



SMARTS

*SUPPORTING
ME
About
RIGHTS
TO
SEXUALITY*

KIT DE FERRAMENTAS EM LEITURA FÁCIL





SMARTS



SMARTS é um projeto financiado pela União Europeia que resulta de uma parceria entre:

- *European Association of Service Providers for Persons with Disability*



Bélgica



- *Social Care Training Ltd*



Reino Unido



- Associação para a Recuperação de Cidadãos Inadaptados da Lousã



Portugal



- Fundação Astres



Espanha



- Fundação *Theotokos*



Grécia



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Estas orientações são compostas por **2 secções**:

- **Secção 1** - **Informar as pessoas com dificuldades intelectuais e com condições de saúde mental** sobre os seus direitos e opções em relação às suas necessidades sexuais.
- **Secção 2** - **Ajudar os familiares na identificação de serviços** que promovam a implementação dos direitos sexuais dos seus familiares com deficiência.

RENÚNCIA DE RESPONSABILIDADE

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo que reflita apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito da informação nela contida.

“ Tabela de Índice ”

Secção 1

Nesta secção aprenderá sobre:

- O que são relacionamentos?
- Como comunicar em relacionamentos?
- Como pode ser apoiado para tomar as suas próprias decisões?
- Quais são os seus direitos?
- O que é sexualidade?
- O que é intimidade?



Tabela de Índice



Secção 2

Nesta secção você encontrará:

- Um breve lembrete sobre o que é a Tomada de Decisão Apoiada
- Elementos-chave relacionados com a Tomada de Decisão Apoiada
- Pistas para escolher serviços de suporte alinhados com a abordagem de tomada de decisão apoiada
- Pistas para identificar se os serviços de apoio atuais apoiam os direitos sexuais

“

Secção 1

”

Relacionamentos

Conhecemos **pessoas diferentes** todos os dias.

Algumas pessoas conhecemos **há muito tempo**. Outras pessoas acabámos de **conhecer**.



Temos **sentimentos diferentes** pelas pessoas que conhecemos.



As pessoas que conhecemos significam, para nós, coisas diferentes.

A isso é chamado um "relacionamento".



“ Relacionamentos ”

Um relacionamento é uma conexão entre **pelo menos 2 pessoas. Estas pessoas preocupam-se uma com a outra.**

Esta ligação pode assumir várias formas:

Família

Os membros da família são pessoas que se relacionam contigo por sangue ou casamento.

Pais, irmãos e irmãs e primos são membros da família.

Normalmente, temos uma relação próxima com os membros da nossa família



Amizade

Um amigo é uma pessoa com quem nos sentimos intimamente ligados. Podemos compartilhar informações pessoais com um amigo. Amizade significa confiar uns nos outros.



“

Relacionamentos

”

- **Relacionamento Romântico**

Tipo especial de relacionamento onde duas pessoas são atraídas uma pela outra.



Isto pode envolver:

- Afetividade física (abraçar, dar as mãos ou beijar);
- Proximidade emocional.

Quando alguém se sente próximo de outra pessoa, pode querer compartilhar os seus sentimentos e emoções com essa pessoa.

Os elementos básicos para todas as relações próximas são a confiança e a partilha.



“

Comunicação

”



A comunicação é fundamental para o bem-estar e para a formação de relacionamentos.



Como comunicamos?

- Interagir com alguém, pode assumir diferentes formas:
- Pode ser por palavras, mensagens, emojis, emoções.

Comunicamos com outra pessoa quando:

- Sorrimos
- Falamos
- Damos um aperto de mão
- Acenamos para dizer adeus



A comunicação permite expressar ...

- **necessidades**
- **o que se quer**
- **o que se pensa**
- **o que se gosta e o que não se gosta**



Comunicação

- **É um direito teu fazer as tuas próprias escolhas.**

Pode ser mais difícil falar sobre alguns assuntos porque podemos sentir-nos desconfortáveis ou tímidos.



Mesmo assim, é muito importante falar sobre eles.



Um destes assuntos é, por exemplo, a **sexualidade**.

É normal sentirmo-nos envergonhados quando falamos de assuntos privados.

- **É importante comunicar e fazer perguntas quando existem dúvidas, mesmo sobre temas como sexo.**
- **Perguntar ajudará a saber mais sobre sexualidade e a tomar decisões sobre estes temas**

Também podes pedir aos responsáveis pelos serviços recorrer à "Tomada de Decisão Apoiada"



“

Consentimento

”



A comunicação é essencial!

Ao comunicar podes fazer e expressar as tuas escolhas.

Por exemplo, podes dizer se te sentes confortável com uma situação ou não.

Podes dizer se te sentes confortável em fazer algo ou não.

CONSENTIMENTO é a palavra usada para dizer que se concorda em fazer uma atividade com alguém.

Por exemplo, alguém pede para lhe dares um beijo. Se quiseres, podes dizer que sim. **Assim, estás a dar o teu consentimento.**



Se alguém pedir para te tocar. Se não te sentes confortável com isso e não queres que o façam, limita-te a dizer que não. **Assim, não dás o teu consentimento.**



“ Consentimento ”



- **Tens o direito de dizer NÃO a coisas que não queres.**
- **Podes consentir algumas coisas e não consentir outras.**

Por exemplo, podes dizer “sim” a um beijo ou um abraço.

Podes dizer “não” a tirar a roupa ou a ter relações sexuais.



É importante saber que, por vezes, aqueles de quem gostamos podem não ser bons parceiros.

Num bom relacionamento há respeito.

