

CARTÕES DE RECURSOS

Saber onde estão locais de ajuda e segurança na comunidade

Know the location of community rescue places

1

Conhecer o local dos serviços de saúde a recorrer em caso de emergência e, pelo menos, duas condições de saúde que requerem atenção imediata

Know the location of the nearest emergency health services and at least two conditions that require emergency attention

2

Ter poupanças que podem ser utilizadas em caso de emergência pessoal ou necessidades em casa

Have savings that can be accessed in case of a personal emergency or a household shortfall

3

Ter um local para se encontrar com amigos de forma segura e privada pelo menos uma vez por semana

Have a place to meet friends safely and privately at least once a week

4

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

Ter um plano para visitar o banco mais perto, ou outro local que tenha serviços financeiros, com amigos ou pais

Have a plan to visit the nearest bank or other financial service facility, with friends or a parent

5

Saber onde se localiza a esquadra de polícia mais próxima e que tipo de ajuda pode lá encontrar

Know where the nearest police station is and the kind of help the police can provide

6

Conhecer os sinais de diarreia numa criança e saber como tratá-la

Know the signs of diarrhea in a child and how to treat it

7

Saber onde fazer um teste de HIV

Know where to get an HIV test

8

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

Ter as competências para fazer um orçamento e saber gerir rendimentos e despesas

Have the skills to create a budget and know how to track income and spending

9

Saber pedir para falar com uma figura de autoridade feminina se não se sentir confortável com uma figura masculina

Know to ask for a female authority if she is uncomfortable with a male

10

Ter, pelo menos, três amigas fora da família

Have at least three female nonfamily friends

11

Ter os documentos pessoais necessários para aceder a serviços financeiros

Have the personal documentation needed to access financial services

12

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Ter os documentos pessoais necessários para aceder a serviços de saúde

Have the personal documentation needed to access health services

13

Ter uma mentora um pouco mais velha a quem possa recorrer para pedir conselhos quando encontra dificuldades

Have a slightly older female mentor she can turn to for advice when faced with challenges

14

Ter uma actividade geradora de renda

Know how to play traditional games

15

Ter uma actividade geradora de renda

Have a productive skill that earns money

16

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

Ser capaz de utilizar as suas competências de tomada de decisão para distinguir entre opções de rendimentos seguras e inseguras

Be able to use decisionmaking skills to differentiate safe and unsafe earning options

17

Know the specifics of menstruation and how to safely and cleanly manage it

18

Saber as especificidades da menstruação e como deve lidar com a mesma de forma segura e higiénica

Saber quando lavar as mãos e fazê-lo corretamente no dia-a-dia e em casos de surtos de doenças infecciosas

Know when to wash hands and how to do it properly in daily life and in the context of infectious disease outbreaks

19

Be aware of daily and seasonal demands on her time and know how to budget her time

20

Ter consciência das suas responsabilidades diárias e nas diferentes estações do ano e saber como gerir o seu tempo

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

Conhecer o problema da mutilação genital feminina (como e quando é feita, como ajudar alguém ameaçado por ela e o seu carácter ilegal)

Know about female genital mutilation (how and when it is done, how to help someone threatened by it, and that it is illegal)

21

Usar competências de negociação e de resolução de problemas, assim como conhecimento relativo a cenários de risco, para evitar tradições prejudiciais (como a mutilação genital feminina) comuns na sua comunidade

Use negotiation, specific knowledge of risk scenarios, and problem-solving skills to avoid harmful traditions (like FGM) common in her community

22

Ter alguém a quem pedir dinheiro emprestado em caso de emergência

Have someone to borrow money from in an emergency

23

Conhecer o código de conduta dos professores (incluindo o facto de não deverem pedir favores especiais aos alunos ou convidá-los para as suas casas)

Know the teachers' code of behavior (including not asking students for special favors or inviting them to their homes)

24

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Identificar alguém a quem possa
pedir ajuda em caso de abuso na
escola e saber onde denunciar
esse abuso**

Identify someone to go to for help in case of abuse at school and know where to report abuse

25

**Saber onde ir para obter
medicação básica e ter
dinheiro para comprá-la**

Know where to go to get basic medicines and have the money necessary to purchase them

26

**Ter um sítio seguro fora de casa
para passar a noite, se
for necessário**

Have a safe place to spend the night away from home, if needed

27

**Conhecer os sinais de perigo
durante a gravidez e o parto
e onde dirigir-se para
obter ajuda**

Know signs of danger during pregnancy and labor, and where to go for help

28

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Saber o nome do distrito
onde vive**

