

PLATAFORMA
DIREITOS
HUMANOS
PORTUGAL

eix 
que transforma

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

Direitos Sexuais e Reprodutivos, Violência Doméstica, Diversidade Cultural e **Convenção de Istambul**



Funded by
the European Union



NETHERLANDS
HELSINKI
COMMITTEE



CATALYST OF
CHANGE

SUPPORTING A VIBRANT CIVIL SOCIETY IN EUROPE

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são exclusivamente do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou do Netherlands Helsinki Committee. Nem a União Europeia nem o NHC podem ser responsabilizados pelas mesmas.

NOTA DE LEITURA E UTILIZAÇÃO

Um manual só faz sentido quando é usado para mudar práticas reais.
Foi desenvolvido como resultado do workshop I do Programa "Eixo que Transforma" da Plataforma de Direitos Humanos em Portugal.

Este manual é:

Um instrumento de trabalho diário para OSC

Um guia de planeamento, ação e monitorização

Uma base para formação interna, advocacia e trabalho comunitário

Pode ser utilizado:

Por equipas técnicas e de coordenação

No desenho e implementação de projetos

Em ações de incidência política

Em processos de capacitação e empoderamento de mulheres

Exemplo ilustrativo

Uma equipa técnica que consulta este manual antes de iniciar um novo projeto de emprego para mulheres está a alinhar a sua ação com padrões internacionais de direitos humanos.

ÍNDICE

1. Enquadramento e Objetivos do Manual	4
2. Princípios Orientadores	5
3. A Convenção de Istambul: Referencial de Atuação	5
3.1 Prevenção	5
3.2 Proteção e Apoio às Vítimas	6
3.3 Punição dos Agressores	7
3.4 Políticas Integradas e Coordenação	7
4. Direitos Sexuais e Reprodutivos: Eixos de Intervenção	8
4.1 Autonomia Corporal e Decisão Informada	8
5. Assédio Moral e Sexual no Trabalho e em Contextos Associativos	9
5.1 Clarificação de Conceitos	9
5.2 Boas Práticas nas OSC	9
6. Comunicação, Literacia Sexual e Relações Saudáveis	9
7. Diversidade Cultural e Direitos Humanos	10
8. Conclusão	11
Ficha Técnica	12

1. ENQUADRAMENTO E OBJETIVOS DO MANUAL

Cuidar com direitos é o primeiro passo para transformar vidas.

Este manual tem como objetivo apoiar as Organizações da Sociedade Civil (OSC) na sua intervenção quotidiana junto de pessoas utentes, promovendo práticas éticas, humanizadas e baseadas nos direitos humanos nos domínios dos direitos sexuais e reprodutivos, da violência doméstica e sexual, do assédio e da diversidade cultural, à luz da Convenção de Istambul.

Exemplo ilustrativo

Uma técnica de atendimento que explica calmamente os direitos disponíveis antes de avançar com qualquer encaminhamento está a reforçar a autonomia da pessoa atendida.

PRETENDE-SE

- Promover práticas centradas nos direitos humanos;
- Reforçar a proteção, autonomia e empoderamento de mulheres e raparigas;
- Contribuir para respostas integradas, inclusivas e culturalmente sensíveis;
- Apoiar a aplicação efetiva da Convenção de Istambul em Portugal.



2. PRINCÍPIOS ORIENTADORES

Intervir de forma humanizada é garantir dignidade em cada contacto.

A ATUAÇÃO DAS OSC DEVE BASEAR-SE NOS SEGUINTE PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS

- A violência contra mulheres e raparigas é uma violação dos direitos humanos;
- A vítima deve estar no centro da intervenção, com segurança, dignidade e respeito;
- Não existe justificação cultural, religiosa ou tradicional para a violência;
- A autonomia corporal, sexual e reprodutiva é um direito fundamental;
- A interseccionalidade deve ser integrada na intervenção.

Exemplo ilustrativo

Adaptar o atendimento a uma mulher migrante, considerando língua, estatuto legal e contexto cultural, sem relativizar os seus direitos.

3. A CONVENÇÃO DE ISTAMBUL: REFERÊNCIA DE ATUAÇÃO

A Convenção de Istambul é um compromisso com a ação, não apenas um texto legal, estruturando-se em quatro pilares fundamentais:

3.1 PREVENÇÃO

Prevenir é agir antes que a violência aconteça.

BOAS PRÁTICAS

- Educação para a igualdade de gênero;
- Educação sexual baseada no consentimento e relações saudáveis;
- Desconstrução de estereótipos;
- Capacitação de profissionais para identificar sinais de violência.

Exemplo ilustrativo

Uma sessão com jovens onde se fala de consentimento e limites ajuda a prevenir situações futuras de violência.

3.2 PROTEÇÃO E APOIO ÀS VÍTIMAS

Proteger é ouvir sem julgar e agir com cuidado.

BOAS PRÁTICAS

- Informação acessível sobre serviços de apoio;
- Espaços seguros e confidenciais;
- Respeito pelo ritmo da vítima;
- Proteção de crianças expostas à violência;
- Acessibilidade para mulheres com deficiência.

