



# Meus filhos... minha inspiração

*Um guia para educar os filhos*

A N'weti é um Programa de Desenvolvimento Comunitário financiado por:



# Introdução

## Caros Pais

“Meus filhos... minha inspiração – Um guia para educar os filhos” é um livro feito a pensar em ti e nos teus filhos e aborda alguns dos problemas que as crianças enfrentam no seu dia-a-dia. Neste livro os pais partilham as suas experiências sobre a educação dos filhos. O que vais ler neste livro vai complementar o que já sabes sobre como educar os teus filhos. Hoje os nossos filhos estão expostos a diferentes valores porque vêem a televisão, ouvem a rádio e lêem jornais e revistas. Eles também aprendem com os seus amigos e no contacto com outras culturas. Este livro traz sugestões sobre como educar os teus filhos no mundo de hoje.

O livro vai ajudar-te a perceber melhor o teu papel como mãe ou pai. Vais aprender como falar com os teus filhos sobre sexo e como evitar situações de conflito. Vai ajudar-te a criar a auto-estima nos teus filhos. Também te dá sugestões sobre como lidar com pessoas portadoras de deficiência, com o abuso sexual de menores e com a morte.



tradução

changana

sena

macua

Se o Português não é a tua língua materna, podes precisar da tradução de algumas palavras para compreenderes melhor o livro. Estas palavras estão sublinhadas. Elas estão traduzidas em Macua, Changana e Sena nas caixas que aparecem nas zonas laterais das páginas.

**APLICA**  
o que  
**APRENDESTES**

Nas caixas verdes, vais encontrar ideias práticas para executares (Aplica o que aprendeste). Experimenta-as com os teus filhos.

**DICA**

A caixa com dicas dá-te informação extra sobre tópicos individuais.



Encoraja os teus filhos a lerem este livro e usa-o para conversares com eles sobre o que acontece nas suas vidas.

Podes ainda encontrar mais informação no livro mais direccionado aos adolescentes, “Os Bradas – O amanhã começa hoje”, que é distribuído pela N'weti.

Todas as pessoas que aparecem nesta publicação são modelos fotográficos contratados. Não existe qualquer relação entre elas e os personagens que representam na publicação.

# Índice

## Agradecimentos:



Ministério da Saúde



Ministério da Educação  
e Cultura



Ministério da Mulher  
e da Acção Social



RÁDIO  
MOÇAMBIQUE E.P



POWER  
INTERNATIONAL  
*"ability not disability"*



Educar crianças.....	2
Comunicação.....	4
Criar a auto-estima nas crianças .....	8
Conflito .....	10
Disciplina .....	14
Crianças portadoras de deficiência.....	16
Respeitar as outras pessoas .....	19
Pais que vivem sós .....	20
Como falar com os filhos sobre sexo .....	22
Doenças de Transmissão Sexual (DTS).....	28
Abuso sexual de menores.....	30
Ajuda as crianças a lidar com a perda .....	34
Previne os acidentes.....	36
O que fazer em caso de emergência .....	40
Respeitar os direitos das crianças.....	42
Organizações e instituições que podem ajudar-te .....	44

Para obteres mais informações sobre os materiais produzidos pela N'weti contacta:

**N'weti: Comunicação para Saúde**

Rua José Macamo, nº 284

Maputo, Moçambique

Tel: 21 485253 /82 3079630

Fax: 21 485256

E-mail: [nweti@nweti.org.mz](mailto:nweti@nweti.org.mz)



# Educar crianças



Educar uma criança no mundo de hoje é uma das tarefas mais difíceis mas também das mais gratificantes que podes ter. Mesmo sendo uma tarefa difícil, existem várias coisas que a podem tornar mais fácil. Este livro fala de algumas coisas que podes fazer e que já ajudaram outros pais.

## *Aprende com os teus filhos*

Não existe nenhum pai ou mãe perfeito. Todos os dias, cada um aprende algo novo sobre como ser pai. Tu e os teus filhos irão cometer erros – e aprender com esses erros.

Tu tens muitas coisas para fazer todos os dias. Podes sentir-te cansado, e os teus filhos por vezes podem deixar-te ainda mais cansado, a ponto de falares com eles de maneira que os magoes mesmo sem quererem. **Mas, como pai ou mãe, podes aprender a comunicar melhor com os teus filhos para que isso não aconteça.**

### **O papel dos pais**

- Os pais têm um importante papel a desempenhar na educação dos filhos.
- Muitos homens e mulheres são ensinados desde pequenos que a tarefa de educar os filhos é da mulher. Os pais também podem e devem ajudar os filhos a desenvolver auto-confiança e auto-estima. Tanto as mães como os pais devem assumir a responsabilidade pelos assuntos discutidos neste livro.

**auto-confiança**

kutitshemba

kunyindirica

wiiroromela

**auto-estima**

kutivekela lisima

kulemedzeka

wiittitthimiha

## Como educar rapazes e raparigas

Os pais muitas vezes tratam os filhos de forma diferente. Os pais ensinam as raparigas a serem sensíveis e obedientes. Os rapazes aprendem a serem firmes e a esconderem os seus sentimentos. As crianças precisam de saber que tanto os rapazes como as raparigas podem mostrar o que sentem, serem fortes. O pai e a mãe devem discutir e definir os valores que ambos querem transmitir aos seus filhos.



## Maneiras de educar rapazes e raparigas

- Ensina os rapazes e as raparigas a ajudar nas tarefas de casa.
- Deixa os rapazes e as raparigas brincarem fora de casa e encoraja-os a praticarem desporto.
- Encoraja tanto os rapazes como as raparigas a darem as suas opiniões.
- Encoraja os rapazes e as raparigas a expressarem os seus sentimentos mesmo que isso os faça chorar.
- Não digas aos teus filhos: “as meninas fazem isto e os rapazes aquilo”. Elogia tanto os rapazes como as raparigas.
- Aplica regras e responsabilidades iguais para os rapazes e para as raparigas.
- Ensina as raparigas e os rapazes que todos têm o direito de dizer “não”.
- Ensina as raparigas e os rapazes a respeitarem-se uns aos outros.

**encoraja**

kucetela

apange

mwalipiheke

murima

**expressarem**

kukombe

kisaalonge

ehimyeke

**responsabilidades**

wutihlamuleli

basa

malemeleliho

# Comunicação

Se queres estar próxima do teu do teu filho, tens de ouvir o que ele tem para dizer e respeitá-lo. Se não, vocês nunca serão amigos.

Acho que tens razão. Estou a perder uma boa oportunidade de conhecer melhor o meu filho.



A comunicação é falar e ouvir um ao outro sobre aquilo que pensamos. Comunicação é mais do que apenas as palavras que usamos. É também como falamos, como nos apresentamos, nos sentamos, ficamos de pé ou como usamos as nossas mãos e o nosso corpo quando falamos. Uma parte importante da comunicação é ouvir.

## Comunicação com os filhos

É muito importante que os pais comuniquem de forma positiva com os filhos. Por vezes, falamos com os nossos filhos de uma forma negativa porque estamos cansados, temos os nossos próprios problemas ou não sabemos o que fazer. Utiliza as ideias contidas na página 2 para melhorares a comunicação com os teus filhos.

A maneira como te sentas, ficas de pé ou olhas para o teu filho é muito importante.

O olhar e a expressão corporal dizem muito quando comunicamos.



### forma positiva

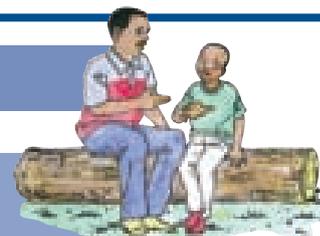
ndlela  
yakunhenseka  
mwadidi mwene  
motta worera

### forma negativa

ndlela leyisolekaka  
mwakuyipa  
motta woohikhalela

## ***Formas positivas de comunicar com os filhos***

**Fala sempre com os teus filhos com respeito.** Não grites com eles.



**Escuta-os com toda a atenção.** Evita fazer outras coisas enquanto os teus filhos estão a contar-te alguma coisa.



**Propõe várias opções de escolha aos teus filhos.** À medida que os teus filhos crescem, ajuda-os a tomar as suas próprias decisões.



**Os pais têm o direito e a responsabilidade de aconselhar os seus filhos e ensinar-lhes o que está certo e o que está errado.** Os filhos mais velhos podem sentir que os pais não confiam neles para tomarem decisões. Dá-lhes conselhos de maneira que eles sintam que podem tomar as suas próprias decisões.



**Encoraja os teus filhos a dizerem como se sentem.** Não podes dizer ao teu filho o que pensar e o que sentir sobre ele mesmo.



**Fala com os teus filhos sobre o que esperas deles.** Explica como te sentes usando sempre a expressão “EU” (ver a pág. 7).



**Sê consistente.** Não implementes regras diferentes todos os dias.



**Procura os melhores momentos para resolver os problemas.** Não resolve problemas quando estás zangado ou embriagado.



**Faz reuniões de família e dá a todos a oportunidade de expressarem as suas opiniões.**



# Comunicação

## Ouvir

Mamã, gosto muito de conversar contigo, mas às vezes parece que não me queres ouvir, ou então estás muito ocupada e nunca tens tempo para mim...

Desculpa-me, filha, tens razão! Agi mal contigo mas prometo que vou dar-te mais atenção a partir de agora.



Por vezes é difícil prestar atenção ao que os teus filhos te dizem. Podes ter problemas e por isso não dás toda a atenção aos teus filhos quando falam contigo. Outras vezes interrompes os teus filhos e decides o que dizer antes que eles acabem de falar. Ou então só ouves aquilo que te interessa ouvir.

## Como escutar melhor?

Aqui estão algumas sugestões para te ajudar a escutar e perceber melhor os teus filhos.