- Respeito é ... respeitar-te como **pessoa**.
- Respeito é ... respeitar as tuas **decisões**

Todos devem respeitar uma decisão de dar ou não dar consentimento sobre algo.



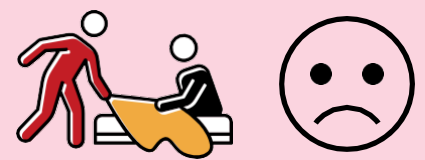
“ **Abuso** ”



Ocorre **ABUSO** quando alguém não respeita o teu direito de dizer Não.

Por exemplo, há **abuso** quando:

- A pessoa que quer fazer sexo contigo te faz sentir triste porque não queres ter relações sexuais com ela.



- A pessoa quer magoar-te porque não queres ter relações sexuais.



- A pessoa está a assediar-te, a magoar-te ou a não respeitar o teu direito de dizer não.

Se não te sentes seguro, se te sentes mal ou se és vítima de abuso, pede ajuda e fala sobre isso com alguém em quem confias.



Também podes dirigir-te à **esquadra de polícia** ou **ligar para um número de emergência** para explicar a tua situação:

- 112: Este é o número de emergência que todos os países da Europa utilizam.
- 116 006: Este é o número da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV).



“

Os teus direitos

”

Tu tens **DIREITOS**



Um direito é algo que é teu, que podes reivindicar e que os outros têm de respeitar.

Onde podes encontrar os teus direitos?

Em muitos **documentos**, incluindo



- **Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência**

Podes aceder a este documento [aqui](#) 



- **Estratégia Europeia para a Deficiência 2021/2030**



Podes aceder a este documento [aqui](#) 

Pede a alguém que te ajude a procurá-lo e a explicar-te se houver algo que não entendes.



“

Os seus direitos

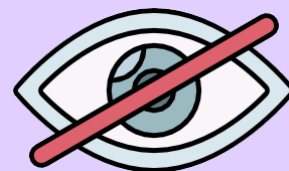
”

Exemplos de alguns dos seus direitos:

- **Direito 1: Tens o direito de tomar as tuas próprias decisões.**



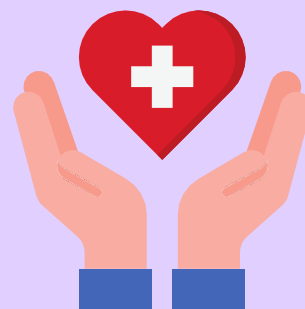
- **Direito 2: Tens o direito à privacidade.**



- **Direito 3: Tens o direito a não ser discriminado.**



- **Direito 4: Tens o direito de ter acesso a cuidados de saúde gratuitos ou a preços comportáveis.**



“ Tomada de Decisão Apoiada ”

"Tomada de Decisão Apoiada" ou "TDA" significa que recebes apoio com as informações de que precisas para tomar as tuas próprias decisões.

- **Para tomar uma decisão, primeiro ser-te-ão fornecidas informações.**



- **Podes colocar todas as dúvidas que tiveres.**



- **Podes escolher pessoas para te apoiarem. Essas pessoas não podem tomar a decisão por ti.**

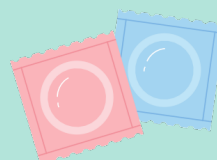


- **Tu tomas as tuas próprias decisões.**

Podes pedir informações e apoio para tomar uma decisão sobre qualquer assunto.

Por exemplo:

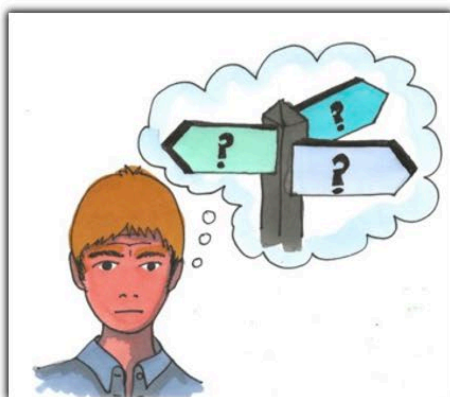
- Como devo usar preservativo?



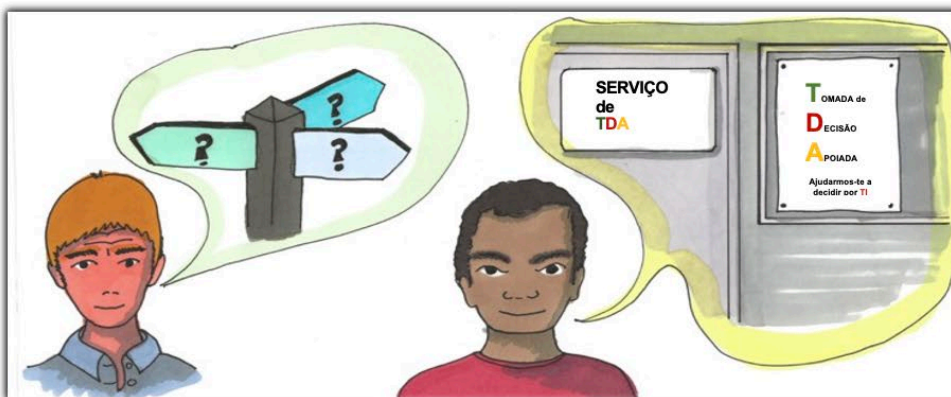
- O que devo fazer se alguém estiver a abusar de mim?

Tomada de Decisão Apoiada

O que é 'TDA'?



O Tó tem uma decisão a tomar.
Ele não sabe o que fazer!