Exemplo ilustrativo

Uma técnica que respeita a decisão de uma mulher que ainda não quer apresentar queixa evita a revitimização.

3.3 PUNIÇÃO DOS AGRESSORES

Nomear o crime é um passo para quebrar o silêncio.

BOAS PRÁTICAS

- Informação clara sobre direitos legais;
- Cooperação com autoridades quando aplicável;
- Reforço de que são crimes: violência doméstica, sexual, assédio, stalking, MGF, casamento forçado, crimes de “honra”.

Exemplo ilustrativo

Explicar que o assédio no trabalho é crime ajuda a pessoa atendida a reconhecer a violência sofrida.

3.4 POLÍTICAS INTEGRADAS E COORDENAÇÃO

Nenhuma organização responde sozinha.

BOAS PRÁTICAS

- Trabalho em rede interinstitucional;
- Recolha ética de dados;
- Defesa de financiamento sustentável;
- Participação em mecanismos de monitorização.

Exemplo ilustrativo

Encaminhar uma utente para saúde, apoio jurídico e apoio psicológico de forma articulada.

4. DIREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS: EIXOS DE INTERVENÇÃO

“Decidir sobre o corpo é um direito, não um privilégio.”

4.1 Autonomia Corporal e Decisão Informada

As OSC devem intervir considerando que muitas mulheres enfrentam restrições severas à sua autonomia.

BOAS PRÁTICAS

- Promoção de literacia sexual;
- Apoio a decisões informadas e livres;
- Reconhecimento do impacto do trauma.

Exemplo ilustrativo

Explicar opções contraceptivas de forma simples e sem pressão respeita a autonomia da pessoa atendida.

5. ASSÉDIO MORAL E SEXUAL NO TRABALHO E EM CONTEXTOS ASSOCIATIVOS

Ambientes seguros constroem-se com regras claras e respeito diário.

5.1 CLARIFICAÇÃO DE CONCEITOS

O assédio começa após recusa explícita ou quando existe pressão ou intimidação.

Exemplo ilustrativo

Um comentário repetido após pedido para parar configura assédio.

5.2 BOAS PRÁTICAS NAS OSC

- Códigos de conduta claros;
- Canais seguros de denúncia;
- Culturas organizacionais igualitárias;
- Combate a práticas autoritárias.

6. COMUNICAÇÃO, LITERACIA SEXUAL E RELAÇÕES SAUDÁVEIS

Comunicar com respeito é também uma forma de proteção.

BOAS PRÁTICAS

- Espaços seguros de diálogo;
- Abordagens informadas pelo trauma;
- Centralidade do consentimento.

Exemplo ilustrativo

Validar sentimentos e evitar perguntas acusatórias durante o atendimento.

7. DIVERSIDADE CULTURAL E DIREITOS HUMANOS

A diversidade enriquece, os direitos protegem.

BOAS PRÁTICAS

- Mediação intercultural sem relativizar direitos;
- Envolvimento comunitário;
- Materiais acessíveis e multilingues.

Exemplo ilustrativo

Utilizar mediadores culturais para garantir compreensão sem justificar práticas violentas.

8. CONCLUSÃO

Proteger direitos começa dentro das organizações que os defendem.

As Organizações da Sociedade Civil desempenham um papel essencial na concretização dos princípios e obrigações da Convenção de Istambul em Portugal. Essa responsabilidade aplica-se tanto à ação externa, no apoio, proteção e capacitação de mulheres, raparigas e outras pessoas em situação de vulnerabilidade, como à ação interna, no modo como as próprias organizações se estruturam, comunicam e cuidam das suas equipas, voluntários/as e colaboradores/as.

A CONVENÇÃO DE ISTAMBUL DEVE ORIENTAR:

- As práticas de atendimento e intervenção junto das pessoas utentes;
- As políticas internas das organizações;
- As relações de trabalho, voluntariado e participação associativa;
- A prevenção de todas as formas de violência, assédio e discriminação em contextos organizacionais.

Importa reconhecer que as pessoas e organizações que promovem e protegem os direitos humanos **são também sujeitas de direitos humanos**. Técnicos/as, ativistas, voluntários/as e defensoras/es de direitos humanos têm direito a trabalhar em ambientes seguros, dignos, livres de violência, assédio, discriminação e retaliação.

Proteger quem protege direitos é uma condição fundamental para a sustentabilidade da ação das OSC, para a credibilidade da sua intervenção e para a construção de uma sociedade mais justa, segura e igualitária.

A defesa dos direitos humanos começa dentro das organizações, e fortalece-se quando ninguém fica para trás.

FICHA TÉCNICA

Organização: Inês Sousa

Com contributos de:

Catarina Marcelino (Presidente da Assembleia Municipal do Montijo);

Paulo Nossa (Universidade de Coimbra);

Alice Frade (Diretora da P&D Factor)

Âmbito: Ciclo de Workshops, Eixo Que Transforma - Plataforma de Direitos Humanos

Data: Janeiro, 2026