exposição às actividades de VCAT de ASC. O inquérito inclui itens sobre clarificação de valores, conhecimentos e atitudes, práticas e intenções. Também inclui três perguntas abertas onde os participantes podem compartilhar qualitativamente seus pensamentos sobre o *workshop*. Observe que este inquérito pós-workshop não inclui nenhum item de “prática”: não esperamos que as práticas mudem ao longo de um *workshop*.

**Inquérito de seguimento (follow-up) após 6 meses:** Este é um inquérito aos participantes que decorre **6 MESES APÓS** a sua exposição às actividades de VCAT de ASC. O inquérito inclui itens sobre clarificação de valores, conhecimentos e atitudes, práticas e intenções. Se você realizar este inquérito, considere também fazer perguntas sobre os tipos de actividades e informações relacionadas aos ASC a que eles foram expostos desde a participação em seu *workshop*. Isso ajudará a identificar os resultados de seu *workshop* versus a influência de outras exposições a ASC.

**Itens suplementares ao inquérito:** Além dos principais inquéritos de avaliação, listados acima, os seguintes itens suplementares podem ser relevantes para o seu *workshop* de VCAT de ASC, dependendo de quem participou:

- **Para provedores de cuidados de saúde**—cinco (5) itens adicionais para avaliar as actividades de VCAT de ASC e pontos de vista sobre os autocuidados de aborto entre os provedores de cuidados de saúde.
- **Para organizações**—sete (7) itens adicionais para avaliar as actividades de VCAT de ASC e pontos de vista sobre os autocuidados de aborto de funcionários de organizações comunitárias de base ou não-governamentais.

## Recolha e análise de dados

### Recolha de dados físicos (em papel)

Antes do workshop, imprima cópias suficientes do inquérito pré-*workshop* e do inquérito pós-*workshop*. Os inquéritos incluídos neste guião do facilitador podem ser impressos ou fotocopiados e usados como estão. No entanto, se você optar por incluir os itens suplementares para provedores de saúde ou funcionários da organização, precisará adicionar esses itens ao final de seus inquéritos antes de imprimir ou imprimi-los separadamente.

Certifique-se de encorajar os participantes do workshop a responder a TODOS os itens do inquérito. Ter dados completos de cada participante é fundamental para medir os resultados do *workshop*.

### Recolha de dados electrónicos (móveis ou baseados na internet)

Se planear recolher dados electronicamente, recomendamos usar o modelo *Open Data Kit (ODK)* do Ipas, disponível em [www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT](http://www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT). O programa destina-se a ser usado com o *ODK Collect*, mas é compatível com outras plataformas de recolha de dados móveis de *open-source*. O conteúdo dos inquéritos, conforme fornecido neste guião do facilitador, também pode ser programado em qualquer plataforma de recolha de dados baseada na web, de sua preferência.

Se você programar sua própria ferramenta de recolha de dados móveis, certifique-se de programar TODOS os itens do inquérito, conforme necessário. Ter dados completos de cada participante é fundamental para medir os resultados do *workshop*.

### Análise

Para facilitar a entrada, análise e visualização de dados, certifique-se de baixar a nova Ferramenta de Análise de VCAT de ASC, disponível em [www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT](http://www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT). Se você estiver a recolher dados em papel, este modelo em *Excel* oferece um local para inserir as respostas

do inquérito. Se você estiver a recolher dados electronicamente, poderá colar facilmente os seus *outputs* no modelo. De qualquer forma, você poderá visualizar facilmente os resultados e produtos de seus *workshops*.

A Ferramenta de Análise de VCAT de ASC fornece resultados para as cinco secções principais dos inquéritos: valores, conhecimentos e atitudes, práticas e intenções, bem como para as secções suplementares para profissionais de saúde e funcionários de organizações. A ferramenta também oferece espaço para incluir até cinco declarações quantitativas adicionais e até cinco perguntas abertas aos inquéritos do *workshop*.

Depois de ter seus dados pré-*workshop*, insira-os na ferramenta de análise de VCAT de ASC e veja imediatamente seus resultados. Isso pode ser muito útil para identificar áreas de foco para o seu *workshop*.