O Tó falou com um amigo que lhe falou de um serviço que viu e que poderia ajudar.



Ligou para o serviço que
o amigo tinha indicado.



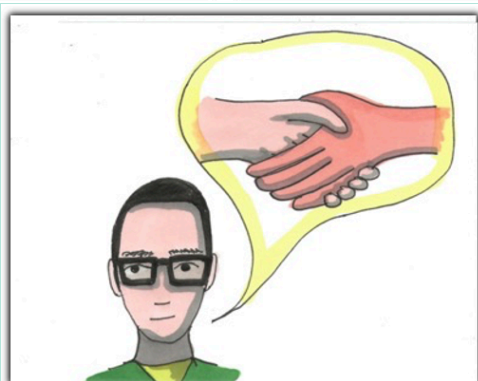
Um homem, chamado
João, convidou-o para
falar sobre TDA.



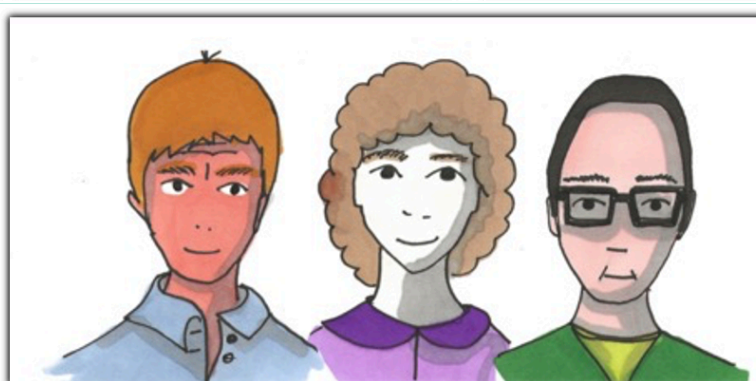
O Tó contou ao João tudo sobre a
decisão que tinha que tomar.
O João disse que poderia ajudar.



O Tó estava preocupado que as
pessoas no serviço de TDA
tentassem dizer-lhe o que fazer.



O João disse-lhe que o serviço de TDA
servia para o ajudar a tomar a sua
decisão; não tomariam a decisão por ele.
Isso seria Tomada de Decisão Substitutiva
e não a Tomada de Decisão Apoiada.



Tó
A Pessoa Apoiada

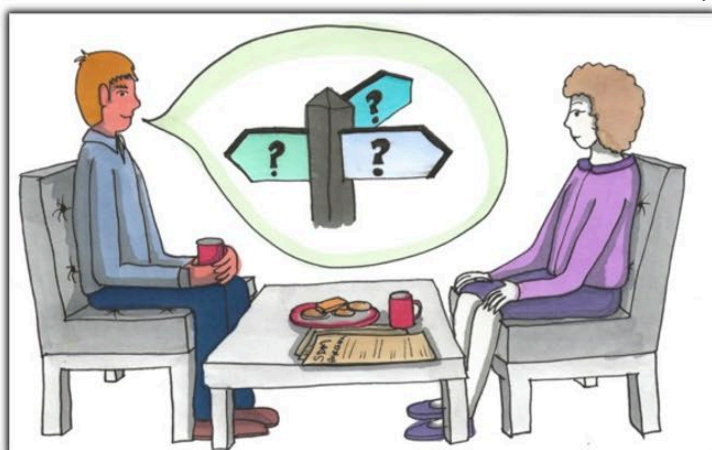
Joana
A Apoiante

João
O Facilitador

O João apresentou ao Tó, o papel que ele terá no apoio à sua tomada de decisão. O João será o Facilitador que irá assegurar que tudo corre como planeado. Depois, o João apresentou o Tó à Joana. A Joana será a sua Apoiante. O Tó tinha encontrado a Joana algumas vezes anteriormente, num grupo que frequentava. O Tó simpatizava com a Joana.

Tomada de Decisão Apoiada

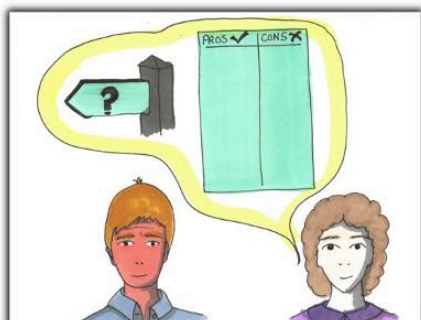
O que é 'TDA'?



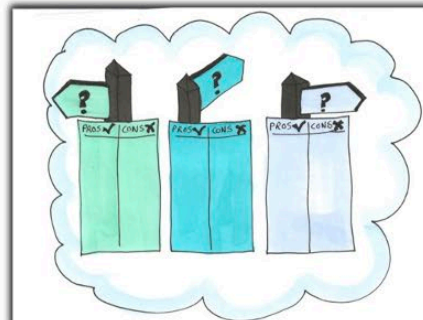
O Tó e a Joana, encontraram-se para um café e o Tó contou a Joana tudo sobre a decisão que queria tomar. A Joana contou ao Tó como funciona o Serviço de TDA.