- Tenta saber mais sobre o assunto em questão. **Faz perguntas aos teus filhos.**
- **Sê paciente.** Os teus filhos podem não saber como dizer o que pensam ou sentem. Eles levam mais tempo do que as pessoas adultas.
- **Repete para o teu filho aquilo que pensas que ele te disse.** Isto ajuda-te a confirmar que o ouviste correctamente.
- **Presta atenção à cara e ao corpo dos teus filhos.** Por vezes estes podem dizer como é que as crianças se sentem melhor do que as palavras.
- **Reconhece e aceita os diferentes sentimentos dos teus filhos.** As crianças precisam de contar todos os seus sentimentos, incluindo a excitação, o desapontamento e a zanga.

interrompes

kutsemelisa

kugwandira

munnathikilela

reconhece

kuyamukela

dzindikira

muhitikhine

## Usa a expressão “EU” mostrar os teus sentimentos.

Podes usar a expressão “EU” para dizeres aos teus filhos e às outras pessoas como te sentes em relação ao comportamento deles. A mensagem usando a expressão “EU” tem 3 significados:

Descreve como te sentes em relação ao comportamento do teu filho (ex: “EU sinto-me frustrado...”).

Descreve o que o teu filho faz e que não te agrada. (ex: “quando não lavas a louça, EU sinto-me ...”).

Descreve como esse comportamento te afecta como pai ou mãe (ex: “... porque “EU venho cansado(a) do meu trabalho e tenho que fazer trabalho dobrado.”)

### Exemplo:

**O teu filho chega tarde a casa. Podes usar a expressão “EU” da seguinte forma:**

“EU fico preocupado que algo te tenha acontecido quando chegas tarde a casa, porque as ruas são muito perigosas e tu podes ser ferido ou até morto.”



### DICA

Não uses a expressão “TU”, como: “TU és um idiota. Porque é que voltaste tarde para casa sem me avisares?” As expressões “TU” são acusadoras e levam à defensiva, à zanga, à resistência e à agressão.

### APLICA o que APRENDESTES

**Imagina que os teus filhos estão a lutar um com o outro. Tenta usar uma mensagem “Eu” para lhes dizer o que sentes.**

**Eu sinto-me ..... Quando ..... Porque .....**

#### comportamento

mayendlela

ndzeru

mwetelo

#### acusadoras

malumbeta

kupambazira

okaxari

#### defensiva

kutivhikela

ukali

wivarelela

#### resistência

nkanu

thuniya

okoma

#### agressão

kulwisa

kumenyana

ekhotho

# Criar a auto-estima nas crianças

Papá, não te zangues comigo... Tive uma nota mais baixa do que o costume...

Fica descansado, filho, eu sei que tu te esforçaste muito. Tenho a certeza que o próximo teste será melhor. Tenho muito orgulho em ti.



Uma das tarefas mais importantes que podes fazer como pai é criar a auto-estima no teu filho. As crianças com uma boa auto-estima sentem-se bem consigo próprias e têm confiança para lidar com a vida. As crianças com baixa auto-estima têm mais problemas do que aquelas com uma alta auto-estima.

## Crianças com uma alta auto-estima

- Sentem-se acarinhadas.
- Sentem-se aptas a assumir responsabilidades e enfrentar os desafios.
- Têm um bom desempenho na escola.
- Sentem-se à vontade com as pessoas.
- Sentem-se capazes de concretizar os seus sonhos e desejos.



## Crianças com uma baixa auto-estima

- Não se sentem valorizadas ou ouvidas.
- Sentem que não têm poder e ficam facilmente frustradas.
- Têm mau desempenho na escola.
- Provocam as outras crianças ou afastam-se delas.
- Têm dificuldades em resistir à pressão dos companheiros.
- Sentem-se confusas e incapazes.



desempenho

kutinyiketa

kudziwa

annivara muteko

## ***Como criar a auto-estima numa criança?***

### **Encoraja a criatividade.**

Elogia a criança pelo seu esforço.

Ajuda as crianças a usar a sua imaginação, inteligência e alegria.

### **Encoraja as crianças a falar.**

As crianças precisam de falar dos seus sentimentos e das suas ideias, mesmo que estes sejam diferentes dos teus.

### **Faz com que as tuas crianças se sintam especiais.**

Disponibiliza tempo para fazeres coisas com os teus filhos.

Diz-lhes que são especiais.

### **Ajuda os teus filhos a sentirem-se amados.**

Abraça e beija os teus filhos. Mostra que os amas.

### **Faz com que os teus filhos se sintam importantes.**

Compartilha os teus sentimentos e ideias com os teus filhos.

Discute assuntos familiares e da comunidade com eles.

### **Ajuda os teus filhos a compreenderem aquilo em que acreditam.**

Discute as tuas crenças com eles.

Encoraja-os a falarem sobre o que acreditam.

### **Dá oportunidade aos teus filhos de fazerem escolhas.**

Ajuda-os a perceber o que acontece quando eles fazem escolhas.

### **Faz com que os teus filhos se sintam uma parte importante da família.**

Dá-lhes tarefas para fazerem dentro de casa.

Deixa que eles ajudem a planear as actividades familiares.

### **Ajuda os teus filhos a estabelecerem metas.**

Discute com eles o que querem da vida.

### **Sê consistente.**

Não mudes uma regra sem primeiro discuti-la com os teus filhos.

### **Elogia os teus filhos quando fazem coisas que tu aprovas.**



# Conflito



## conflito

kulwisana

kukhonda bverana

ohiwanana

A comunicação entre pais e filhos é mais difícil quando existe conflito entre eles. Quando as crianças estão a crescer, muitas vezes não concordam com os pais sobre como passam os tempos livres, como cuidam de si próprias, as roupas que usam, a disciplina, e muitas outras questões.

## discórdia

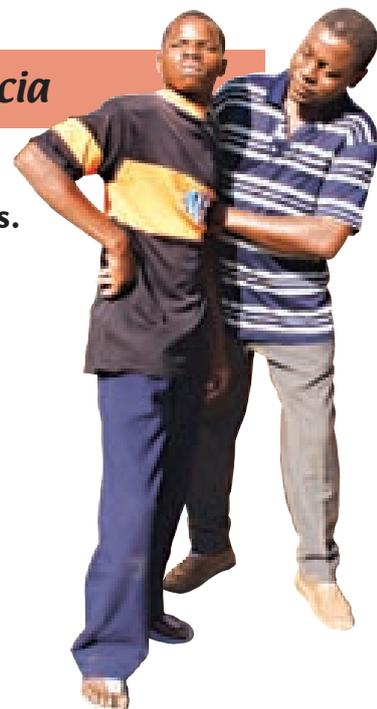
kukanetana

pokanyana

annivirikana

### *Pais e filhos entram em discórdia com frequência*

- Isto pode ser por causa da **diferença de idades** entre eles.
- Isto pode ser porque têm **ideias e personalidades diferentes**.
- Isto poder ser porque têm **valores e comportamentos diferentes** (ver página 27).
- Isto pode ser porque **não se compreendem** uns aos outros.
- Isto pode ser por causa de **coisas que acontecem fora da família**. Por exemplo, a mãe pode ter tido um dia mau no serviço, ou o filho pode ter perdido um caderno escolar.



## Formas negativas de os pais lidar com o conflito

1. **Impõem proibições.** Exemplo: “Não, tu não podes ir passear!”

2. **Negam as opiniões dos filhos.** Exemplo: “Não sabes o que dizes, não entendes nada!”

3. **Evitam os filhos.** Exemplo: “Não quero ouvir nem mais uma palavra da tua boca!”

4. **Desistem dos seus argumentos para manter a paz em casa.**

Exemplo: “Pronto, leva lá os rebuçados, mas pára de chorar!”

5. **Atacam, gritam ou batem nos seus filhos.** Exemplo: “Seu estúpido! Porque é que não ouves o que te digo? Vê só o que fizeste agora!”

Quando os pais lidam com o conflito desta forma, as crianças podem sentir-se zangadas, frustradas ou rejeitadas. Isto também pode aumentar o conflito entre pais e filhos.

## Lidar com o conflito de forma positiva

Nem sempre o conflito é mau. Todas as pessoas podem aprender com a experiência. Tu podes melhorar o teu relacionamento com os teus filhos se falares sobre os aspectos sobre os quais vocês discordam. As crianças também podem aprender como lidar com o conflito e como podem resolvê-lo de forma construtiva. Isto vai ajudá-los a lidar com as outras pessoas e com os problemas ao longo da vida deles.

### DICA

Sê paciente com os teus filhos. Lembra-te que eles têm menos experiência de vida do que tu.



#### frustradas

kutitwa kutsandzeka

tsukwala

onyonyiwa

#### rejeitadas

kuchipisiwa

kukhondiwa

othanyiwa

#### relacionamento

mahanyisanela

kubverana piyadidi

watana

#### construtiva

Ndlela ya kuyaka

kumanga udidi

vorerela

# Conflito

## *A história da mãe do Mateus*

A história que vos vou contar é sobre a maneira que eu encontrei para lidar com um problema que estava a causar um conflito entre mim e o meu filho. Isto ajudou-nos a resolver o nosso conflito e fez com que nos sentíssemos melhor. Tu também podes seguir os mesmos passos que eu segui para lidares com o conflito entre tu e os teus filhos.



- 1. Nós discutimos o problema.** Eu disse: “Mateus, estou zangada contigo porque não lavaste a loiça, o que quer dizer que fica mais trabalho para eu fazer”.
- 2. Depois, falámos sobre o que provocou o problema.** Eu perguntei: “Porque é que não lavaste a loiça?”. E o Mateus respondeu: “Mãe, os meus amigos dizem que isso é coisa de meninas”.
- 3. Então discutimos as razões mais profundas que causaram o problema.** Eu disse: “Não acredito que existam coisas que só os rapazes ou só as raparigas podem fazer. Toda a gente tem a responsabilidade de ajudar nas tarefas de casa. Olha o exemplo do tio Francisco. Ele cozinha e limpa a casa para ajudar a tia Anita, e ele é um homem. Se a loiça ficar suja é mais fácil apanhar doenças através dela. Eu cozinho, mas preciso de ajuda para manter a casa limpa”.
- 4. Juntos, analisámos as diferentes maneiras de resolver o problema:**
  - a) “Podemos comer em pratos sujos”.
  - b) “Podemos ver como é que tu podes arranjar tempo para lavares a loiça, fazeres os trabalhos de casa e jogares futebol”.



5. **Juntos, decidimos qual seria a melhor solução. Fizemos um plano para cada dia, que incluía lavar a loiça.** Decidimos que o Mateus devia lavar a loiça depois de comer, ou depois de ter feito os seus trabalhos de casa. Se os amigos dele o provocarem, o Mateus vai responder-lhes que lavar a loiça é uma forma de ajudar a sua mãe.