Know the name of the district in which she lives

29

**Ter a capacidade de dizer aos seus
pais que o que querem que faça
é ilegal**

Have the ability to tell her parents that what they want her to do is illegal

30

**Conhecer os riscos e stressores para a
sua família/rendimentos associados às
diferentes estações do ano**

Know the seasonal risks and stresses on her family's livelihood/income

31

**Ter objetivos financeiros a curto
prazo e um plano para atingi-los**

Have short-term financial goals and a plan to meet them

32

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

Ter objetivos financeiros a longo prazo e um plano para atingi-los

Have long-term financial goals and a plan to meet them

33

Ter considerado de forma cuidada as competências necessárias para conseguir fazer as atividades de que gosta

Have considered carefully what skills she would need to engage in earning activities that she enjoys

34

Saber o número mínimo de anos de escola aos quais tem direito

Know the minimum number of school years to which she's entitled

35

Ter competências a nível da negociação e resolução de problemas para afirmar a sua preferência em permanecer na escola

Have the negotiation and problem-solving skills to assert her preference for staying in school

36

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Compreender a biologia
básica da sexualidade e da
reprodução**

Understand the biological basics of sexuality and reproduction

37

Be able to describe something unique or special about herself and identify a skill that she can teach others

38

**Ser capaz de descrever algo único
ou especial sobre si e de identificar
uma competência sua que pode
ensinar a outros**

**Saber como distinguir entre uma
necessidade financeira necessária
no imediato e uma que pode
ser adiada**

Know how to distinguish between a required expense and one that can be postponed

39

**Conhecer as vantagens e
desvantagens de duas a três
opções de poupança**

Know the advantages and disadvantages of two to three savings options

40

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Saber como o HIV é transmitido, como preveni-lo, onde ser testada e quais as opções de tratamento

Know how HIV is transmitted, how to prevent it, where to be tested, and that there are treatment options

41

Conhecer a idade legal para início do trabalho e as condições básicas aprovadas

Know the legal age of work and basic approved conditions

42

Conhecer os sinais e perigos da dependência de álcool e drogas e onde procurar ajuda, para si ou para outros

Know the signs and dangers of drug and alcohol dependence, and where to seek help for herself or someone else

43

Ter um sítio com luz suficiente onde possa ler três horas por semana

Have a place with sufficient light to read for three hours per week

44

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Saber qual a idade legal para votar,
o local onde se registrar e
onde votar**

Know the legal voting age, where to register, and where to vote

45

**Saber o que o conselho da
comunidade faz, onde se
encontra e quem são alguns
dos seus líderes oficiais**

Know what the community council does, when it meets, and some of the official leaders

46

**Saber a quem/onde pedir
ajuda se ela, ou outra pessoa
que conhece for vítima
de violência**

Know whom to ask/where to ask for help if she or someone she knows is a victim of violence

47

**Saber que a violência não é
perpetrada só por estranhos –
muitas vezes ocorre dentro
das famílias**

Know that violence isn't just stranger violence—it often occurs in families

48

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Conhecer movimentos básicos
de autodefesa e formas de
atrair ajuda**

Know basic self- defense and ways to attract help

49

Know what abuse is and the difference between a “good touch” and a “bad touch”

50

**Saber quando tem fome e ter a
coragem de o dizer a alguém
com quem se sinta segura**

Know when she is hungry and have the courage to tell someone safe that she feels hungry

51

Know how to obtain/raise a few key foods she needs to eat

52

**Saber o que é o abuso e a
diferença entre um “toque
bom” e um “toque mau”**

**Saber como obter/procurar
alguns alimentos chave que
precisa de comer**

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



POPULATION
COUNCIL
Ideas. Evidence. Impact.



GIRL
MOVE
ACADEMY
Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



POPULATION
COUNCIL
Ideas. Evidence. Impact.



GIRL
MOVE
ACADEMY
Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



POPULATION
COUNCIL
Ideas. Evidence. Impact.



GIRL
MOVE
ACADEMY
Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



POPULATION
COUNCIL
Ideas. Evidence. Impact.