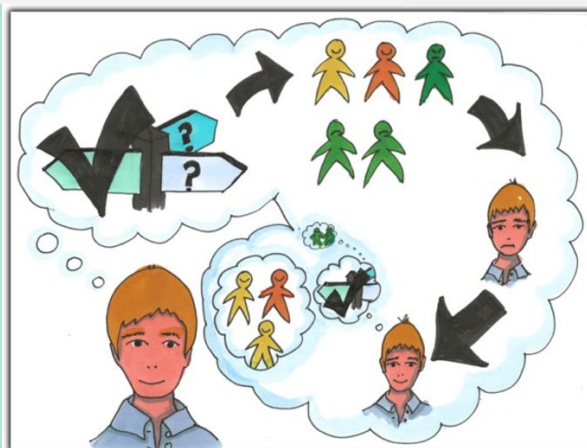
Na semana seguinte ao seu encontro, preencheram a documentação sobre TDA. Primeiro o Acordo de Tomada de Decisão Apoiada. Depois, fizeram um Plano Individual sobre como poderiam ajudar o Tó a tomar sua decisão.



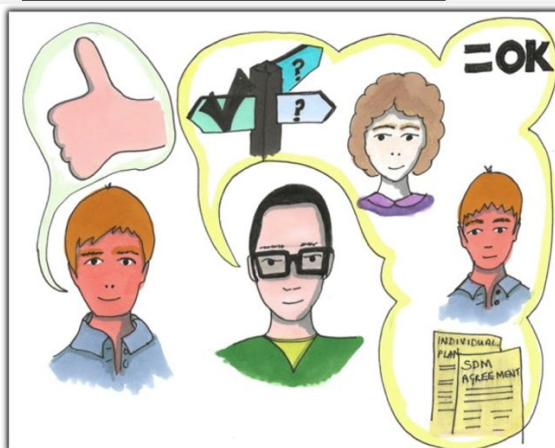
Falaram sobre os prós e os contras de cada opção de decisão.



Analisaram todos os pontos positivos e negativos de cada opção.



Também falaram sobre como algumas pessoas poderiam não gostar da decisão que o Tó tomaria. Mesmo que algumas pessoas não gostem ou sejam contra a sua decisão, o mais importante é que o próprio Tó esteja feliz com sua decisão.



Quando o Tó tomou a sua decisão, com a ajuda do Serviço de TDA, reuniu com o João que quis verificar se o Tó estava satisfeito, com tudo o que o serviço de TDA tinha feito para apoiar a tomada de decisão. O Tó estava muito satisfeito, e considerava que a Joana o tinha realmente ajudado a pensar sobre as diferentes opções que tinha e o que poderia acontecer se ele as escolhesse. O Tó ficou muito satisfeito com o Serviço de TDA. Ele contou a todos os seus amigos sobre como era positivo recorrer a este serviço.

“

Tomada de Decisão Apoiada

”



O papel do apoiante

- O apoiante pode ajudar-te a tomar decisões sobre a tua sexualidade e as tuas relações.
- Essa pessoa vai ouvir-te e respeitar o que lhe disseres.
- O apoiante dar-te-á a informação de que precisas para tomar uma decisão.

Um apoiante útil é alguém que:

- **Respeita a tua autonomia e dignidade.**
- **Compreende os teus sentimentos.**
- **Comunica contigo de forma clara.**
- **Ouve-te.**



Podes pedir para ter um apoiante diferente se sentires que quem te apoia atualmente não te compreende.

“ **Sexualidade** ”



Um relacionamento pode incluir atividade sexual.

Sexualidade está relacionada com sentimentos e atração sexual, por quem somos atraídos e como mostramos essa atração.

- **A sexualidade é pessoal.**

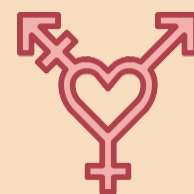
- **Podes ser como quiseres. Não há problema em ser quem sentes que és.**

Por exemplo, podes descobrir que, embora tenhas nascido homem, sentes que és uma mulher (ou vice-versa).



- **Pode decidir por quem te sentes atraído. As pessoas expressam a sua sexualidade de maneiras diferentes.**

Por exemplo, um rapaz pode sentir-se atraído por uma rapariga, ou por um rapaz, por ambos, ou por ninguém.



- **É importante respeitar as escolhas e sentimentos de todos.**



- **É importante comunicar os teus sentimentos e pedir apoio quando tiveres dúvidas ou preocupações.**



“ Intimidade ”

Intimidade significa "proximidade".

Podes sentir-te próximo de alguém, de forma emocional, física ou ambas.

Dependerá da tua relação com essa pessoa.

Um relacionamento emocional existe quando sentes uma conexão com alguém.



Uma relação física está relacionada com o toque e a proximidade entre os corpos. Pode ser através de:

- Beijos Abraços
- Relações sexuais
- ...



- **Ninguém pode forçar-te a ter intimidade física.**
- **Ninguém pode tocar no teu corpo se não quiseres.**



“ Segurança ”



Antes de ter relações sexuais de qualquer tipo, é importante saber **como estar seguro**.

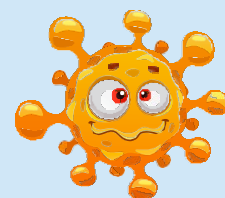
Podem existir infeções que podem deixar-te doente.



É um pouco como durante o inverno, quando se fica doente por causa de uma gripe.

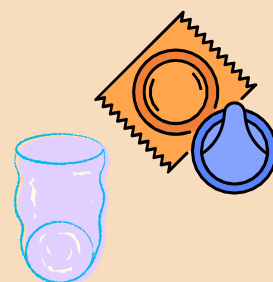
Podes contrair uma infeção através de relações sexuais se não tiveres cuidado.

Este tipo de infeções são chamadas: "Doenças Sexualmente Transmissíveis" (DST).



Para te protegeres das DST, deves usar um preservativo.

preservativo durante as relações sexuais. Existem preservativos para homens e preservativos para mulheres.



Deves obter aconselhamento especializado sobre como evitar DST.