6. **Juntos, chegámos a um acordo que decidimos experimentar durante um mês.** Concordámos que se o Mateus não lavasse a loiça, então ele não poderia ir visitar os seus primos aos sábados.

7. **E depois desse mês...** Depois de um mês de experiência, conversámos sobre o plano para vermos se resultava para os dois. O meu filho concluiu que os rapazes também podem ajudar nas tarefas de casa. Eu não tenho motivos para ficar zangada com ele.

# Disciplina



O meu pai é o meu melhor amigo...

Eu e o meu filho às vezes não concordamos um com o outro, mas eu nunca bato nele.

## disciplina

svilayo

kulungama

mwettelo worera

## normas de conduta

milawu ya mahanyela

miyambo

malamulo

owettela

A disciplina é um conjunto de normas de conduta que ajudam as crianças a comportarem-se bem ao longo da sua vida. Disciplina e punição são coisas diferentes.

Muitas vezes os pais usam o que chamam de disciplina quando já estão em conflito com os filhos, mas ela deve ajudar a prevenir o conflito. Deve ensinar as crianças a distinguir o que é certo do que é errado e a perceber o que os pais esperam delas. As crianças sentem-se mais seguras quando sabem o que os pais esperam delas.

## *Os pais devem bater nos filhos?*

Os pais sentem por vezes que bater nos filhos é a única forma de discipliná-los. Os pais podem sentir-se melhor ao bater, mas isso não quer dizer que os filhos passem a comportar-se melhor. Bater nas crianças pode criar um mau relacionamento entre pais e filhos. Eis algumas das formas de as crianças reagirem quando se bate nelas.

- Quando os pais batem nos filhos, estes muitas vezes sentem-se ansiosos e com medo. Podem ficar revoltados e tornarem-se agressivos para provarem que têm razão.
- Quando os pais batem nos filhos, estes podem aprender a esconder dos pais os seus verdadeiros sentimentos.
- Quando os pais batem nos filhos, estes podem aprender que a violência é a única forma de se obter o que se quer.

## ansiosos

kuvilela

cibindi

oruthuwala

## revoltados

kupfukela

kuyipirwa

wavirikanya

## Princípios de uma disciplina saudável

**Encoraja os teus filhos a pensar na melhor escolha.** Discute com eles alternativas e mostra-lhes as consequências positivas e negativas de cada alternativa.

**Nunca digas “Não vou gostar mais de ti se fizeres isso!” Não ameaces abandonar os teus filhos ou mandá-los embora de casa.** Nunca digas que alguém, por exemplo, um professor, um líder religioso, um membro da família, ou mesmo um monstro, virá levá-los embora de casa se eles se comportarem mal.

**Não castigues os teus filhos por erros, enganos, acidentes ou falhas que cometam.** Castiga-os só se forem desobedientes.

**Explica o teu ponto de vista aos teus filhos.** Nunca digas “Eu, teu pai, quero que seja assim e assim será!”, sem dares uma explicação.

**Deixa os teus filhos fazerem as coisas correctas.** Por exemplo, quando o teu filho te pede desculpas, deves aceitá-las.

**Responde imediatamente a um problema.** Adiar a solução de um problema só cria mau ambiente na família.

**Deixa que os teus filhos aprendam a partir da sua própria experiência.** Deixa que os teus filhos sintam as consequências do seu mau comportamento pois a experiência irá servir-lhes de lição. Por exemplo, se forem mal-educados para um professor, podem sofrer o castigo merecido e os pais devem deixar isto acontecer.

**Trata os teus filhos com respeito.** Mas deves ser firme, claro e objectivo sobre a razão de ser das normas de conduta a serem observadas.

**Assegura-te de que os teus filhos conhecem as normas de conduta.**

**Sê consistente na forma de disciplinar os teus filhos.** Se a cada momento mudas as normas de conduta sobre a mesma questão, eles ficam sem saber o queres deles.

### DICA

- Apoia o teu parceiro ou a tua parceira e evita mostrar não estar de acordo com ele ou com ela diante das crianças. Planeiem juntos como irão disciplinar os vossos filhos.
- Se o teu filho mostrar resistência ou não concordar contigo, lembra-te: estás a discipliná-lo para melhorar o seu comportamento ao longo da sua

ameaces

kuchavisela

kuthusa

muhiwopopihe



resistência

kuchvisela

thuniya

okhoma

# Crianças portadoras de deficiência

cochicham

kuhlevetelana

ciwerewere

enaapa



Estou preocupado com a minha filha. Se eu morrer quem fica a cuidar dela? Como irá viver?



Sinto-me envergonhada e sozinha quando as pessoas olham fixamente ou se afastam do meu filho. Quando saio com ele para passear as pessoas cochicham à nossa passagem sobre a sua aparência, sinto-me diferente das outras mães.



Quando o médico nos disse que o nosso filho era portador de uma deficiência, ficámos perturbados, e desanimados, mas com o tempo aceitámos o facto.

deficiência

wulema

kulamala

orakala

Muitos pais têm filhos portadores de deficiência. Não é fácil criar um filho portador de uma deficiência. Os pais precisam do apoio da comunidade e da família.

Muitas pessoas nas nossas comunidades rejeitam as pessoas portadoras de deficiência e as suas famílias. Muitas vezes isso acontece porque não compreendem a causa de uma deficiência.

## Por que é que as crianças têm deficiências?

- **Algumas crianças nascem portadoras de deficiência.** Isto pode acontecer por o parto ter sido difícil ou porque ficaram doentes depois do nascimento. Também pode ser por a mãe ter estado doente durante a gravidez, ou ainda por terem herdado a deficiência de seus pais.
- **As crianças podem tornar-se portadoras de deficiência.** Isto pode acontecer se elas tiverem uma doença como a tuberculose, a poliomielite ou uma infecção de ouvido não tratada a tempo. As crianças podem também ficar deficientes em acidentes de carro, a fazer desporto ou em resultado de uma agressão física.

herdado

kutekela

akwata

okunxe awe

## Pais de crianças portadoras de deficiência

As crianças portadoras de deficiência têm as mesmas necessidades que as outras crianças. Elas precisam de amor, comunicação, disciplina e segurança. Elas precisam de aprender a desenvolver as suas capacidades o máximo que puderem. Se o teu filho é portador de uma deficiência, aqui estão algumas sugestões do que podes fazer:

- Logo que o médico te disser que o teu filho é portador de deficiência, procura ajuda.

- Deixa o teu filho ser o mais independente possível. Tenta deixar o teu filho fazer as coisas sozinho, por exemplo, vestir-se ou comer, mesmo que leve mais tempo a fazê-lo.

- As crianças portadoras de deficiência precisam de disciplina como qualquer outra criança. A disciplina ensina-lhes a serem independentes e iguais às outras crianças. A disciplina facilita também o seu relacionamento com outras pessoas.



Às vezes sinto-me frustrada e deprimida. Quando penso que o meu filho não pode acompanhar as outras crianças, acabo percebendo que afinal ele é diferente delas!



deprimida

Kutsana emoyeni

kubunyala

ettipu

- Junta-te a outros pais e pessoas na tua comunidade. Cria um grupo de apoio, educa as pessoas sobre a deficiência e luta por melhores serviços para pessoas portadoras de deficiência.



- Procura ajuda e conselhos para ti próprio. Por vezes é difícil lidar com uma criança portadora de deficiência.

- Passeia com os teus filhos.



# Crianças portadoras de deficiências

## Como é que os outros pais podem ajudar?

- Evita olhar fixamente para uma criança portadora de deficiência. Aproxima-te dela e fala com ela. Ensina os teus filhos a fazerem o mesmo.
- Fala com as crianças portadoras de deficiência da mesma maneira que falarias com qualquer outra criança.
- Ensina os teus filhos que todas as pessoas são diferentes mas que as suas diferenças devem ser aceites e respeitadas.
- Sê um bom exemplo para os teus filhos.
- Diz aos teus filhos que não podem ficar deficientes só por conviverem com uma pessoa portadora de deficiência.
- Encoraja os teus filhos a brincarem com crianças portadoras de deficiência.
- Ensina aos teus filhos factos sobre a deficiência.

conviverem

kuhanya

kucedza

anrukuneyana



## A comunidade pode facilitar a vida de crianças portadoras de deficiência

Algumas crianças são portadoras de deficiência como a surdez ou a impossibilidade de andar. Quando a sociedade ou a comunidade falham em responder às necessidades especiais destas crianças, a sua vida torna-se difícil. Quando lhes é dada oportunidade, as pessoas portadoras de deficiência podem viver uma vida plena e activa. Podem ir para a escola, ter amigos, explorar os seus talentos e trabalhar.

sociedade

vanhu

anthu a pacisa

athu anmuttetheni

# Respeitar as outras pessoas



Como pais devemos ensinar os nossos filhos a respeitarem as pessoas de outras culturas, de outras raças, países, religiões ou pessoas com capacidades diferentes. Aqui estão algumas ideias que vão ajudar-te a fazer isso:

- Ensina aos teus filhos que todas as pessoas devem ser tratadas com respeito.
- Fala com respeito sobre as pessoas de outras raças, de outros países, religiões, ou com capacidades diferentes.
- Se falares sobre a raça, religião, país ou aparência das outras pessoas quando falas do seu comportamento, as crianças podem pensar que certas pessoas agem de acordo com a sua proveniência, raça ou religião. Por exemplo, não digas: “Os indianos fazem isto, ou os chineses fazem aquilo.”
- É errado culpar pessoas de uma certa raça ou de um certo país por algum problema.
- Encontra maneiras de falar e aprender sobre pessoas de diferentes culturas, países ou religiões.



# Pais que vivem sós

Tomo conta da minha filha sozinha. Às vezes é difícil, mas eu esforço-me muito para que ela sinta que tem uma família que a ama.



