2019

Building Assets Toolkit: Developing Positive Benchmarks for Adolescent Girls—Asset Cards [Portuguese]

Judith Bruce
Population Council

Sarah Engebretsen
Population Council

Kimberly Glazer

Follow this and additional works at: https://knowledgecommons.popcouncil.org/departments_sbsr-pgy

Part of the [Family, Life Course, and Society Commons](#), [Health Communication Commons](#), [International Public Health Commons](#), and the [Women's Health Commons](#)

How does access to this work benefit you? Let us know!

Recommended Citation

Bruce, Judith, Sarah Engebretsen, and Kimberly Glazer. 2015. "Building Assets Toolkit: Developing Positive Benchmarks for Adolescent Girls—Asset Cards [in Portuguese]." New York: Population Council.

This Guide/Toolkit is brought to you for free and open access by the Population Council.

CARTÕES DE RECURSOS

Saber onde estão locais de ajuda e segurança na comunidade

Know the location of community rescue places

1

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

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 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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

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

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

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

18

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

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

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

20

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**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 objectivos 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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

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

Understand the biological basics of sexuality and reproduction

37

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

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

38

**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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

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

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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

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

Know basic self- defense and ways to attract help

49

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

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

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

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

52

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**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

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

Be able to read a sentence in her native language

54

**Saber como descrever/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

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

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

56

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

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 telefónica 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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**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 actividades 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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

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

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

85

Obtain parental approval to work and access safe opportunities

86

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

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

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

87

Know how to read diagrams or maps

88

**Saber como ler diagramas
ou mapas**

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**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

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

**Kit de
Desenvolvimento
de Recursos**

DESENVOLVER
MODELOS DE
REFERÊNCIA
POSITIVOS PARA
AS RAPARIGAS
ADOLESCENTES

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