Depois de algumas horas, dias ou semanas, quando você tiver seus dados pós-*workshop*, volte para a ferramenta, insira seus dados e obtenha seus resultados. Você também pode inserir seus dados pré-*workshop* e pós-*workshop* ao mesmo tempo.

Está a realizar um inquérito de seguimento após 6 meses? Visite a ferramenta novamente, insira os dados e veja seus dados de seguimento em comparação com seus dados pré-*workshop*.

A ferramenta foi programada para calcular as alterações entre os inquéritos pré-*workshop*, pós-*workshop* e de seguimento para todas as secções e inclui gráficos e diagramas fáceis de interpretar que ajudarão você a visualizar seus resultados e compartilhá-los facilmente com os participantes e outras partes interessadas.

A ferramenta de análise de VCAT de ASC foi concebida para acomodar dados de um *workshop* de VCAT, portanto, salve uma versão em branco da ferramenta para uso no futuro ou visite a página [www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT](http://www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT) para descarregar uma nova versão da mesma, sempre que precisar.

Se você decidir não usar a Ferramenta de Análise de VCAT de ASC do Ipas, recomendamos calcular as pontuações pré e pós-*workshop* ou de seguimento por secção (ou seja, parte principal, provedor de cuidados de saúde e organizacional) e comparar as pontuações entre os participantes

do *workshop* que preencheram vários inquéritos. Também lhe recomendamos examinar o nível de concordância por afirmação para explorar como a concordância muda para determinados itens. Tem dúvidas sobre a melhor forma de analisar seus dados de VCAT? Por favor, envie um e-mail para [VCAT@ipas.org](mailto:VCAT@ipas.org).



# Inquérito pré-*workshop*

## Workshop de VCAT sobre Autocuidados de Aborto

LOCAL DO *WORKSHOP*: \_\_\_\_\_

DATA(S) DO *WORKSHOP*: \_\_\_\_\_

DATA DE HOJE: \_\_\_\_\_

Por favor, responda, de forma honesta, às seguintes perguntas com base em seu conhecimento e crenças **actuais** sobre autocuidados de aborto.

Suas respostas são anónimas, portanto, não há necessidade de incluir seu nome, mas POR FAVOR, preencha a parte 1 abaixo para criar seu identificador único e confidencial. Esse identificador nos ajudará a acompanhar as suas respostas ao inquérito ao longo do tempo, mantendo todos os inquéritos confidenciais e anónimos. Usamos as respostas do inquérito para avaliar os resultados do *workshop*, mas elas não serão úteis se não pudermos combinar as respostas dos inquéritos pré e pós-*workshop* e de seguimento da mesma pessoa.

### Parte 1: Seu identificador único e confidencial

Por favor, preencha o identificador único abaixo para nos permitir acompanhar e combinar as suas respostas dos inquéritos pré-*workshop*, pós-*workshop* e de seguimento.

	SUA DATA DE NASCIMENTO	SEU NÚMERO DE IRMÃS	3 ÚLTIMOS DÍGITOS DO SEU NÚMERO DE CELULAR
<i>Exemplo:</i>	<i>Abril</i>	<i>0</i>	<i>057</i>
Sua informação:			

### Parte 2: Inquérito

#### INSTRUÇÕES:

**Autocuidado de aborto é um aborto com pílulas (às vezes chamado de aborto medicamentoso ou aborto farmacológico), em que uma mulher se auto-administra pílulas abortivas e gere seu processo de aborto por conta própria, com ou sem assistência de um profissional de saúde.**

As afirmações abaixo foram elaboradas para nos dar uma ideia de seus níveis pessoais de conforto, consciência e experiência com o tema de autocuidados de aborto. Indique se você discorda totalmente, discorda, não tem certeza, concorda ou concorda totalmente com cada afirmação. Por favor, seleccione apenas uma resposta para cada afirmação e não pule nenhuma das afirmações.

Observe que onde uma afirmação diz “mulheres”, isso inclui todas as pessoas, casadas ou solteiras, que podem engravidar.

Como lembrete, saiba que as suas respostas são anónimas e não há uma “resposta certa.”

