



ASSOCIAÇÃO
PARA O PLANEAMENTO
DA FAMÍLIA

MANUAL DE ACOLHIMENTO PARA JOVENS APF

GRUPOS DE JOVENS

ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO
DA FAMÍLIA

Para que serve este Manual de Acolhimento?

Este Manual de Acolhimento serve para te orientar enquanto jovem que quer integrar os Grupos de Jovens APF.

O objetivo é apoiar-te e guiar a tua intervenção enquanto voluntário/a na Associação para o Planeamento da Família.

O que é a APF?

A Associação para o Planeamento da Família (APF) foi fundada em 1967, é uma IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social com Finalidades de Saúde, reconhecida como Organização Não-Governamental para o Desenvolvimento (ONGD) e como Associação de Família.

A APF é o Membro Português da **IPPF – International Planned Parenthood Federation**, a Federação que reúne Associações de Planeamento Familiar em quase todos os países do mundo.



É também um Centro de Formação acreditado pela Direção-Geral do Emprego e das Relações do Trabalho (DGERT) e pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua (CCPFP).



Então, qual é a Missão da APF?

A missão da APF é contribuir para que as pessoas possam fazer **escolhas livres e conscientes** relativamente às suas vidas sexuais e reprodutivas assim como promover a parentalidade positiva.

A APF promove a saúde, escolhas e direitos pela igualdade de oportunidades.

Quais são os valores da APF?



A APF é uma associação de pessoas que acreditam que:

- › Ser desejada é o primeiro direito da criança;
- › A sexualidade é importante ao longo de todo o ciclo de vida do ser humano;
- › A maternidade e a paternidade devem ser livres, responsáveis e direitos inalienáveis;
- › A gravidez não desejada pode ser prevenida e reduzida;
- › O acesso à contraceção e à Interrupção Voluntária da Gravidez (IVG), deve ser um direito universal;
- › A educação sexual é estruturante ao desenvolvimento humano e à vivência plena da cidadania;
- › Todas as pessoas têm o direito de viver a sua sexualidade de uma forma responsável, saudável, livre de doenças, culpas, preconceitos e de todas as formas de violência;
- › As questões da sexualidade devem ser debatidas de forma aberta e holística no respeito pelos valores humanistas, verdade científica, diferenças e opções de cada pessoa.

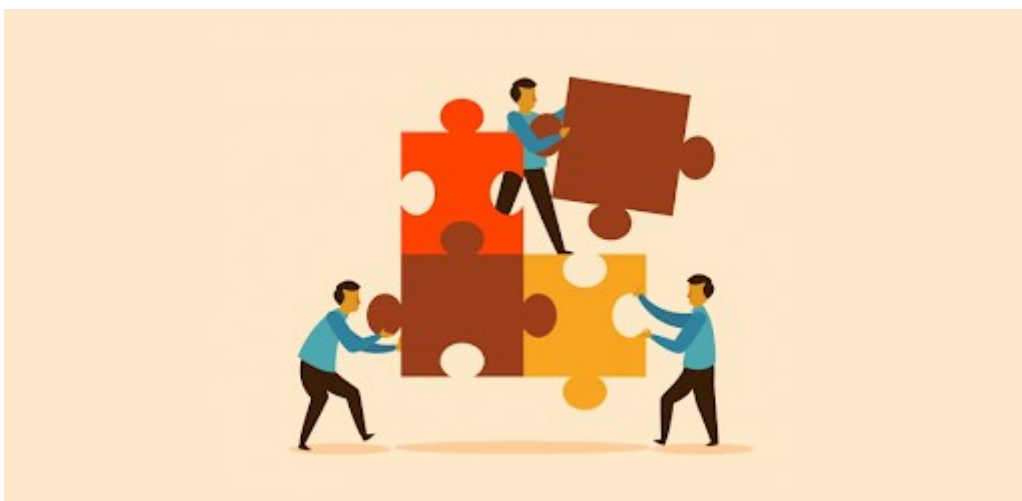
Qual é a organização da APF?