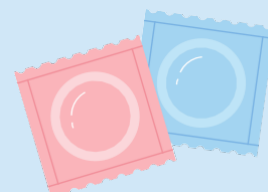
“ Segurança ”

Proteções como preservativos também podem impedir que tu ou a tua parceira engravidem.



Podes aprender a usar o preservativo facilmente na internet.

Também podes consultar neste [site](#).*



Também podes perguntar a alguém em quem confias, como um amigo, familiar ou prestador de serviços.

Existem outras ferramentas que podem ajudar a prevenir uma gravidez, como as pílulas.



É importante que fales com o teu médico para encontrar a melhor solução para ti

“

Secção 2

”

“

Tomada de Decisão Apoiada (TDA)

”



Se é um cuidador familiar, esta seção servirá como um guia para apoiar os seus entes queridos e identificar melhor os serviços que apoiam os seus direitos sexuais.

TDA em Serviços de Suporte

Ter o serviço de TDA estabelecido e a trabalhar bem num serviço é o melhor “trampolim” possível para apoiar os direitos sexuais das pessoas com deficiência. Além disso, a TDA pode operar em muitas áreas diferentes da vida de alguém e é de grande benefício para as pessoas que usam o serviço, os seus familiares e funcionários também.

Uma vez estabelecidos e aceites os "princípios" da TDA num serviço, será muito mais fácil alargar essa abordagem às áreas mais desafiantes dos direitos sexuais. A sexualidade e a expressão sexual são apenas uma das áreas em que a pessoa apoiada expressa que quer ajuda para compreendê-la e tomar decisões por si mesma.

“

Tomada de Decisão Apoiada

”

"Tomada de Decisão Apoiada" ou "TDA" significa que a pessoa é apoiada com a informação que lhe permite tomar as suas próprias decisões bem informadas.



DESAFIOS AO IMPLEMENTAR A TDA EM SERVIÇOS DE SUPORTE

É possível que encontre oposição em relação a implementar a TDA. Pode ser preciso encontrar aliados entre os utilizadores do serviço, colaboradores e famílias. É bem possível que ainda se veja o "fosso" entre o que as pessoas dizem que fazem e o que realmente fazem.

Assegure-se que celebra os sucessos da TDA – não só no que diz respeito a questões sexuais – sobre qualquer área em que ouvir e capacitar alguém para tomar as suas próprias decisões funcionou muito bem. Isso inclui situações em que as pessoas aprenderam com os seus próprios erros e decidiram tentar outras estratégias, como resultado de insucessos passados.

“

Tomada de Decisão

Apoiada

”

SE QUISER MAIS INFORMAÇÕES

O projeto SMARTS inclui várias organizações parceiras e todas elas estariam dispostas a colaborar. Os dados de contacto de cada organização encontram-se no Manual SMARTS para Cuidadores Familiares.

NÃO TENHA MEDO DE USAR TDA

Por último, é importante reconhecer que "apoiar os direitos sexuais" inclui uma vasta gama de comportamentos além das relações sexuais, como "flirtar", dar as mãos e estar perto de alguém emocional e fisicamente, ter namorados/as (e perdê-los também!), beijar e abraçar, etc.

É um grande erro assumir ou esperar que a promoção dos direitos sexuais de alguém resultará, em todos os casos, em relações sexuais. Só porque pode ter esse resultado não significa que devemos agir e pensar como se isso acontecesse sempre!

Olhemos para a sociedade em geral e para a enorme variação de relações sexuais e (muito mais frequentemente) não sexuais que ocorrem.

Por que razão o leque de relações que envolvem as pessoas com deficiência deveria ser diferente?

“

Introdução

”



ALGUMAS COISAS A PENSAR ANTES DE COMEÇAR

1 O primeiro passo é ler a versão do Manual SMARTS para Cuidadores Familiares. Isto dar-lhe-á muitas ideias para pensar, além de ajudá-lo a refletir sobre o que realmente pensa e o que é melhor para o seu familiar*.

2 Também pode considerar útil ler as outras versões do Manual SMARTS – para que possa ter ideia do tipo de situações com as quais os profissionais e os diretores de serviço podem lidar. É sempre uma boa ideia compreender de que forma a sua perspetiva pode ser afetada por um conjunto de diferentes preocupações. Tente colocar-se no lugar da outra pessoa, por um momento, e pensar como você se sentiria se estivesse a ser convidado para ajudar alguém a expressar os seus direitos e sentimentos sexuais.



*Usamos o termo "familiar" para abranger qualquer tipo de membro da família - filhos, filhas, irmãos, irmãs, tios, etc.

“

Introdução

”



3

Seja 100% claro e confiante sobre os direitos fundamentais das pessoas com deficiência.

- A Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência é muito clara no que diz respeito aos direitos das pessoas com deficiência a gozarem da mesma liberdade de expressão e escolha sexual que todas as outras pessoas, a casarem e a tornarem-se pais.
- Todos os países da Europa e da União Europeia no seu conjunto assinaram a Convenção e, por conseguinte, os serviços de todos esses países devem agora colocá-la em prática.
- Certifique-se que entende o que é Tomada de Decisão Apoiada (TDA) e seja claro sobre a enorme diferença entre TDA e a versão antiquada - mas muito mais comum - chamada Tomada de Decisão Substitutiva - onde outra pessoa toma a decisão em nome do seu familiar com deficiência. Pense na sua própria história familiar – no passado, poderia facilmente ter sido você a tomar decisões substitutivas! Se assim for, está agora disposto a entregar esse “poder” ao seu familiar, tendo em conta as suas capacidades em específico?