<b>Afirmação</b>	<b>Discordo totalmente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Não tenho certeza</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo totalmente</b>
Estou claro sobre meus valores pessoais sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Aceito que outras pessoas tenham sentimentos diferentes dos meus em relação aos autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Consigo explicar de forma clara os meus valores pessoais sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Posso explicar respeitosamente os valores relativos aos autocuidados de aborto que entram em conflito com os meus.	1	2	3	4	5
Sinto empatia pelas mulheres que auto-administram seu aborto.	1	2	3	4	5
Os autocuidados de aborto podem ser realizados de forma segura.	1	2	3	4	5
Eu sei onde alguém na minha comunidade pode obter pílulas abortivas seguras.	1	2	3	4	5
Uma mulher tem o direito humano de auto-administrar seu aborto, independentemente das leis de seu país.	1	2	3	4	5

<b>Afirmação</b>	<b>Discordo totalmente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Não tenho certeza</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo totalmente</b>
Acho que as mulheres devem poder escolher auto-administrar seu próprio aborto se desejarem.	1	2	3	4	5
Acho que as mulheres que auto-administram seu aborto merecem ser tratadas com respeito.	1	2	3	4	5
Eu respeito a decisão de uma mulher de fazer um aborto em seus próprios termos.	1	2	3	4	5
Já discuti abertamente sobre os autocuidados de aborto com alguém que conheço.	1	2	3	4	5
Já ajudei alguém a obter informações sobre autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Eu trato as mulheres que já auto-administraram seu aborto com respeito.	1	2	3	4	5
Já tentei impedir a disseminação de informações falsas sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Já desafiei alguém sobre seus pontos de vista negativos sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Sinto-me confortável em fornecer informações sobre autocuidados de aborto às mulheres.	1	2	3	4	5
Eu discutiria abertamente os autocuidados de aborto com alguém que eu conheço.	1	2	3	4	5
Eu ajudaria alguém a obter informações sobre autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Tratarei com respeito as mulheres que já auto-administraram seu aborto.	1	2	3	4	5
Tentarei impedir a disseminação de informações falsas sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Eu desafiaria alguém sobre suas opiniões negativas sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5

# Inquérito pós-*workshop*

## Workshop de VCAT sobre Autocuidados de Aborto

LOCAL DO WORKSHOP: \_\_\_\_\_

DATA(S) DO WORKSHOP: \_\_\_\_\_

DATA DE HOJE: \_\_\_\_\_

Por favor, responda, de forma honesta, às seguintes perguntas com base em seu conhecimento e crenças **actuais** sobre autocuidados de aborto.

Suas respostas são anónimas, portanto, não há necessidade de incluir seu nome, mas POR FAVOR, preencha a parte 1 abaixo para criar seu identificador único e confidencial. Esse identificador nos ajudará a acompanhar as suas respostas ao inquérito ao longo do tempo, mantendo todos os inquéritos confidenciais e anónimos. Usamos as respostas do inquérito para avaliar os resultados do *workshop*, mas elas não serão úteis se não pudermos combinar as respostas dos inquéritos pré e pós-*workshop* e de seguimento da mesma pessoa.

### 1: Seu identificador único e confidencial

Por favor, preencha o identificador único abaixo para nos permitir acompanhar e combinar as suas respostas dos inquéritos pré-*workshop*, pós-*workshop* e de seguimento.

	SUA DATA DE NASCIMENTO	SEU NÚMERO DE IRMÃS	3 ÚLTIMOS DÍGITOS DO SEU NÚMERO DE CELULAR
<i>Exemplo:</i>	<i>Abril</i>	<i>0</i>	<i>057</i>
Sua informação:			

### Parte 2: Inquérito

#### INSTRUÇÕES:

**Autocuidado de aborto é um aborto com pílulas (às vezes chamado de aborto medicamentoso ou aborto farmacológico), em que uma mulher se auto-administra pílulas abortivas e gere seu processo de**

## **aborto por conta própria, com ou sem assistência de um profissional de saúde.**

As afirmações abaixo foram elaboradas para nos dar uma ideia de seus níveis pessoais de conforto, consciência e experiência com o tema de autocuidados de aborto. Indique se você discorda totalmente, discorda, não tem certeza, concorda ou concorda totalmente com cada afirmação. Por favor, seleccione apenas uma resposta para cada afirmação e não pule nenhuma das afirmações.