## exigências financeiras

svilaveko sva timale

kufunika kwakobiri

mwaha wa musuruku

## identidade

wumunhu

cidzindikiro

anikhala yawo

## ausência

kupfumaleka

kusoweka

ahirivo

## árvore genealógica

nsinya wa lixaka

dzindza

mwiri wa nloko naya

Muitas famílias em Moçambique têm apenas o pai ou a mãe. Isto pode ser devido à morte, ao divórcio ou por o pai ou a mãe não se terem casado. É um grande desafio ser pai ou mãe que vive só. As exigências financeiras, emocionais e de disponibilidade são maiores para os pais que vivem sós do que para um casal. A disciplina também pode ser um problema numa família que tem apenas o pai ou a mãe. Estas situações podem dificultar a comunicação entre pais e filhos.

As crianças formam melhor sua identidade quando sabem de onde vêm e quem são os seus pais. Quando uma criança vive apenas com o pai ou com a mãe, ela pode sentir-se triste e diferente das outras crianças.

- **Encoraja os teus filhos a falarem** sobre como se sentem em relação à ausência do pai ou da mãe. As crianças precisam de falar dos seus sentimentos.

- **Diz aos teus filhos que a vossa família não tem nada de errado.** Fala com eles sobre os diferentes tipos de famílias.

- **Ajuda os teus filhos a juntarem a história da vida deles.** Isto pode ajudá-los a perceber de onde vêm. Podem fazer isto com um livro com gravuras, fotografias, desenhos e cartas. Também podes ajudar os teus filhos a desenharem a sua árvore genealógica.

- **Se possível, ajuda os teus filhos a visitarem ou a encontrarem os familiares do pai ou da mãe.**

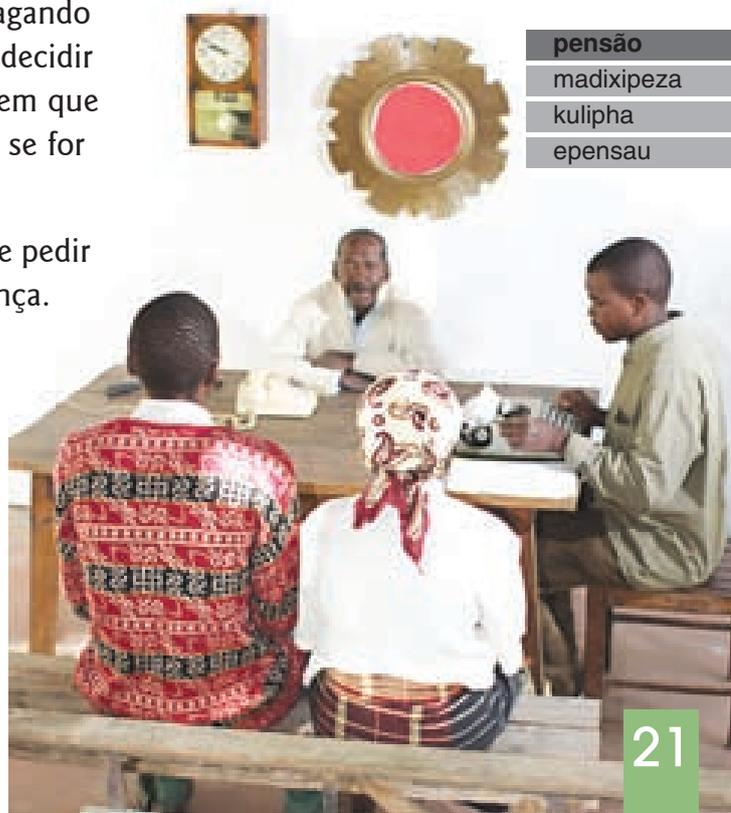
## Dicas para os pais e educadores que vivem sós

- **Conversa com os teus filhos sobre como te sentes.** Explica-lhes a razão de ser das coisas. Os teus filhos não se devem sentir responsáveis ou culpados pela tua situação. Eles não se devem sentir mal por não viver com o pai ou com a mãe.
- **Evita falar mal do pai ou da mãe dos teus filhos.** As crianças não se devem sentir na obrigação de escolher a mãe ou o pai ou de ficar do lado de um deles.
- **Fala com outros pais que vivem sós** e apoiem-se uns aos outros.  
**Se puderes, fala com o pai ou a mãe dos teus filhos.** Fala-lhe dos problemas que tu e os vossos filhos enfrentam.
- **Fala com alguém da tua família; com um assistente social, conselheiro,** com um trabalhador da Saúde ou com um líder religioso. Conta-lhes como estás a lidar com a situação de pai ou de mãe que vive só.



## Os pais que vivem sós devem procurar ajuda

- Se a criança vive só com o pai ou com a mãe, um deles pode pedir ao outro para ajudar nas despesas, pagando uma pensão para o filho. O tribunal vai ajudar a decidir como isto pode ser feito, em especial nos casos em que o que não vive com a criança só aceita colaborar se for obrigado a isso.
- Se uma avó estiver a tomar conta da criança, pode pedir ajuda financeira aos pais para o sustento da criança.
- Os pais também podem pedir apoio ao Governo, se não conseguem sustentar os seus filhos. Procura mais informações no Tribunal de Menores ou junto de um assistente social do Departamento para a Criança do Ministério da Mulher e da Acção Social.



pensão  
madixipeza  
kulipha  
epensau

# Como falar com os filhos sobre sexo



Foi muito bom teres conversado comigo sobre sexo, mãe. É bom poder contar contigo para tudo.

Muitos pais não conversam com os filhos sobre sexo. Alguns adultos pensam que falar de sexo com os filhos vai encorajá-los a ter relações sexuais. As pesquisas mostram que isto é falso pois as crianças bem informadas sobre sexo normalmente esperam até serem mais crescidas e maduras para fazerem sexo. As crianças também compreendem melhor os crimes sexuais, como o abuso sexual, se estiverem informadas.

As crianças muitas vezes aprendem sobre sexo através de televisão, rádio, revistas, jornais e amigos. Se não conversares com elas sobre sexo, elas podem adquirir informação errada e aprender valores diferentes dos teus.

As crianças estão mais seguras quando sabem que podem discutir com um adulto o que ouvem, vêem e experimentam. Os teus filhos vão entender melhor a sexualidade se falares abertamente com eles sobre o assunto. **Se não fores tu a falar com eles:**

- Os teus filhos acabarão tendo as suas próprias experiências.
- Os teus filhos podem obter informações erradas sobre sexo e envolver-se em problemas por causa disso.
- Os teus filhos podem viver ansiosos e com medo.

## DICA

Se conversares com os teus filhos sobre o corpo, os sentimentos e sexo enquanto forem ainda pequenos, será mais fácil falares com eles sobre estas coisas quando forem mais crescidos.

### pesquisas

nkambisiso

pipfundzo

okosiwa

## O que os pais dizem sobre falar de sexo com os filhos?

### Como falar de sexo

- Fala de sexo e de relações entre homem e mulher sempre que puderes. Por exemplo, aproveita quando estiverem a ver televisão ou a escutar um programa de rádio sobre questões relacionadas com sexo; quando estiverem a conversar sobre pessoas da comunidade que se vão casar ou que vão iniciar o noivado; ou mesmo quando acontecerem casos de adolescentes grávidas na tua comunidade.
- Pergunta aos teus filhos como se sentem com as mudanças por que o seu corpo estiver a passar.
- Incentiva os teus filhos a fazerem perguntas sobre sexo.
- Responde às perguntas dos teus filhos com honestidade mesmo que sejam embaraçosas para ti.
- Ajuda os teus filhos a obter mais informação sobre sexo. Arranja-lhes revistas e livros.
- Pede a uma pessoa de confiança para falar com os teus filhos se te sentes com muitas dificuldades em falar com eles sobre o assunto.

Notámos que falar sobre sexo com os nossos filhos não os incentivava a experimentar logo, mas fazia com que eles se sentissem mais seguros por terem mais informação.

As crianças deviam saber mais sobre o sexo e pararem de chamar um pénis de pau ou bicho.

Falar com o meu filho faz com que ele sinta que eu confio nele na sua tomada de decisões em relação a sexo.

No início era difícil falarmos de sexo com os nossos filhos, mas depois tornou-se mais fácil. Agora a minha filha até me conta como se sente em relação a um rapaz.

### DICA

Encoraja os teus filhos a frequentarem os Serviços Amigos dos Adolescentes e Jovens-SAAJ, (procura mais informações sobre estes serviços no final do livro) para mais informações sobre saúde sexual e reprodutiva.

# Como falar com os filhos sobre sexo

puberdade

kuthopela

kukula

wunnuwa

## A puberdade

- À medida que os teus filhos vão crescendo, o seu corpo e as suas emoções vão mudando. Estas mudanças podem acontecer entre os 11 e os 16 anos. Ocorrem em alturas diferentes nas diferentes crianças.
- Podes ajudar os teus filhos a compreenderem estas mudanças falando com eles sobre a puberdade. A revista “Os Bradas – O amanhã começa hoje” tem mais informação sobre estas mudanças.

## Quais são as mudanças por que os teus filhos vão passar?

- **Crescimento rápido:** especialmente nos rapazes.
- **Borbulhas e problemas de pele:** isto acontece devido a mudanças hormonais no seu corpo.
- **Crescimento de pelos:** debaixo dos braços (axilas) e na zona púbica.

zona púbica

xinene

pabumbu

wenena

- **A voz dos rapazes engrossa.** Por vezes a voz fica esganiçada e difícil de controlar, mas depois torna-se mais forte.

- **Os rapazes têm sonhos molhados.**

- **As raparigas começam a desenvolver os seios.** Estes podem ser de qualquer tamanho e forma. Podem até ter tamanhos diferentes. Isto é normal.