GIRL
MOVE
ACADEMY
Believe • Lead • Change

**Saber que as raparigas
adolescentes precisam de mais
comida do que as mais novas
(especificamente mais proteína)**

Know that adolescent girls need more food than younger girls (specifically more protein)

53

Be able to read a sentence in her native language

54

**Conseguir ler uma frase
na sua língua materna**

**Saber como descobrir/expressar um
problema a uma figura de autoridade,
como as autoridades locais**

Know how to describe/express a problem to someone in authority, such as a local official

55

Have a government ID (such as one that would be necessary for voting)

56

**Ter um documento de identificação
oficial (como o que seria necessário
para votar) – Bilhete de Identidade**

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Conhecer programas governamentais/
direitos aos quais ela ou a sua família
podem ser elegíveis e como obtê-los**

Know that adolescent girls need more food than younger girls (specifically more protein)

57

**Saber que o casamento prematuro está
associado a uma pior saúde, à pobreza
e ao divórcio (e que o divórcio acarreta
riscos sociais e econômicos)**

Know that child marriage is associated with poor health, poverty, and divorce (and that divorce carries social and economic risks)

58

**Conseguir fazer de forma
assertiva e respeitadora
escolhas seguras e saudáveis
relativamente ao casamento**

Be able to assertively and respectfully navigate safe and healthy choices with regard to marriage

59

**Conhecer o local de um centro
comunitário, as atividades lá
oferecidas e como participar**

Know the location of a community center, the activities offered there, and how to participate

60

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Conhecer os locais e
horários dos espaços só
para raparigas**

Know the location and hours of girl-only spaces

61

**Saber o que dizer, e o que não dizer,
a alguém que foi vítima
de um crime violento**

Know what to say and what not to say to someone who has been a victim of a violent crime

62

**Conhecer as partes do seu
corpo e do corpo do
sexo oposto**

Know her own body parts and the body parts of the opposite sex

63

**Conhecer as horas do dia/semana
em que corre mais riscos: em
casa, na escola e na rua**

Know the time of day/week when she is likely to face more risks at home, at school, on the street

64

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

Saber quando e onde é seguro o suficiente para andar sozinha (ou quando é mais seguro ir em grupo)

Know when and where it is safe enough to go out alone (or when groups are safer)

65

Conhecer o seu direito de determinar e comunicar o número de filhos que quer ter e o espaçamento temporal entre os partos

Know her right to determine and communicate the number of children she wants and the timing of births

66

Conhecer a existência do tráfico sexual e outras formas de sexo forçado (como persuasão e chantagem) e onde pedir ajuda

Know about sex trafficking and other forms of forced sex (eg, persuasion, blackmail), and where to get help

67

Conhecer a linha telefônica existente para denunciar violência ou pedir ajuda

Know the helpline number to register any violence or to get help

68

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



POPULATION
COUNCIL
Ideas. Evidence. Impact.



GIRL
MOVE
ACADEMY
Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



POPULATION
COUNCIL
Ideas. Evidence. Impact.



GIRL
MOVE
ACADEMY
Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



POPULATION
COUNCIL
Ideas. Evidence. Impact.



GIRL
MOVE
ACADEMY
Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



POPULATION
COUNCIL
Ideas. Evidence. Impact.



GIRL
MOVE
ACADEMY
Believe • Lead • Change

**Saber que não deve aceitar
comida ou bebida
de estranhos**

Know not to accept any food or drinks from strangers

69

Know that polygamy is illegal

70

**Saber que a poligamia
é ilegal**

**Saber que tem os mesmos
direitos que o seu irmão**

Know that she has the same rights as her brother

71

**Ter um plano para continuar a
trabalhar as suas competências
(leitura e cálculo) nas férias
escolares**

Have a plan to keep up her skills (reading and numeracy) during school holidays

72

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



POPULATION
COUNCIL
Ideas. Evidence. Impact.



GIRL
MOVE
ACADEMY
Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



POPULATION
COUNCIL
Ideas. Evidence. Impact.



GIRL
MOVE
ACADEMY
Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



POPULATION
COUNCIL
Ideas. Evidence. Impact.



GIRL
MOVE
ACADEMY
Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



POPULATION
COUNCIL
Ideas. Evidence. Impact.