Observe que onde uma afirmação diz “mulheres”, isso inclui todas as pessoas, casadas ou solteiras, que podem engravidar.

Como lembrete, saiba que as suas respostas são anónimas e não há uma “resposta certa”.

<b>Afirmação</b>	<b>Discordo totalmente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Não tenho certeza</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo totalmente</b>
Estou claro sobre meus valores pessoais sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Aceito que as outras pessoas tenham sentimentos diferentes dos meus em relação aos autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Consigo explicar de forma clara os meus valores pessoais sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Posso explicar respeitosamente os valores relativos aos autocuidados de aborto que entram em conflito com os meus.	1	2	3	4	5
Sinto empatia pelas mulheres que já auto-administraram seu aborto.	1	2	3	4	5
Os autocuidados de aborto podem ser realizados de forma segura.	1	2	3	4	5
Eu sei onde alguém na minha comunidade pode obter pílulas abortivas seguras.	1	2	3	4	5

<b>Afirmação</b>	<b>Discordo totalmente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Não tenho certeza</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo totalmente</b>
Uma mulher tem o direito humano de auto-administrar seu aborto, independentemente das leis de seu país.	1	2	3	4	5
Acho que as mulheres devem poder escolher auto-administrar seu próprio aborto se desejarem.	1	2	3	4	5
Acho que as mulheres que auto-administram seu aborto merecem ser tratadas com respeito.	1	2	3	4	5
Eu respeito a decisão de uma mulher de fazer um aborto em seus próprios termos.	1	2	3	4	5
Sinto-me confortável em fornecer informações sobre autocuidados de aborto às mulheres.	1	2	3	4	5
Eu discutiria abertamente os autocuidados de aborto com alguém que eu conheço.	1	2	3	4	5
Eu ajudaria alguém a obter informações sobre autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Tratarei com respeito as mulheres que já auto-administram seu aborto.	1	2	3	4	5
Tentarei impedir a disseminação de informações falsas sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Eu desafiaria alguém sobre suas opiniões negativas sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5

**Quais são as duas lições mais valiosas que você está a obter neste *workshop*?**

*(Isso pode incluir qualquer coisa que você aprendeu com o conteúdo do *workshop* ou qualquer coisa que você aprendeu ou se apercebeu sobre si ou outras pessoas enquanto participava do *workshop*.)*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**O que você acha que são os próximos passos mais importantes após este *workshop*, para sua organização (se relevante) e para si?**

Para a sua organização (se relevante):

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Para si mesmo:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**O que mais gostaria de compartilhar acerca da sua experiência neste *workshop*?**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Inquérito de seguimento (*follow-up*) após 6 meses

O Ipas sugere que as pessoas adicionem uma pergunta sobre exposição a uma intervenção/actividade ao seu inquérito de seguimento para entender a contribuição do *workshop* vs. outros tipos de informação sobre autocuidados de aborto ao longo do tempo. Um exemplo de pergunta a ser adicionada ao seu inquérito pode ser: “Desde que participou do *Workshop* de VCAT de ASC, em que tipo de outras actividades relacionadas a ASC você participou ou compareceu?” Certifique-se de que suas categorias de resposta incluam todas as maneiras possíveis pelas quais alguém pode ser exposto a informações de ASC no seu contexto!



## Workshop de VCAT sobre Autocuidados de Aborto

LOCAL DO *WORKSHOP*: \_\_\_\_\_

DATA(S) DO *WORKSHOP*: \_\_\_\_\_

DATA DE HOJE: \_\_\_\_\_

Por favor, responda, de forma honesta, às seguintes perguntas com base em seu conhecimento e crenças **actuais** sobre autocuidados de aborto.

Suas respostas são anónimas, portanto, não há necessidade de incluir seu nome, mas POR FAVOR, preencha a parte 1 abaixo para criar seu identificador único e confidencial. Esse identificador nos ajudará a acompanhar as suas respostas ao inquérito ao longo do tempo, mantendo todos os inquéritos confidenciais e anónimos. Usamos as respostas do inquérito para avaliar os resultados do *workshop*, mas elas não serão úteis se não pudermos combinar as respostas dos inquéritos pré e pós-*workshop* e de seguimento da mesma pessoa.