“

Introdução

”



4

Da mesma forma em que fez algum tipo de "jornada" para chegar à sua situação presente, a pensar nos direitos sexuais do seu familiar, lembre-se de que muitos serviços provavelmente estão a fazer esse mesmo tipo de "jornada" – ou estão a tentar. Podem (ainda) não ter chegado tão longe, nos seus pensamentos e ações.

5

"As ações falam mais alto do que as palavras" – não se surpreenda se existir um "fosso" entre o que lhe dizem ser a política de uma organização e o que realmente acontece num serviço. Claro que isso pode acontecer em qualquer aspeto de um serviço (por exemplo, alimentação, tempos livres, rotinas diárias, etc.), mas é muito mais provável que aconteça em áreas como a promoção dos direitos sexuais, porque ainda é, para alguns, visto como algo controverso. Além disso, traz muitos desafios e argumentos e, muitas vezes, é mais fácil apenas "deixar as coisas como sempre foram". Pode ser mais fácil para todos - exceto para a pessoa apoiada, a quem continuarão a ser negados os seus direitos sexuais - mas ser "mais fácil" não o torna correto.

“ Capítulo 1 ”

À procura de um novo serviço?



Este Capítulo parte do princípio de que está a procurar um novo serviço para o seu familiar e que seja adequado à sua deficiência. É claro que procurar um "novo" serviço também pode significar que pode compará-lo com o serviço que o seu familiar está a utilizar atualmente.

A melhor maneira de abordar esta questão é separar as respostas para duas perguntas diferentes:

- O que diz o potencial serviço sobre esta questão?
- O que faz o potencial serviço sobre esta questão?

O QUE DIZ O SERVIÇO SOBRE OS DIREITOS SEXUAIS E A ABORDAGEM TDA?

A abordagem "isto-não-é-um-problema-aqui"

As organizações lidam frequentemente com questões difíceis sobre sexualidade de formas que desviam ou escondem a questão subjacente.

Por exemplo, os residentes podem, de facto, estar a expressar a sua sexualidade de formas diferentes, mas isso não ser reconhecido, deixando-os em risco de desinformação e de escolhas desinformadas. Se o serviço não reconhece que as pessoas que apoiam são seres sexuais, tal como todos nós, então é mais fácil ignorar comportamentos ou declarações (por exemplo, como dar as mãos e dizer "X é o meu namorado") como coisas sem significado.

“ Capítulo 1 ”

À procura de um novo serviço?



O QUE FAZER PRIMEIRO

Ler todas as informações escritas que puder obter sobre o serviço.

Tal inclui relatórios recentes publicamente disponíveis e qualquer material publicitário produzido pelo serviço. Se estiver disponível, você também pode pedir para ver os seus documentos de políticas e procedimentos.

O QUE PROCURAR NOS DOCUMENTOS



- É reconhecida a importância da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência?
- Esta convenção é mencionada?
- Procure referências sobre Tomada de Decisão Apoiada. O que é dito sobre como as decisões são tomadas e quem as toma? O que é dito – se é que algo é dito – sobre as relações entre utilizadores do serviço? É encorajado ou bem-vindo?
- O que é dito – se é que algo é dito – sobre as relações entre utilizadores do serviço e pessoas externas ao serviço?
- O serviço é unissexo ou misto?
- O serviço alega ser "centrado no utilizador do serviço" ou "colocar a pessoa com deficiência no centro da intervenção"? Em caso afirmativo, dá alguns exemplos da prática?
- O serviço tem algum tipo de ligação religiosa (por exemplo, uma organização de apoio católica ou ortodoxa)? Em caso afirmativo, de que forma é que isso afeta as atitudes e ações da equipa e a abordagem do serviço aos direitos sexuais?

“ Capítulo 1 ”

À procura de um novo serviço?



Mais importante – o que os documentos NÃO dizem?

Se não houver menção a tais assuntos em nenhum lugar dos documentos – então torna-se ainda mais importante fazer aos responsáveis as perguntas certas!

O QUE PERGUNTAR



**AOS DIRETORES DE
SERVIÇOS E
COLABORADORES**

- Se o serviço é apenas para pessoas do mesmo sexo – Porquê? Há planos para tornar o serviço misto no futuro? Num serviço de sexo único, como reage a equipa a relações entre utilizadores do serviço e pessoas externas?
- Qual é a atitude do serviço em relação a namoradas e namorados? São permitidos, apenas "tolerados" ou encorajados? Pergunte como são tomadas as decisões em relação aos utilizadores do serviço? A resposta mais comum é "caso a caso" com vários profissionais (e possivelmente com um membro da família) a incentivar ou convencer a pessoa apoiada a concordar com a decisão coletiva da reunião. Isso NÃO é tomada de decisão apoiada!
- Pergunte como se espera que a equipa reaja ao encontrar um casal a beijar-se ou abraçar-se?
- Pergunte como se espera que a equipa reaja ao encontrar um casal na cama?

“ Capítulo 1 ”

À procura de um novo serviço?