GIRL
MOVE
ACADEMY
Believe • Lead • Change

Saber como identificar uma fonte segura de água (ou, na dúvida, de procurar ajuda para testá-la)

Know how to identify a safe water source (or if in doubt to get help testing it)

73

Saber como a malária é contraída e como instalar e manter uma rede na cama

Know how malaria is contracted and how to install and maintain a bed net

74

Sentir que é tão inteligente como as outras pessoas

Feel that she is as intelligent as other people

75

Ter um cartão de racionamento

Have a ration card

76

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

Saber horas/rotas seguras para fontes de água e locais para apanhar lenha, incluindo durante emergências

Know safe times/routes to water sources and places to gather firewood, including during emergencies

77

Conhecer alguém que possa ajudar com a tradução (para línguas oficiais), quando necessário

Know someone who can help with translation (to major official languages), as needed

78

Ter um plano de segurança e saber nomear três riscos que pode correr no seu dia-a-dia

Have a safety plan and be able to name three safety risks faced while going about daily life

79

Conhecer os nomes de pessoas formadas na comunidade em quem se pode confiar para proteger raparigas (guardiões)

Know the names of trained people in the community who can be relied upon to protect girls (the guardians)

80

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Defender-se, a si e às suas
amigas, quando insultada**

Stand up for herself and her friends when insulted

81

**Saber como as DST, incluindo o
HIV, podem ser prevenidas e
as suas consequências,
incluindo infertilidade**

Know how STIs, including HIV, can be prevented and their consequences (including infertility)

82

**Saber onde conseguir
preservativos e contraceptivos
e onde obter conselhos
e instruções**

Know where to obtain condoms and contraceptives and where to obtain advice and instructions

83

**Conhecer promotores de saúde
locais e atividades de saúde
baseadas na comunidade**

Know local health promoters and community-based health activities

84

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Ser capaz de argumentar
perante um grupo de pares
ou pessoas mais velhas**

85

Be able to present an argument to a group of peers and elders

**Obter a aprovação dos pais
para trabalhar e aceder a
oportunidades seguras**

86

Obtain parental approval to work and access safe opportunities

**Praticar de forma regular a leitura e as
competências de cálculo com os meios
disponíveis e em situações do dia-a-dia**

87

Regularly practice reading and numeracy skills with the media available and in daily-life situations

**Saber como ler diagramas
ou mapas**

88

Know how to read diagrams or maps

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Saber escrever uma carta
simples a pedir algo**

Know how to write a simple letter requesting something

89

**Saber como escrever e enviar
mensagens de texto e utilizar redes
móveis para aceder de forma
segura a recursos**

Know how to write and send text messages and use mobile media to secure safety and access to resources

90

**Saber como preencher
formulários**

Know how to fill out forms

91

**Saber matemática básica (frações,
decimais e percentagens) e saber
calcular custos simples**

Know basic math (fractions, decimals, and percentages) and how to calculate simple costs

92

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Ouvir rádio e ver televisão
para obter informação**

Listen to the radio and watch television to get information

93

**Ser capaz de expressar
sentimentos e avisar um amigo
ou adulto de confiança de um
problema na escola ou
em casa**

Be able to express feelings and notify a friend or trusted adult of a problem at school or at home

94

**Utilizar competências de comunicação
e escuta eficazes (ouvir com empatia e
paciência; falar assertivamente,
não agressivamente)**

Use effective communication and listening skills (listen with empathy and patience; speak assertively not aggressively)

95

**Ter a capacidade de acalmar
situações de conflito
experienciadas entre
amigos e colegas**

Have the ability to de-escalate a conflict situation experienced among friends and classmates

96

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



**Gerir a raiva em
situações stressantes**

Manage anger when in stressful situations

97

Feel like she can say “no” to her friends if they are pressuring her to do something she doesn't think is right

98

**Sentir que pode dizer “não” aos seus
amigos se pressionada para fazer
algo que não considera ser certo**

**Conhecer os sintomas de doenças
infecciosas, como isolar um
indivíduo e onde procurar ajuda**

Know the symptoms of infectious diseases, how to isolate an individual, and where to seek help

99

**Saber que muitas doenças são sexualmente
transmissíveis (de indivíduos sintomáticos e
assintomáticos) e que muitas se mantêm
transmissíveis mesmo depois da recuperação**

Know that many diseases are sexually transmissible (from both symptomatic and asymptomatic individuals) and some remain so even after recovery

100

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES



Ideas. Evidence. Impact.



Believe • Lead • Change

CARTÕES EM BRANCO: PARA CRIAÇÃO PERSONALIZADA DE RECURSOS

CARTÕES EM BRANCO: PARA CRIAÇÃO PERSONALIZADA DE RECURSOS

CARTÕES EM BRANCO: PARA CRIAÇÃO PERSONALIZADA DE RECURSOS

CARTÕES DE IDADE

6 ANOS

8 ANOS

10 ANOS

12 ANOS

14 ANOS

16 ANOS

18 ANOS

20 ANOS