### Parte 1: Seu identificador único e confidencial

Por favor, preencha o identificador único abaixo para nos permitir acompanhar e combinar as suas respostas dos inquéritos pré-*workshop*, pós-*workshop* e de seguimento.

	SUA DATA DE NASCIMENTO	SEU NÚMERO DE IRMÃS	3 ÚLTIMOS DÍGITOS DO SEU NÚMERO DE CELULAR
<i>Exemplo:</i>	<i>Abril</i>	<i>0</i>	<i>057</i>
Sua informação:			

### Parte 2: Inquérito

#### INSTRUÇÕES:

**Autocuidado de aborto é um aborto com pílulas (às vezes chamado de aborto medicamentoso ou aborto farmacológico), em que uma mulher se auto-administra pílulas abortivas e gere seu processo de aborto por conta própria, com ou sem assistência de um profissional de saúde.**

As afirmações abaixo foram elaboradas para nos dar uma ideia de seus níveis pessoais de conforto, consciência e experiência com o tema de autocuidados de aborto. Indique se você discorda totalmente, discorda, não tem certeza, concorda ou concorda totalmente com cada afirmação. Por favor, seleccione apenas uma resposta para cada afirmação e não pule nenhuma das afirmações.

Observe que onde uma afirmação diz “mulheres”, isso inclui todas as pessoas, casadas ou solteiras, que podem engravidar.

Como lembrete, saiba que as suas respostas são anónimas e não há uma “resposta certa”.

Afirmação	Discordo totalmente	Discordo	Não tenho certeza	Concordo	Concordo totalmente
Estou claro sobre meus valores pessoais sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Aceito que outras pessoas tenham sentimentos diferentes dos meus em relação aos autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Consigo explicar de forma clara os meus valores pessoais sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Posso explicar respeitosamente os valores relativos aos autocuidados de aborto que entram em conflito com os meus.	1	2	3	4	5
Sinto empatia pelas mulheres que auto-administram seu aborto.	1	2	3	4	5
Os autocuidados de aborto podem ser realizados de forma segura.	1	2	3	4	5
Eu sei onde alguém na minha comunidade pode obter pílulas abortivas seguras.	1	2	3	4	5
Uma mulher tem o direito humano de auto-administrar seu aborto, independentemente das leis de seu país.	1	2	3	4	5

<b>Afirmação</b>	<b>Discordo totalmente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Não tenho certeza</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo totalmente</b>
Acho que as mulheres devem poder escolher auto-administrar seu próprio aborto se desejarem.	1	2	3	4	5
Acho que as mulheres que auto-administram seu aborto merecem ser tratadas com respeito.	1	2	3	4	5
Eu respeito a decisão de uma mulher de fazer um aborto em seus próprios termos.	1	2	3	4	5
Já discuti abertamente sobre os autocuidados de aborto com alguém que conheço.	1	2	3	4	5
Já ajudei alguém a obter informações sobre autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Eu trato com respeito as mulheres que auto-administram seu aborto.	1	2	3	4	5
Já tentei impedir a disseminação de informações falsas sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Já desafiei alguém sobre seus pontos de vista negativos sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Sinto-me confortável em fornecer informações sobre autocuidados de aborto às mulheres.	1	2	3	4	5
Eu discutiria abertamente os autocuidados de aborto com alguém que conheço.	1	2	3	4	5
Eu ajudaria alguém a obter informações sobre autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Tratarei com respeito as mulheres que auto-administram seu aborto.	1	2	3	4	5
Tentarei impedir a disseminação de informações falsas sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Eu desafiaria alguém sobre suas opiniões negativas sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5

## Itens suplementares ao inquérito

Nas próximas duas páginas, você encontrará itens suplementares ao inquérito para provedores de cuidados de saúde e funcionários de organizações que participam de um workshop de VCAT. Esses itens suplementares podem ser adicionados aos inquéritos principais pré-*workshop*, pós-*workshop* e de seguimento sempre que forem relevantes para os participantes de seu *workshop* específico.