- **As raparigas têm um corrimento esbranquiçado que sai da vagina.** Isto é normal, desde que o corrimento não cheire mal ou cause comichão.

corrimento

nhome ya vusati

piyakucena

maasi weenena

- **Entre os 11 e os 16 anos, as raparigas começam a menstruar.** Fala da menstruação com as raparigas antes de lhes aparecer. Diz-lhes que podem vir a ter algumas dores ou a sentir-se deprimidas ou irritadas durante o período da sua menstruação, mas que isso é natural. Ensina-lhes a importância da higiene durante o período menstrual. Ensina-as a usar os pensos higiénicos de forma correcta.

menstruar

kulandza tihweti

kusamba

oweha mweri

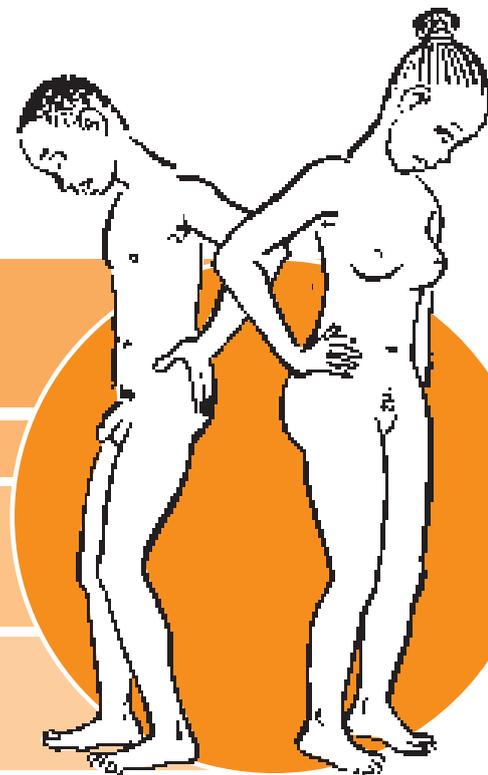
pensos

higiénicos

mathonji ya vubasi

madanda akucena

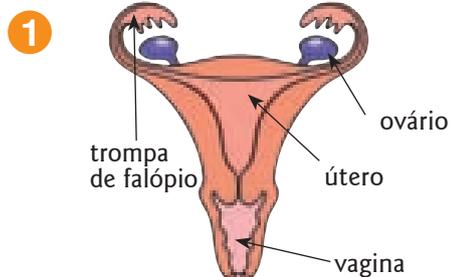
nakapa



## O que são sonhos molhados?

A maioria dos rapazes tem sonhos molhados. Estes normalmente começam quando o rapaz tem 13 ou 14 anos. Acontecem quando o rapaz fica sexualmente excitado durante o sono. Então tem uma ereção e ejacula esperma. Os sonhos molhados não são um sinal de que o rapaz tem que fazer sexo.

## O ciclo menstrual



1 Todos os meses o corpo de uma mulher produz no ovário um óvulo pronto a tornar-se num bebé se for fecundado.



2 O útero também começa a preparar-se para o caso de o óvulo ser fecundado. Este processo leva cerca de duas semanas.



3 Depois o óvulo é libertado do ovário e passa pela trompa de falópio até ao útero. A isto chama-se ovulação. Se o óvulo não for fecundado, é expelido do corpo da mulher.



4 Duas semanas depois, o útero percebe que o óvulo não foi fecundado e livra-se do revestimento que tinha preparado para o bebé. Isto é a menstruação.

## O ciclo completo dura entre 26 e 34 dias

O momento mais favorável para a fecundação do óvulo é a altura da ovulação, mas é difícil determinar com precisão qual é essa altura. A mulher pode engravidar durante todo o ciclo menstrual – não há alturas seguras. Se não queres engravidar, o melhor é não fazeres sexo; mas, se fizeres, usa o preservativo em combinação com um contraceptivo em forma de pílula ou injeção. Usar o preservativo é a única forma de evitar o HIV e as Doenças de Transmissão Sexual (DTS).

**APLICA**  
o que  
APRENDESTES

- Ensina as raparigas a não terem vergonha do seu corpo quando a menstruação aparece. Ter a menstruação é natural e saudável. Todas as raparigas, um dia, começam a tê-la, por isso, não devem assustar-se quando o sangue aparece.
- Ensina os rapazes e as raparigas que a menstruação não é uma coisa suja.
- Ensina os rapazes a respeitarem as raparigas que estão menstruadas.

### ovulação

kuhuma  
ka tandza  
kusukusa  
ottokotha

### menstruação

kulandza tihweti  
kusamba  
oweha mweri

### fecundação

kumithisa  
kugumana ciropa  
na umuna  
okwatuwa

# Como falar com os filhos sobre sexo

## Mudanças emocionais

Os adolescentes passam por muitas mudanças emocionais. Nesta fase de crescimento estão a desenvolver a sua própria personalidade e a experimentar novos papéis. Isto pode ser difícil para eles. Podem sentir-se muito bem num momento para logo a seguir se sentirem mal sem saberem porquê.

Nesta fase de crescimento precisam de sentir-se independentes. Eles nem sempre concordam com os pais. Querem fazer as suas coisas à sua maneira.

Nesta fase, os amigos são mais importantes para eles. As relações que têm com os outros da sua idade ajudam-nos a decidir quem são e o que querem vir a ser. Evita julgar os amigos deles ou correrás o risco de afastar os amigos dos teus filhos, ou mesmo os teus próprios filhos da tua casa.

## Ajuda os teus filhos a lidarem com as mudanças emocionais

- Ajuda os teus filhos a compreenderem os seus sentimentos. Ouve e fica disponível quando os teus filhos precisam de falar.
- Encoraja-os a tornarem-se independentes. Quando possível, deixa que eles decidam o que fazer.
- Aceita o facto de os teus filhos por vezes não concordarem contigo.
- Aceita o facto de os teus filhos precisarem de estar sós com os amigos deles.

## Direito ao convívio com os amigos

- A maioria dos pais queixa-se de que os seus filhos ficam fora de casa até muito tarde e não ajudam o suficiente nas tarefas domésticas. **Diz aos teus filhos quais são os seus direitos e responsabilidades. Encoraja-os a conciliar as suas responsabilidades em casa com o direito a brincar.**
- Outros pais queixam-se de que os filhos passam muito tempo ao telefone. Mas o telefone põe-nos em contacto com os amigos num ambiente seguro. **Diz aos teus filhos quanto podes pagar de conta de telefone por mês e quanto daí podem gastar.** Encoraja-os a utilizar o telefone quando a tarifa é mais barata. **Ensina os teus filhos a serem responsáveis.**



## É importante falar de sexo e das relações dos filhos



### Fala dos mitos sobre sexo

- Por exemplo, aqui apontam-se duas afirmações erradas sobre sexo:  
“Se fizeres sexo em pé, não engravidas.”  
“Se um rapaz não fizer sexo, o seu esperma acumula-se na cabeça e ele enlouquece.”
- Tenta descobrir outros mitos que os teus filhos possam ter ouvido para poderes esclarecê-los usando factos.

### Fala de sexo com os teus filhos

- Diz-lhes o que pensas sobre sexo e quando é que achas que se deve iniciar a vida sexual.
- Diz-lhes que sentimentos têm as pessoas quando fazem sexo.
- Diz-lhes como é que as mulheres ficam grávidas.
- Fala sobre as DTS.

### Fala dos sentimentos e das necessidades sexuais de mulheres e homens

- Diz aos teus filhos que é errado fazer sexo com alguém contra a sua vontade. Tanto os rapazes como as raparigas têm o direito de dizer não ao acto sexual. “**Não!**” significa “**Não!**”

## A masturbação

- É difícil falar de masturbação porque as pessoas têm opiniões e preconceitos diferentes sobre o assunto. Estas opiniões diferentes confundem os adolescentes. Por isso, muitos rapazes e raparigas sentem-se culpados por se masturbarem. A masturbação é quando uma pessoa toca os seus órgão genitais por prazer sexual. As pessoas podem masturbar-se a sós ou com o/a seu/sua parceiro/parceira.
- Existem também muitos mitos sobre a masturbação. Por exemplo, diz-se que provoca loucura ou cegueira. **Isto não é verdade.** A masturbação não causa nenhum mal físico. Os pais devem falar com os seus filhos sobre a masturbação porque é uma das maneiras de estes evitarem o HIV e a gravidez.

mitos

sviyilayila

mukho

miko

órgãos genitais

svirho sva  
wumunhu

nsutu

ethu sa mukuwoni

**APLICA**  
o que  
**APRENDESTE**

Fala aos rapazes e às raparigas sobre como funcionam o corpo do homem e o da mulher.

# Doenças de Transmissão Sexual (DTS)

Mãe, como é que as pessoas podem proteger-se das DTS?

As DTS transmitem-se através de sexo desprotegido por isso a única forma de evitá-las é usar sempre o preservativo nas relações sexuais.

As DTS transmitem-se através das relações sexuais, bastando que um dos parceiros tenha uma destas doenças. Qualquer pessoa pode apanhar uma DTS. Existem muitas DTS diferentes.

Como algumas DTS não mostram sintomas, as pessoas muitas vezes não sabem que estão infectadas. Homens e mulheres devem ir ao Centro de Saúde ou ao médico se fizerem sexo sem preservativo e/ou se tiverem qualquer um destes sinais:

## Sinais de uma DTS:

- Dor quando se urina
- Corrimento com cheiro mau
- Feridas no pénis ou na vagina
- Comichão à volta do pénis ou da vagina
- Dores na parte debaixo do abdómen

Por vezes estes sintomas desaparecem sem medicação. Isto não significa que a DTS esteja curada. Pode continuar no corpo e causar problemas mais tarde. Algumas DTS podem vir a causar infertilidade. Muitas DTS podem ser tratadas. Uma pessoa com DTS deve ter a certeza de que o seu parceiro também está a ser tratado, caso contrário apanha a DTS de novo.

## Sexo seguro é:

- Sexo com preservativo.
- Sexo numa relação em que ambos os parceiros são sempre fiéis um ao outro.
- Não praticar sexo.

infertilidade

kungaveleki

ngomwa

oraruxana mwano

abdómen

khwiri

pacinena

wahitto

## Como usar o preservativo masculino?

As ilustrações abaixo não têm a intenção de ofender as pessoas. Estão aqui para fazer com que toda a gente compreenda claramente a mensagem e use correctamente o preservativo. Deve usar-se o preservativo assim:



Usa um novo preservativo sempre que fizeres sexo. Verifica sempre o prazo de validade no pacote. Abre o pacote pela ranhura com as mãos para não danificares o preservativo.



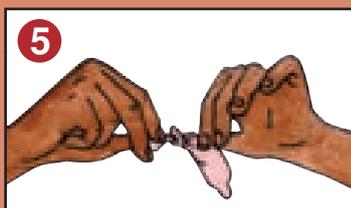
Coloca o preservativo no pênis erecto, pressionando a ponta do preservativo para lhe retirares todo o ar.



Desenrola o preservativo para baixo para que todo o pênis fique coberto com o preservativo. Estás pronto para penetrar a tua parceira.