- Pergunte se os registos das pessoas apoiadas são mantidos confidenciais e como? Quem tem acesso? Se pretender, terá acesso aos registos? Em caso afirmativo, como é que sabem se o seu familiar deu o seu consentimento?
- O serviço pode indicar experiências, atuais ou passadas, de utilizadores do serviço que têm parceiros (incluindo casamento)? Como apoiou o serviço (se é que apoiou) o desenvolvimento destas relações?
- Que informações e orientações estão disponíveis para as pessoas que utilizam o serviço sobre relacionamentos, sexuais e/ou contraceção? Esta informação é acessível a pessoas com deficiência intelectual ou outras?
- Quantas pessoas que utilizam o serviço já solicitaram estas informações/orientações no passado?
- O serviço dispõe de pessoal (interno ou externo) capaz de aconselhar e orientar individualmente os utilizadores do serviço sobre relações e sexualidade?
- Até que ponto o serviço está disposto e capaz de proporcionar privacidade para que os utilizadores do serviço se envolvam em atividades românticas / sexuais?

“ Capítulo 1 ”

À procura de um novo serviço?



- O serviço utiliza uma abordagem de gestor de caso / profissional de referência? Como é escolhido este elemento? Será que o seu familiar pode opinar sobre esta decisão? Alguém pode mudar este elemento se não gostar da decisão?
- Que formação é dada aos colaboradores sobre o tema das relações românticas e sexualidade?
- Se não conseguir perceber qual a política da organização em matéria de relações e sexualidade, seria razoável perguntar ao diretor do serviço. Se souber que a organização não tem uma política oficial sobre este assunto, deve perguntar o porquê. O serviço tenciona desenvolver esta área num futuro próximo?
- Finalmente, há a questão desconfortável de várias formas de abuso – incluindo abuso sexual – na história passada do serviço. Durante muitos anos, muitos serviços “fecharam os olhos” e a mente a esta questão referindo “Nunca poderia acontecer aqui!”. A história recente mostra muito claramente que, muitas vezes, isto simplesmente não é verdade. Se isso acontecer, o importante é como lida o serviço com estas situações. Seria sensato perguntar ao diretor do serviço o que aconteceria se fosse identificado um caso de abuso sexual.

“ Capítulo 1

À procura de um novo serviço?



Perguntar aos utilizadores dos serviços sobre este assunto é, obviamente, algo "sensível", pelo que fazer perguntas diretas não é uma boa ideia.

Podem não querer falar sobre isso – o que é perfeitamente compreensível! Basta colocar-se na sua posição para compreender ...

Ainda assim, pode ser possível obter algum nível de confirmação (ou não) das respostas que recebe dos diretores de serviços e colaboradores. Cada conversa será diferente e deve ter cuidado para não entrar em assuntos de âmbito privado. Pode ser preciso vários diálogos sobre o assunto, antes de ficar com uma imagem clara do serviço do ponto de vista de alguém que realmente beneficia dele. Também será sensato tentar obter mais do que um ponto de vista.



**UTILIZADORES
DOS SERVIÇOS**

- Começar por perguntar casualmente sobre que tipo de escolhas fazem no que diz respeito à multiplicidade de decisões que podem surgir ao longo do dia. Por exemplo, quando acordar, o que vestir, o que comer ...
- O que fazem durante o dia, no serviço ou no seu trabalho? Será que foi escolha sua ou apenas apresentado como opção disponível? Se não houver oportunidade de decisão nestas questões do quotidiano, é muito improvável que haja tomada de decisão na área da sexualidade!
- Pergunte o que gostam de fazer nos seus tempos livres. São especialmente "bons" em alguma coisa?

“ Capítulo 1 ”

À procura de um novo serviço?



- Pergunte como se relacionam com outros utilizadores do serviço e com a equipa de colaboradores? Têm um favorito? Porquê?
 - Se a oportunidade surgir, por algum comentário que seja feito (e apenas se!), aproveite para perguntar sobre namorados/namoradas e reflita sobre o tipo de resposta que receber - não simplesmente se "Têm um/a?", mas mais sobre o quão público / aceitável isso é no serviço.

Outra fonte valiosa de informação são os familiares das pessoas com deficiência que utilizam o serviço. Tenha cuidado com a forma como aborda este tema, pois há familiares que podem não partilhar da sua opinião, sobre a importância de apoiar os direitos sexuais do(s) seu(s) familiar(es) no serviço. Mesmo assim, geralmente consegue descobrir se o serviço é um contexto feliz, como responde a necessidades individuais e como (em termos gerais) lida com relacionamentos e assuntos ligados à sexualidade.

Naturalmente, o acesso a outros direitos e outros critérios devem ser considerados quando se procuram novos prestadores de serviços (como localização, acessibilidade, dimensão, custo, etc.).



Contudo, o direito de expressar a própria sexualidade é fundamental e todos os serviços devem ser capazes de responder adequadamente a isso. **Escolher um serviço, não deve significar ter de aceitar que o seu familiar perderá qualquer um dos seus direitos humanos.**

“ Capítulo 2 ”

Analizando o serviço atual ...



Este Capítulo explora a possibilidade de não existirem várias opções no que diz respeito ao serviço a que recorrer – pode ser o único disponível na sua área. O que pode fazer ou dizer será influenciado por variáveis diferentes, comparativamente à situação descrita no Capítulo 1.

Não vai querer fazer ou dizer nada que possa:

- colocar o lugar do seu familiar no serviço em risco
- fazê-lo sentir-se ansioso ou envergonhado em relação a colaboradores ou outros utilizadores do serviço
- perturbá-lo ou fazer com que queira abandonar o serviço
- fazer com que seja tratado de forma diferente dos outros utilizadores do serviço.

Da mesma forma, você não quer:

- ver os direitos de expressão sexual do seu familiar negados ou desrespeitados
- ficar de braços cruzados e não fazer nada para mudar práticas e atitudes negativas e “conservadoras”
- conseguir uma mudança positiva apenas para o seu familiar no serviço – Todos devem ter os seus direitos sexuais apoiados e promovidos
- aceitar que não há nada que possa fazer para melhorar a situação

“ Capítulo 2 ”

Analizando o Serviço atual ...