Sugerimos que você reveja esses itens antes de seu *workshop* e selecione os que forem apropriados. Em seguida, imprima as planilhas adicionais necessárias para cada participante e forneça-as junto com o restante do inquérito. Cada conjunto de itens do inquérito—um para os provedores e outro para os funcionários da organização—é formatado numa página separada para facilitar a impressão.

## VCAT de Autocuidados de Aborto: Para provedores de saúde

LOCAL DO *WORKSHOP*: \_\_\_\_\_

DATA(S) DO *WORKSHOP*: \_\_\_\_\_

DATA DE HOJE: \_\_\_\_\_

### Seu identificador único e confidencial

Por favor, preencha o identificador único abaixo para nos permitir acompanhar e combinar as suas respostas dos inquéritos pré-*workshop*, pós-*workshop* e de seguimento.

	SUA DATA DE NASCIMENTO	SEU NÚMERO DE IRMÃS	3 ÚLTIMOS DÍGITOS DO SEU NÚMERO DE CELULAR
<i>Exemplo:</i>	<i>Abril</i>	<i>0</i>	<i>057</i>
Sua informação:			

### Perguntas adicionais do inquérito para provedores de saúde

Abaixo está uma série de afirmações sobre o aborto no contexto do trabalho da sua organização. Indique se você discorda totalmente, discorda, não tem certeza, concorda ou concorda totalmente com cada afirmação. Por favor, seleccione apenas uma resposta para cada afirmação e não pule nenhuma das afirmações.

Afirmação	Discordo totalmente	Discordo	Não tenho certeza	Concordo	Concordo totalmente
Acho que as mulheres podem auto-administrar seu aborto até 12 semanas de gestação.	1	2	3	4	5
Acho que as mulheres podem auto-administrar seu aborto durante ou após 13 semanas de gestação.	1	2	3	4	5
Sinto-me confortável em fornecer as pílulas que as mulheres precisam para os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5

<b>Afirmação</b>	<b>Discordo totalmente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Não tenho certeza</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo totalmente</b>
Sinto-me à vontade para prestar assistência pós-aborto a mulheres que administraram o seu próprio aborto.	1	2	3	4	5
Sinto-me confortável em trabalhar para tornar os autocuidados de aborto disponíveis no meu país.	1	2	3	4	5

## VCAT de Autocuidados de Aborto: Para funcionários da organização

LOCAL DO *WORKSHOP*: \_\_\_\_\_

DATA(S) DO *WORKSHOP*: \_\_\_\_\_

DATA DE HOJE: \_\_\_\_\_

### Seu identificador único e confidencial

Por favor, preencha o identificador único abaixo para nos permitir acompanhar e combinar as suas respostas dos inquéritos pré-*workshop*, pós-*workshop* e de seguimento.

	MÊS DO SEU NASCIMENTO	SEU NÚMERO DE IRMÃS	3 ÚLTIMOS DÍGITOS DO SEU NÚMERO DE CELULAR
<i>Exemplo:</i>	<i>Abril</i>	<i>0</i>	<i>057</i>
Sua informação:			

### Perguntas adicionais do inquérito para os colaboradores da organização

Abaixo está uma série de afirmações sobre o aborto no contexto do trabalho da sua organização. Indique se você discorda totalmente, discorda, não tem certeza, concorda ou concorda totalmente com cada afirmação. Por favor, selecione apenas uma resposta para cada afirmação e não pule nenhuma qualquer das afirmações.

Afirmação	Discordo totalmente	Discordo	Não tenho certeza	Concordo	Concordo totalmente
O aborto é permitido no(s) país(es) onde a minha organização trabalha.	1	2	3	4	5
Conheço as leis de aborto no(s) país(es) onde a minha organização trabalha.	1	2	3	4	5
Sinto-me confortável em defender programas de autocuidados de aborto com meus colegas.	1	2	3	4	5

Afirmação	Discordo totalmente	Discordo	Não tenho certeza	Concordo	Concordo totalmente
Estou confortável com um mandato organizacional que inclua autocuidados de aborto como parte do meu trabalho.	1	2	3	4	5
Eu posso explicar a posição da minha organização sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Eu apoio a posição da minha organização sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5
Sinto-me confortável em apresentar a posição da minha organização sobre os autocuidados de aborto.	1	2	3	4	5