Depois do acto sexual retira o pênis antes de ele amolecer. Segura o preservativo quando retirares o pênis para que o preservativo não caia.



Retira cuidadosamente o preservativo do pênis, não deixando que algum esperma escape do preservativo.



Amarra o preservativo e embrulha-o num papel. Deita este papel numa lata de lixo ou em qualquer lugar onde as crianças não o possam encontrar.

**NOTA:** Algumas pessoas usam cremes por fora do preservativo para facilitar a prática sexual. Não uses gel ou creme à base de petróleo porque estes danificam o preservativo. Procura saber qual é o creme ou gel seguro para ti.

## HIV e SIDA - uma doença transmitida sexualmente

O HIV é um vírus que se transmite sexualmente e que se espalha principalmente através de relações sexuais desprotegidas. Também pode transmitir-se de mãe para filho durante a gravidez, quando a criança nasce ou através da amamentação.

O HIV também se transmite através do sangue. Muitas pessoas em Moçambique vivem com o HIV e o SIDA. Tu próprio podes ter alguém na tua família que viva com esta doença e que precise de cuidados e apoio.

Conversa com os teus filhos sobre o HIV e o SIDA.

- Ensina os teus filhos a não discriminar as pessoas que vivem com o HIV e o SIDA.
- Ensina os teus filhos a protegerem-se do HIV e do SIDA.

### desprotegidas

kukala kutivhikela

ne kubvala civiga

wahinware

perservativu

### amamentação

kumamisa

pakuyamwisa

wamwiha

### discriminar

kutsan'wa

kupwadza

otannya

# Abuso sexual de menores



O abuso sexual de menores acontece quando uma pessoa mais velha ou mais forte usa uma criança para alcançar o seu prazer sexual.

- O abuso sexual de menores não inclui apenas a relação sexual.
- Abuso sexual de menores é quando uma pessoa mais velha ou mais forte toca numa criança ou introduz os dedos ou objectos na vagina ou no ânus de uma criança.
- Abuso sexual de menores é quando uma pessoa mais velha ou mais forte toca nos seios de uma criança, nas nádegas ou nas partes íntimas.
- Abuso sexual é quando uma pessoa mais velha ou mais forte mostra fotografias ou filmes pornográficos, ou tira fotografias ou filmagens de crianças para usar para pornografia.

## Quem sofre o abuso sexual?

Tanto as raparigas como os rapazes podem ser abusados sexualmente. Normalmente, o violador é uma pessoa que as crianças conhecem e em quem confiam. Os pais, tios, avós e alguns irmãos ou vizinhos adolescentes podem ser violadores de menores.

**APLICA**  
o que  
**APRENDESTES**

**Ouve os teus filhos. As crianças nunca mentem sobre o abuso sexual. Toma uma atitude contra o violador. O silêncio e o segredo permitem que o violador continue a abusar dos menores.**

## ***O abuso acontece em todas as comunidades***

Muitas pessoas pensam que o abuso sexual de menores só acontece em casa dos outros e noutras comunidades. ISTO NÃO É VERDADE. O abuso sexual de menores acontece em todos os tipos de famílias, religiões e comunidades.

## ***Tu podes manter os teus filhos em segurança***

- A melhor forma de manter os teus filhos em segurança é falar com eles sobre sexo, o seu corpo e mudanças que acontecem quando eles começam a crescer.
- Diz aos teus filhos para não guardarem segredos que os façam sentirem-se tristes. Diz aos teus filhos que tu vais ouvir sempre o que eles tiverem para dizer.
- Diz aos teus filhos para não aceitarem presentes de outros adultos sem falarem contigo antes.
- Diz aos teus filhos para caminharem na companhia de amigos quando vão para a escola ou mesmo quando vão passear.
- Não mandes os teus filhos sozinhos para levarem recados ou fazerem tarefas fora de casa a não ser que tenhas a certeza de que eles estarão em segurança.



**APLICA**  
o que  
**APRENDESTES**

### **Torna a tua comunidade mais segura para os teus filhos**

- ***Fala com outros pais. Organizem-se para que um adulto em quem confias tome conta dos teus filhos quando tu não estiveres. Os pais podem ajudar-se uns aos outros para que os seus filhos não fiquem sozinhos.***
- ***Os pais podem trabalhar juntos para tornar sítios perigosos mais seguros. Por exemplo, os pais podem cortar o capim alto que exista perto das suas casas e escolas.***

# Abuso sexual de menores

## Porque é que as crianças não falam sobre o abuso sexual?

- Normalmente, as pessoas que abusam sexualmente das crianças ameaçam-nas e dizem-lhes que elas devem manter segredo.
- É muito difícil para uma criança contar a outra pessoa que foi abusada sexualmente, principalmente se o violador for alguém que ela conhece.
- Muitas vezes as crianças temem que os adultos não acreditem nelas.
- As crianças pensam, com frequência, que o abuso é culpa sua e sentem medo de falar no assunto.
- Por vezes os violadores oferecem doces e presentes às crianças para que elas mantenham segredo.



## Como identificar sinais de abuso sexual nos teus filhos?

Leva os teus filhos ao médico se apresentarem alguns destes sinais (diz ao médico quais são as tuas preocupações):

- Alergia, inchaços ou algum corrimento nas partes íntimas.
- Dores quando estão a urinar.
- Mudanças repentinas de comportamento e atitude, sem qualquer razão aparente.
- Dificuldade de concentração na escola.
- Mudanças repentinas de comportamento na relação com as outras crianças ou adultos.
- Eles tornam-se inexplicavelmente calados.

**APLICA**  
o que  
**APRENDESTES**

*Fala com alguém sobre os teus sentimentos. Ajuda os teus filhos a falarem sobre os seus sentimentos. Não falar sobre o abuso sexual não vai fazer com que tu e os teus filhos esqueçam o que aconteceu.*

## O que podes fazer se os teus filhos tiverem sido violados sexualmente?

Se um dos teus filhos te contar que está a ser abusado sexualmente, estas são algumas das coisas que podes fazer para ajudar:

- **Acredita no teu filho, mesmo que te diga que o violador é alguém em quem tu confias ou de quem gostas**, ou se só te contar depois de algum tempo. As crianças não mentem sobre o abuso.
- **Mantém a calma e ouve o teu filho com cuidado.**
- **Diz ao teu filho que o abuso não é culpa dele**, mesmo que o tenhas avisado sobre pessoas ou locais perigosos.
- **Mostra ao teu filho que lamentas que tenha sofrido o abuso.**
- **Diz ao teu filho que estás contente por ele ter tido coragem** para conversar contigo sobre o abuso.
- **Mostra ao teu filho que precisas de pedir ajuda** para que ele e a vossa família estejam em segurança, e para que ele se sinta melhor.



## Onde procurar ajuda?

- O teu filho deve ser observado por um médico num centro de saúde ou hospital. O teu filho precisa de medicamentos e pode ter contraído uma doença de transmissão sexual.
- Um assistente social ou um conselheiro podem ajudar-te a ti e ao teu filho a lidarem com as vossas emoções. É importante que tu e o teu filho recebam aconselhamento durante algum tempo.
- A Unidade de Protecção da Mulher e da Criança da Polícia é formada especificamente para trabalhar com casos de crimes contra as crianças. Procura o seu apoio.



# Ajudar as crianças a lidar com a perda



As crianças vivem a perda de muitas formas diferentes. Uma pessoa que elas amam pode morrer, os seus pais podem separar-se e divorciar-se, os pais delas podem abandoná-las, ou os seus amigos podem mudar de casa e ir viver para longe.

As crianças expressam a tristeza causada pela perda de várias formas:

- Elas podem afastar-se ou começar a comportar-se mal.
- Elas podem ter doenças como dores de cabeça e de estômago com frequência.
- Elas podem ter diferentes tipos de problemas na escola.

## **O divórcio e a separação são muito difíceis para as crianças. Ajuda as crianças a lidar com o divórcio e/ou separação dos pais.**

- Diz-lhes com clareza que a separação não é culpa delas.
- Explica-lhes que não há nada que elas possam fazer para salvar o casamento.
- Diz aos teus filhos que o pai e a mãe os amam, mesmo que não vivam juntos.
- Explica aos teus filhos todas as mudanças que vão ocorrer na vida deles.
- Ajuda os teus filhos a lembrarem-se do pai/mãe com quem não estiverem a viver.
- Tenta manter as coisas em casa como elas eram antes da separação. Por exemplo, se puderes, mantém os teus filhos na mesma escola.
- Faz o que puderes para mostrares aos teus filhos que gostas deles. Não te sintas mal se não puderes fazer todas estas coisas.

## Ajuda os teus filhos a lidar com a morte

A morte do pai ou da mãe é uma das maiores perdas que uma criança pode viver. Podes pensar que estás a proteger os teus filhos ao não falares com eles sobre a morte, e ao não chorares em frente deles. ISTO NÃO É VERDADE.

- Tenta responder às perguntas dos teus filhos de forma honesta. Fala com os teus filhos sobre a forma como o seu pai ou a sua mãe morreu. Diz, por exemplo: "...o teu pai vivia com HIV e SIDA, o corpo dele ficou fraco e ele não conseguiu combater a doença".
- Não digas coisas como: "O teu pai foi fazer uma viagem longa", que o "Deus levou-o". Crianças com mais de oito anos sabem o que a morte significa.
- Conversa com os teus filhos sobre a forma como todos vocês sentiram a morte. Podes ajudar dizendo: "Eu sei que deves sentir muitas saudades da tua/teu mãe/pai". Chora com os teus filhos, se eles chorarem. Isto é parte do processo de cura da dor que tu e os teus filhos sentem.
- Assegura-te de que os teus filhos sabem que tu os amas.
- É melhor para os teus filhos que sejas tu a dizer-lhes se alguém morrer. Se tu estiveres demasiado abalado para fazeres isto, então outro adulto da confiança dos teus filhos pode fazê-lo por ti.
- Se os teus filhos quiserem ir ao funeral ou ver o corpo, podes deixá-los fazer isso.



**Podes fazer uma caixa de memória** para ajudar os teus filhos a recordar as pessoas que amam e que perderam. Nela, podes guardar coisas especiais, tais como as cartas, fotografias, um lenço preferido, uma cassette com a sua voz gravada.