Qualquer pessoa que promova uma mudança de atitudes e políticas, estará sempre a trilhar um caminho difícil. Implica encontrar e fazer aliados no esforço para mudar os serviços. Pode encontrar "aliados" na direção do serviço, entre colaboradores ou com outros familiares de pessoas que usam o serviço. Naturalmente, o oposto também é verdade – pode encontrar fortes opositores de mudança em qualquer lugar do serviço.

Primeiros passos para mudar

Pergunte aos colaboradores e outros familiares sobre como consideram que o serviço está a implementar a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência? Prepare-se para obter respostas “estranhas”, tais como:

- “O que é isso?”
- "Fazemos apenas o que nos dizem."
- "As pessoas aqui não podem fazer esse tipo de coisas."
- "Ah, sim ... Nós sabemos tudo sobre isso. Não se aplica a nós."
- "Ah, sim ... Fizemos tudo isso anos atrás. Não foi difícil"
- “Estamos a tentar fazê-lo, mas é preciso tempo e esforço e o progresso é lento. Parece algo utópico."

A resposta final é a melhor possível que poderá ouvir. A sua própria experiência e a do seu familiar com deficiência podem apoiar o que ouve dos outros. Se um serviço disser que "já fez tudo isto", tenha muito cuidado e verifique se a sua afirmação é mesmo verdadeira.

“ Capítulo 2 ”

Analizando o Serviço atual ...



A seguir, procure ter uma ideia clara sobre como são tomadas decisões em relação à vida das pessoas que usam o serviço. Por exemplo, reflita sobre o que aconteceu com seu familiar no serviço até agora? Isso deve dar-lhe um bom guia.

Pense em coisas como:

- O seu familiar com deficiência é capaz de expressar os seus desejos em quaisquer discussões sobre coisas que afetariam sua vida? (por exemplo, compartilhar um quarto com uma nova pessoa, conseguir um emprego, mudar uma atividade do seu dia a dia, alterar a rotina do serviço, etc.)
- Está presente e é envolvido em decisões como as anteriores? As suas opiniões influenciaram alguma decisão no passado?
- Quando opina, fala por si e/ou pelo seu familiar? Como percebe o que o seu familiar desejaria que acontecesse?
- De uma forma mais abrangente, a sua experiência com o serviço até ao momento mostra-lhe que eventos e mudanças realmente importantes apenas 'acontecem' ou há um verdadeiro envolvimento das pessoas que utilizam o serviço?

Tendo uma ideia clara sobre a quantidade e qualidade do envolvimento dos utilizadores do serviço na tomada de decisões que os afetam, ficará com uma melhor perceção de quão longa será a "viagem" em direção à TDA e à promoção dos direitos sexuais no serviço.

“ Capítulo 3 ”

Lista de Verificação SMARTS para Cuidadores Familiares



Utilize as perguntas abaixo como forma de obter uma visão geral do esforço dos serviços para apoiar os direitos sexuais das pessoas com deficiência que está a apoiar.

É possível que várias perguntas não tenham uma resposta simples Sim/Não, pelo que apresentam opções que permitem registar respostas que demonstrem algum nível de conhecimento/compreensão em relação ao tema pergunta.

Não há uma "pontuação alvo" para um serviço, mas se tiver algum X na coluna "NÃO/De todo", talvez deva pensar cuidadosamente sobre como alterar essa situação.

A **Secção 2** tem dicas úteis sobre como promover mudanças nesses serviços.

“ Capítulo 3 ”

Lista de Verificação SMARTS para Cuidadores Familiares



Classifique as suas respostas às perguntas abaixo de acordo com a sua impressão geral do serviço. <i>Na sua opinião o serviço ...</i>	SIM Completamente	Em grande parte	De forma mediana	Apenas um pouco	NÃO De todo
... conhece a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência e o que isso significa para os direitos sexuais das pessoas?					
... tenta implementar com êxito a Convenção na forma como o serviço é gerido?					
... está informado sobre a Tomada de Decisão Apoiada – TDA – mesmo não usando esta designação)?					
... faz realmente com que a TDA funcione no serviço (ou seja: as pessoas que usam o serviço são sempre apoiadas para tomar as suas próprias decisões sobre sua vida?)					
... partilha informação sobre relacionamentos e sexualidade de uma forma que tanto você quanto o seu familiar conseguem compreender?					
... ouve as opiniões das pessoas que utilizam o serviço e (sempre que possível) seguem os seus desejos?					
... ouve o que cuidadores familiares têm a dizer sobre o apoio que os seus familiares recebem?					
... tem políticas claras em torno das relações e da sexualidade que respeitem os direitos das pessoas com deficiência?					
... toma medidas, na prática do dia-a-dia, para que os direitos sexuais e a expressão sexual das pessoas que utilizam o serviço se concretizem?					
... tem experiência no apoio a pessoas com deficiência na expressão da sua sexualidade?					
... tem profissionais ou acesso a especialistas que possam ajudar pessoas com questões ao nível sexual ou de relacionamentos?					
... considera que a TDA e a sexualidade são temas sobre os quais é preciso falar?					
... cumpre, realmente, aquilo que diz que vai fazer sobre este tema?					
... coloca a pessoa que utiliza o serviço no centro da tomada de decisões sobre o tema?					



SMARTS

Obrigado pela leitura

**Esperamos que este kit de
ferramentas tenha ajudado a
entender um pouco mais este
aspeto da vida!**