# Recursos Adicionais

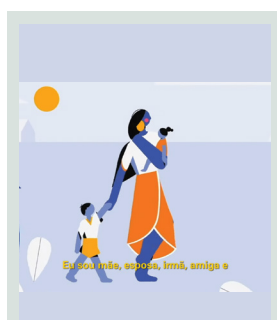
## Literatura sobre Autocuidados de Aborto

Você pode encontrar informações úteis adicionais nesta coleção de recursos que enfocam os autocuidados de aborto, bem como os direitos e políticas de aborto.

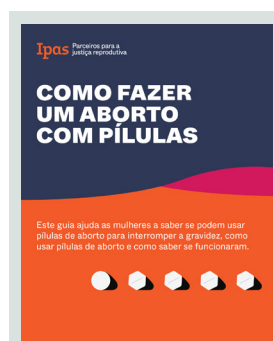
### RECURSOS DO IPAS SOBRE AUTOCUIDADOS DE ABORTO

Encontre os recursos do Ipas sobre aborto com pílulas em [www.ipas.org/AbortoComPílulas](http://www.ipas.org/AbortoComPílulas)

Esses recursos, disponíveis em inglês, espanhol, francês e português, incluem:



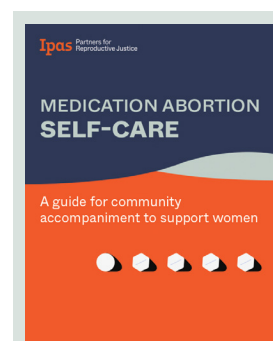
Vídeo:  
**Como fazer um aborto com pílulas: a história de Mina**



Guião:  
**Como fazer um aborto com pílulas**



Guião:  
**Como comprar pílulas abortivas seguras e eficazes**



Guião:  
**Autocuidados de aborto medicamentoso: um guia para acompanhamento comunitário de apoio à mulher**

## RECURSOS SOBRE AUTOCUIDADOS DE ABORTO

Center for Reproductive Rights. (2020). *Medical abortion and self-managed abortion: Frequently asked questions on health and human rights*. <https://reproductiverights.org/medical-abortion-and-self-managed-abortion-frequently-asked-questions-on-health-and-human-rights/>

Gynuity Health Projects: <https://gynuity.org/programs/medical-abortion>

Ipas. (2020). The Abortion Self-Efficacy Scale. [www.ipas.org/resource/the-abortion-self-efficacy-scale/](http://www.ipas.org/resource/the-abortion-self-efficacy-scale/)

safe2choose website: <https://safe2choose.org/>

Women Help Women: <https://abortionpillinfo.org/>

Women on Waves: [www.womenonwaves.org/](http://www.womenonwaves.org/)

Women on Web: [www.womenonweb.org/](http://www.womenonweb.org/)

World Health Organization. (2022). *Abortion care guideline*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240039483>

World Health Organization. (2021). Self-management of medical abortion. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325480/9789241550550-eng.pdf?ua=1>

World Health Organization. (2019). *WHO consolidated guideline on self-care interventions for health: Sexual and reproductive health and rights*: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1280116/retrieve>

FIGO. (2020) Statement on strengthening access to self-managed abortion <https://www.figo.org/news/figo-supports-strengthening-access-telemedicineself-managed-abortion>

## TEORIAS FUNDAMENTAIS E PESQUISA DE VCAT

Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckman (Eds.), *Action control: From cognition to behavior* (pp. 11–39). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-69746-3\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-642-69746-3_2)

Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality, and behavior*. Dorsey Press.

Ajzen, I. (1991). *The theory of planned behavior*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)

Armitage, C. J., & Christian, J. (2003). From attitudes to behaviour: Basic and applied research on the theory of planned behaviour. *Current Psychology*, 22, 187–195.

Millstein, S. G. (1996). Utility of the theories of reasoned action and planned behavior for predicting physician behavior: A prospective analysis. *Health Psychology*, 15(5), 398–402. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.15.5.398>

Raths, L., Harmin, M., & Simon S. (1966). *Values and teaching: Working with values in the classroom*. Charles E. Merrill Publishing Co.

Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.

Rokeach, M. (1979). *Understanding human values: Individual and societal*. Free Press.

Turner, K. L., Pearson, E., George, A., & Andersen, K. L. (2018). Values clarification workshops to improve abortion knowledge, attitudes, and intentions: A pre-post assessment in 12 countries. *Reproductive Health*, 15, 40. <https://doi.org/10.1186/s12978-018-0480-0>

# Formulário de feedback do *Workshop*

## VCAT de Autocuidados de Aborto

LOCAL DO *WORKSHOP*: \_\_\_\_\_

DATA(S) DO *WORKSHOP*: \_\_\_\_\_

Essa avaliação nos ajuda a entender como os *workshops* podem precisar ser ajustados para melhor atender às necessidades dos participantes. Seu *feedback* ajudará a moldar e fortalecer futuros *workshops*!

Numa escala de 1 a 4, onde 1 é “discordo totalmente” e 4 é “concordo totalmente”, avalie o *workshop* em cada item abaixo. Nós encorajamos você a usar a secção de comentários para fornecer informações sobre as avaliações e sugestões de melhoria.

Afirmação		Discordo totalmente			Concordo totalmente
O <i>workshop</i> satisfaz as minhas expectativas.		1	2	3	4
Comentários:					
O conteúdo do <i>workshop</i> foi:	Novo para mim	1	2	3	4
	Útil	1	2	3	4
	Relevante para o meu trabalho	1	2	3	4
	Relevante para a minha vida	1	2	3	4
	Abrangente	1	2	3	4
	Fácil de entender	1	2	3	4
Comentários:					

Afirmação		Discordo totalmente			Concordo totalmente
Os materiais do <i>workshop</i> (folhetos, planilhas, etc.):	Foram fáceis de entender	1	2	3	4
	Continham instruções claras	1	2	3	4
	Forneceram informações úteis	1	2	3	4
Comentários:					
As actividades do <i>workshop</i> :	Foram experiências de aprendizagem úteis	1	2	3	4
	Serão úteis no meu trabalho	1	2	3	4
	Serão úteis na minha vida	1	2	3	4
	Forneceram espaço suficiente para discussão e perguntas	1	2	3	4
Comentários:					
No geral, o <i>workshop</i> foi:	Bem organizado	1	2	3	4
	Bem cronometrado	1	2	3	4
	Uma boa mistura entre ouvir e executar as actividades	1	2	3	4
Comentários:					
Os facilitadores eram:	Bem preparados	1	2	3	4
	Bem informados	1	2	3	4
	Bons moderadores	1	2	3	4
	Sensíveis às perguntas/ necessidades dos participantes	1	2	3	4

O que você mais gostou no *workshop*?

O que você menos gostou no *workshop*?

Existe algo mais que você gostaria de compartilhar conosco?

**Obrigado pela sua participação. Agradecemos o seu *feedback*!**

# Certificado de Conclusão

Você pode adaptar este modelo de certificado para incluir informações da sua organização, detalhes do *workshop* e o nome de cada participante e, em seguida, entregá-lo após a conclusão do *workshop*. (Baixe este modelo em [www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT](http://www.ipas.org/AbortionSelfCareVCAT).)

[INSERIR LOGÓTIPO/NOME DA AGÊNCIA DE FORMAÇÃO OU LOGÓTIPOS/NOMES SE FOR FORMAÇÃO CONJUNTA]

***Workshop de Clarificação de Valores e Transformação de Atitudes para Autocuidados de Aborto***

**CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO**

concedido a

\_\_\_\_\_

NOME

**[cidade, país]** \_\_\_\_\_ **[insereir data]** \_\_\_\_\_  
LOCAL DATA DE CONCLUSÃO

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
Facilitador de VCAT Facilitador de VCAT



**Ipas** Parceiros para a  
justiça reprodutiva

P.O. Box 9990 Chapel Hill, NC 27515 USA 1.919.967.7052 [www.ipas.org](http://www.ipas.org) [ContactUs@ipas.org](mailto:ContactUs@ipas.org)