(A ideia original da caixa de memória veio do Uganda)



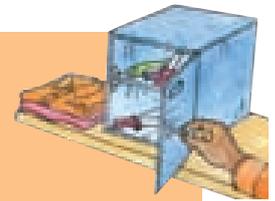
# Previne os acidentes

Todos os dias há crianças que se magoam – e às vezes morrem – em acidentes que envolvem facas, líquidos quentes, gás e fogo. As crianças também se afogam em piscinas, barragens, rios, valas, poços e no mar; ou ficam feridas e morrem nas estradas.

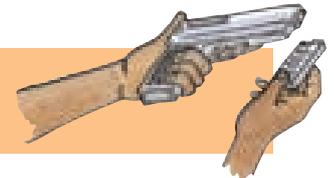
## Como prevenir acidentes dentro de casa

### Mantém objectos cortantes em locais seguros

- Se houver facas ou outros objectos cortantes ou pontiagudos (por exemplo, tesouras ou chaves de fendas) em casa, estes devem ser guardados em locais fechados e seguros.



- Nunca mexas numa arma antes de teres a certeza de que está descarregada.



- Nunca fales de facas ou armas como se se tratassem de brinquedos. Diz aos teus filhos que estes objectos são perigosos. Ajuda-os a perceber que o que eles vêem na televisão não é a realidade. As facas e as armas matam pessoas.



- Se os teus filhos ficarem em casa de amigos ou familiares, assegura-te de que as facas e as armas destes estão guardadas em locais seguros.



- Não encorajes os teus filhos a brincar com facas e armas de brinquedo. As crianças muitas vezes não compreendem que estas são diferentes das verdadeiras.



- Nunca deixes uma criança mexer em facas ou em armas.



## Como prevenir acidentes com fogo

- Usa uma base para que a vela não caia com facilidade. Uma lata cheia de areia é um bom suporte para velas.



- Nunca deixes velas, candeeiros ou fogo acesos quando vais deitar-te.



- Nunca deixes crianças pequenas sozinhas perto de velas, candeeiros ou fogo acesos.



- Nunca coloques velas, fogões ou candeeiros perto de cortinas ou outros objectos inflamáveis.



- Põe sempre todas as coisas que trabalham a petróleo em superfícies regulares para que não caiam.



- Mantém sempre os fósforos fora do alcance das crianças.



- Nunca utilizes água para apagar um fogo causado por gordura ou óleo. Cobre a panela com uma tampa e desliga o fogão, ou cobre o fogo com um pano ou uma manta molhada.



- Nunca durmas com fogão aceso dentro de casa. Se usares, deixa sempre a porta de casa ou as janelas abertas para que entre ar fresco em casa.



- Deixa um balde cheio de areia sempre à porta de casa.



### inflamáveis

sva kuhantla

svipfurha

piyakugaka

sowakuva

ovarela

# Como evitar afogamento

## Prevenir acidentes fora de casa

### Como prevenir o afogamento

- Encoraja os teus filhos a aprenderem a nadar.
- Não deixes as crianças brincarem perto do mar, de rios, barragens, valas de drenagem, canais ou piscinas se elas não souberem nadar.
- Ensina os teus filhos a procurar ajuda ou chamar a atenção de outras pessoas se uma criança estiver a afogar-se. Podem, por exemplo, levantar um pau no ar.
- Mesmo as crianças que sabem nadar não devem brincar perto da água a não ser que haja algum adulto presente.
- Ensina os teus filhos a nunca saltarem para a água para ajudar outra criança que esteja em dificuldades, pois poderão colocar-se também em situação de perigo.



## Prevenir acidentes na estrada

- Procura lugares que sejam seguros para os teus filhos brincarem. As ruas não são seguras para crianças brincarem. Escreve às autoridades locais pedindo para que sejam criados locais seguros para as crianças brincarem.

- Ensina os teus filhos a caminhar sempre em cima do passeio, caso exista. Se não existir passeio, eles devem caminhar pelo lado direito da estrada, virados de frente para os carros, para que possam ver os carros que forem passando.

- Diz aos teus filhos para usarem roupas de cores claras ou, o que é melhor ainda, para usarem material reflector, principalmente antes do nascer do sol e depois do pôr do sol. Muitos acidentes acontecem porque os condutores não conseguem ver as crianças com roupas escuras.

- Ensina os teus filhos a atravessar a estrada em lugares assinalados para o efeito, nas passeadeiras, ou nas curvas.



- As crianças com menos de 9 anos nunca estão seguras se andarem sozinhas na estrada. Estas crianças são demasiado novas para serem capazes de avaliar as distâncias e a velocidade real dos veículos.

- Caso não existam passeadeiras ou semáforos, ensina os teus filhos a atravessar a estrada em sítios onde eles consigam ver bem ambos os lados da estrada.

- Ensina os teus filhos a obedecer sempre aos semáforos e a outros sinais de trânsito. Dá o exemplo. Assegura-te de que tu também lhes obedeces!

# O que fazer em caso de emergência



Número de emergência

**198**

**Atenção: usa este número apenas se tiveres uma emergência. Não o uses se não precisares de ajuda.**

## Ensina aos teus filhos alguns primeiros socorros básicos

- Se houver um incêndio, ensina os teus filhos a porem-se de joelhos e a rastejarem para fora de casa ou do edifício.
- Se os teus filhos estiverem em chamas, ensina-lhes que devem parar de correr, cobrir a cara com as mãos, e a deitar-se no chão e rolar. Rolar no chão deve apagar as chamas. Podes também enrolar uma pessoa que esteja a arder num cobertor para apagares as chamas do seu corpo.
- Deixa água fria a correr sobre a ferida durante pelo menos 10 minutos. Não uses gelo.
- Não coloques nada por cima da ferida. Não uses ovos, graxa, óleo, sabonete, ou qualquer outra coisa sobre a ferida.
- Retira todas as roupas que estiverem molhadas de água a ferver. Se a roupa estiver colada à pele, então deixa-a no corpo. Ela será tirada no hospital.
- Não tires as crostas. As crostas protegem as feridas.
- Leva os teus filhos a uma clínica ou a um médico se a ferida for maior que a palma da mão de uma criança, ou se esta ferida for nas mãos, na cara ou nos órgãos genitais da criança.

**APLICA**  
o que  
**APRENDESTES**

**Dá aos teus filhos um cartão de telefone que eles possam usar para pedir ajuda em caso de emergência.**

## ***Ensina aos teus filhos o que fazer se alguém estiver a afogar-se***

- Pede a alguém para procurar ajuda.
- Tenta chegar à criança que estiver a afogar-se com um pau comprido ou atira-lhe alguma coisa que flutue. Diz à criança para agarrar-se a esse objecto. Não saltes para a água, a não ser que saibas nadar muito bem.
- Se souberes nadar bem, agarra a criança que estiver a afogar-se por trás, debaixo dos braços, e mantém a cara dela acima da água.
- Se a criança não estiver consciente quando a retirares da água, deita-a de lado. Não faças pressão sobre o estômago da criança pois isso pode fazê-la vomitar.
- Verifica se a criança está a respirar. Podes ajudar a criança a respirar fazendo-lhe respiração boca-a-boca: primeiro, cobre completamente a boca dela com a tua e sopra para dentro. Depois conta até cinco e volta a soprar para dentro da boca da criança. Continua a fazer isto até a criança começar a respirar. Isto pode levar muito tempo. Quando a criança conseguir respirar, vira-a de lado até que chegue ajuda.

## **Ensina aos teus filhos o que fazer se houver um acidente na estrada**

- Pede a alguém para chamar uma ambulância e a polícia. Os socorristas da ambulância e a polícia vão precisar de saber o local onde aconteceu o acidente, de saber resumidamente o que aconteceu, se há pessoas feridas, ou um número de telefone para onde possam telefonar depois. Eles irão também perguntar o nome da pessoa que comunica o acidente.
- Torna o local onde aconteceu o acidente seguro criando uma barreira à volta deste. Podes, por exemplo, colocar um carro atravessado na estrada para que não haja perigo de outros carros passarem por cima das pessoas feridas.
- Não movas a pessoa.
- Assegura-te de que a pessoa está a respirar. Se não estiver, faz-lhe respiração boca-a-boca (aprende como fazer isto na secção anterior sobre “Afogamento”).
- Verifica se o coração da criança está a bater. Se o coração não estiver a bater podes tentar fazer uma ressuscitação cardíaca, caso saibas como fazê-la.
- Se uma pessoa estiver a sangrar, faz pressão na ferida usando um pano até que a ferida pare de sangrar, ou até teres ajuda. A pressão deve ser firme e directa em cima da ferida. Se esta estiver num braço ou numa perna, debes levantar este membro. Isto vai ajudar a parar o sangramento.

# Respeitar os direitos das crianças



As crianças têm direitos. Os direitos são parte muito importante da nossa vida.

Temos o direito de expressar os nossos pensamentos. As nossas opiniões devem ser respeitadas em todas as decisões que nos afectam, em casa, na escola, ou que envolvam autoridades e tribunais.

Se tivermos uma deficiência, temos direito a apoio e assistência para que possamos ter uma vida boa.

Ninguém pode abusar, explorar ou negligenciar-nos. Se formos maltratados, devemos ter protecção e assistência.

Todos temos o direito de frequentar a escola. É importante sermos encorajados a desenvolver os nossos talentos na escola.

Temos o direito de brincar e viver num ambiente seguro e saudável.

Quando estamos doentes, temos direito à assistência e aos cuidados de que precisamos.

Não podemos ser discriminados pela nossa cor, sexo, língua, religião ou opções.

## A Convenção sobre os direitos das crianças

A Convenção aplica-se a todas as crianças e jovens de todo o mundo com menos de 18 anos. Quase todos os países do mundo acordaram que as crianças têm direitos. Os países assinaram uma Convenção em que afirmam que vão assegurar que as crianças tenham os seus direitos garantidos. Moçambique assinou a Convenção em 30 de Setembro de 1990.

### A Convenção sobre os Direitos da Criança afirma que:

- As famílias são muito importantes para o desenvolvimento e bem-estar da criança.
- Os pais têm o dever de ajudar os filhos a crescerem em segurança e felizes.
- Os governos têm a responsabilidade de assegurar que todas as crianças gozam de todos os direitos estabelecidos na Convenção.

## ***Os nossos filhos também têm responsabilidades***

Um dos nossos maiores deveres como pais é informar as nossas crianças sobre as suas responsabilidades.



Os nossos filhos também podem formar um grupo de direitos das crianças!



Todas as crianças têm direitos, mas também têm responsabilidades. Por exemplo, se tiverem uma religião diferente da maioria das crianças na sua escola, têm o direito de não serem tratadas de forma diferente das outras crianças, mas também têm a responsabilidade de tratar as outras crianças com respeito.

## ***Reflectam juntos sobre responsabilidades***

Senta-te com os teus filhos. Olha para esta lista de responsabilidades. Tenta com eles juntar as responsabilidades aos direitos que aparecem na página 42:

As crianças têm a responsabilidade de:

- Estudar muito e respeitar os seus professores.
- Ser as melhores pessoas possíveis.
- Tratar as outras crianças com respeito, não gozar com elas ou insultá-las.
- Ouvir os pensamentos e ideias das outras pessoas com respeito.
- Obedecer às regras criadas para a sua própria segurança, por exemplo, as regras de trânsito.
- Cuidar do ambiente.

## ***Encoraja os teus filhos a participar num grupo de direitos da criança***

A maioria dos grupos com sucesso começam quando alguns amigos têm sentimentos fortes em relação a qualquer coisa e querem fazer algo. Os pais podem conversar com os seus filhos sobre questões relacionadas com os direitos e responsabilidades das crianças. Podem conduzir a conversa até à identificação das violações mais frequentes dos seus direitos. Nesta fase, os pais poderão perguntar o que é que os filhos têm feito para resolver os problemas apontados e falar-lhes sobre a ideia de terem um grupo para trabalhar na defesa dos direitos das crianças na comunidade ou na escola.

Usa os contactos para saberes onde encontrar estes e outros serviços e organizações na tua zona de residência.

## Associações que apoiam pessoas a viver com deficiências

Associação de Deficientes Moçambicanos (ADEMO)

### Maputo (Sede)

Rua da Resistência, n.º 1141  
Tel: 21-419867/8  
E-mail: ademosed@yaho.com.br

Associação Nacional de Educadores e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados (CERCI)

### Maputo

Rua de Nachingwea n.º 486  
Tel: 21-493394

Associação de Cegos e Amblíopes de Moçambique (ACAMO)

### Direcção Provincial de Maputo

Avenida Mao Tsé Tung, n.º 911  
Tel: 21-496573  
E-mail: acamo.maputo@teledata.mz

### Delegação Provincial de Gaza

Em frente à Rádio Xai-Xai  
Cidade de Xai-Xai

### Delegação Provincial de Inhambane

Escritórios Junto à Direcção da Mulher e Coordenação da Acção Social

### Delegação Provincial de Sofala

Rua Mouzinho de Albuquerque  
Tel. 23-323093  
Tel: 293 – 20063/20819/20630  
Sofala – Direcção Nacional  
Rua Frei João dos Santos  
nº237 – Ponta Gêa,  
Tel: 23-323502/23-328365,  
email: acamo.beira@teledata.mz

Delegação Provincial de Manica (Escritórios em frente ao prédio Azul) – Chimoio

### Delegação Provincial de Tete

Avenida 25 de Junho, nos escritórios da Acção Social

### Delegação Provincial da

Zambézia (Junto ao Centro de Apoio à Velhice de Cuanane Quelimane)

### Delegação Provincial do Niassa

Rua de Majune – Bairro Nduimiro  
Delegação Provincial de Nampula  
Fim da Rua das Flores, junto a Casa Provincial de Cultura (mais informações junto à Acção Social)

Tel: 26-213223

### Delegação Provincial de Cabo Delgado

Bairro Cariacó, Instalações da ADEMO  
Tel: 272-20868

Associação de Jovens Deficientes de Moçambique (AJODEMO)

### Cidade de Maputo

Avenida Milagre Mabote, n.º 1009 R/C

### Nampula – Nampula

Bairro de Muahivire, Rua sem saída, 1º andar, direito

Fórum das Associações de Deficientes (FAMOD)

### Cidade de Maputo

Rua João de Barros, n.º 322 R/C  
Tel: 21-495163, Cell: 823012099  
E-mail: famod@kepa.co.mz

Associação de Surdos de Moçambique (ASUMO)

### Gaza – Xai-Xai

Jardim Infantil de Xai-Xai  
Programa do Ensino de Língua de Sinais (ou Direcção Provincial da Mulher e da Coordenação da Acção Social de Xai-Xai)

### Sofala – Beira

Escola Especial n.º 3  
Avenida Eduardo Mondlane, 3.º Bairro, Ponta Gêa

Associação de Pais e Amigos de Crianças Portadoras de Deficiência Mental (ACRIDEME)

### Maputo

Avenida Julius Nyerere, n.º 672  
Tel: 21-495275

### Boane

Quilómetro 16, Avenida da Namaacha  
(Dentro do mercado local)

### Sofala – Beira

Bairro Municipal de Macúti (instalações da Sede de Bairro de Macúti)

### Nampula

Distrito de Mussoril (vila sede) (instalações das Telecomunicações De Moçambique - TDM)

### Cabo Delgado – Pemba

Escola Primária Natite  
Rua NA-040

Associação de Deficientes Ex-Militares e Para-Militares de Moçambique (ADEMIMO)

### Sofala-Beira

Rua 6, n.º 3 – 303  
Bairro Nhaconjo

### Zambézia – Quelimane

Avenida Eduardo Mondlane, Bairro Sampene (Zona de Sococo)  
Tel: 24-215233

### Niassa – Lichinga

Avenida Julius Nyerere  
Tel: 271-20572

## Organizações que fornecem apoio sobre saúde sexual reprodutiva

Geração Biz

(Cidade e província de Maputo, Gaza, Tete, Zambézia e Cabo Delgado)

Direcções Provinciais e Distritais de Educação e Cultura

Direcções Provinciais e Distritais de Saúde e Direcções Provinciais e Distritais de Juventude e Desportos

Aconselhamento e Testagem de Saúde - ATSS (antigos Gabinetes de Atendimento e Testagem Voluntária - GATV)

(Ministério da Saúde (MISAU) e Direcções Provinciais de Saúde)

Serviços Amigos dos Adolescentes e Jovens (SAAJ)

Ministério da Saúde (MISAU) e Direcções Provinciais de Saúde

Departamento da Saúde da Comunidade, Repartição de Saúde Familiar  
Tel: 21-322911 (Maputo)

AMODEFA (Maputo)

Av. da Tânzania  
Tel: 21- 405109  
www.amodefa.co.mz

## Organizações que apoiam na resolução de conflitos sem violência

### MULEIDE

Av Paulo Samuel Kankhomba, nº2150 Maputo  
Tel: 21 - 324831  
Associação Defensora dos Direitos da Criança (ADDC)  
(Ver Organizações e Contactos para casos de abuso sexual)

### Ministério do Interior

(Comandos e Esquadras da Polícia da República de Moçambique)

### Ministério da Mulher e da Coordenação da Acção Social

(Direcções Provinciais e Distritais)

### Cruz Vermelha de Moçambique

Maputo (sede)  
Avenida Agostinho Neto, n.º 284  
Tel: 21 49 09 43/21 49 77 21  
E-mail: [cvm@redcross.org.mz](mailto:cvm@redcross.org.mz)  
Webpage: [redcross.org.mz](http://redcross.org.mz)

### Associação de Mulheres de Carreira Jurídica

(Ver Organizações e Contactos para casos de abuso sexual)

## Organizações e Contactos para casos de abuso sexual

### Ministério do Interior e Esquadras da Polícia da República de Moçambique

#### Maputo – Cidade

Rede CAME  
Rua Perreira do Lago, nº 147  
Tel: 21 49 16 00, 1º andar

### Associação de Mulheres de Carreira Jurídica

Av. Romão Fernandes Farinha, nº567, 1º andar  
Tel: 21 40 82 32

### Associação Defensores dos Direitos das Crianças (ADDC)

Av. Marien Nguabi, nº 1501, R/C  
Tel: 21 40 25 36

### 1ª Esquadra -Gabinete de Atendimento à Mulher

Rua Consiglieri Pedroso  
Cell: 823934360

### WLSA

Rua Padre Vieira Mário, nº 68 r/c  
Tel: 21 41 58 11

**Todas as pessoas que aparecem nesta publicação são modelos fotográficos contratados. Não existe qualquer relação entre elas e os personagens que representam na publicação.**

A N'weti é um Programa de Desenvolvimento Comunitário financiado por:



Esta brochura foi produzida com o apoio financeiro da Comunidade Europeia. As opiniões nela expressas são desenvolvidas pela N'weti e não reflectem de nenhuma maneira a opinião oficial da Comunidade Europeia.

A Revista original foi desenvolvida pela Soul City e contou com o apoio extensivo da equipa do Instituto de Comunicação para Saúde e Desenvolvimento Soul City. A contribuição de cada membro da equipa foi de extrema importância.

Produção e Design do original: JBP Pictures and Design. Design da versão Moçambicana: Elográfico

Adaptação © Soul City Moçambique e Jacana Media 2006

Soul City Moçambique, Rua José Macamo, 284, Polana, Maputo

Não é possível, numa publicação desta natureza, fornecer todas as respostas de que tu possas precisar. O objectivo é dar-te apenas algumas ideias. Não tentes aplicar as recomendações desta publicação em toda e qualquer situação. Se precisares de mais informações contacta uma das organizações nesta página.

A Soul City Moçambique agradece a todos que contribuíram para esta publicação

1ª Edição 2007

Publicado por Jacana Media

ISBN 978-1-77009-185

# O saber é a melhor prevenção

Nas regiões onde operamos, a BP apoia organizações na educação sobre o HIV/SIDA, serviços básicos de saúde e saúde primária em benefício das comunidades. Acreditamos que se as pessoas soubessem mais sobre HIV/SIDA ajudaria a reduzir a sua disseminação. Razão pela qual apoiamos a Soul City Institute e a N'weti no seu esforço de educar a África e trazer esperança para os nossos povos. É apenas o começo.