Direção Executiva - A Direção Executiva é o órgão máximo de administração da APF. Tem funções de orientação estratégica, gestão e tomadas de decisão, assegurando que todas as atividades desenvolvidas pela APF contribuem para a prossecução da sua Missão. Compete-lhe também concretizar as recomendações e instruções da Direção Nacional.

Direções Regionais – É o órgão de deliberação de assuntos e interesses das delegações APF e é constituída pelos/as associados/as das respetivas regiões – no mínimo 5 e no máximo 7 elementos. Cada mandato é de 3 anos.

Direção Nacional – É o órgão máximo de decisão da APF composta por 9 elementos, sendo que 3 são elementos dos grupos de jovens APF entre 18 e 25 anos à data da eleição. Cada mandato é de 4 anos.

Podes consultar os Estatutos da APF em http://www.apf.pt/sites/default/files/media/2015/apf_estatutos_1.pdf.



Identificas-te com a visão e discurso da APF?

Então és o/a jovem voluntário/a que estamos à procura!

Vais juntar-te como jovem voluntário/a à Associação para o Planeamento da Família, que tem feito um trabalho precursor, contribuindo para a **mudança social** e para alcançar **alterações legais** e políticas na área da Saúde Sexual e Reprodutiva, assumindo-se como **agente ativo** e dinâmico na tomada de posições, no debate público e na apresentação de propostas ao Governo e à Assembleia da República!



SABIAS QUE...

A APF foi condecorada em 1988 pela Presidência da República Portuguesa com a Ordem do Mérito pelos serviços prestados ao país.

Intervenção da APF

A APF desenvolve uma resposta integrada que inclui o **trabalho de campo**, a **investigação** e a **formação técnica**, bem como a **reflexão e o diálogo**, num processo de inovação contínua e adequação a novos contextos, realidades e distintos públicos-alvo.

O seu empenho alarga-se ao estabelecimento de parcerias e protocolos de cooperação, de âmbito nacional e internacional, com foco na participação regular em projetos comunitários de investigação, educação e *advocacy*.

O que fazemos?



Saúde Sexual e Reprodutiva

- › Aconselhamento (Equipas de rua, Aconselhamento em Saúde Sexual e Reprodutiva¹);
- › Consultas (Sexologia e Psicologia nas Delegações APF, aconselhamentos em Saúde Sexual e Reprodutiva para famílias e jovens, aconselhamentos parentais e visitas do CAFAP);
- › Rastreios VIH e outras IST (Infeções Sexualmente Transmissíveis);
- › Distribuição de material de prevenção (Preservativo interno, externo e embalagens lubrificante);
- › Promoção de ações de formação e eventos técnico-científicos, que envolvem profissionais, investigadores e estudantes (sobretudo das áreas da saúde e educação).

¹ Sabias que a APF tem um serviço na área da Saúde Sexual e Reprodutiva destinado a jovens chamado **Sexualidade em Linha** que funciona através de chamada e/ou e-mail de forma anónima, gratuita e confidencial de 2^a a 6^a das 11h às 19h e sábado das 10h às 17h

Educação Sexual

- › Ações nas escolas;
- › Ações nas comunidades;
- › Materiais pedagógicos (informativos sobre Direitos e Saúde Sexual e Reprodutiva, jogos educativos);
- › Ações de rua.

Prevenção da Violência Sexual e de Género

- › Casamentos forçados;
- › Violência Sexual;
- › Violência doméstica e no namoro;
- › Tráfico de Seres Humanos (Apoio e encaminhamento de vítimas através do Centro de Acolhimento APF e das equipas multidisciplinares - EMEs);
- › Promoção da Igualdade de Género e da Diversidade Sexual (Igualdade de Género, LGBTI – Lésbicas, Gays, Bissexuais, Transsexuais e Intersexo);
- › MGF/C - Mutilação Genital Feminina/Corte.



EQUIPAS MULTIDISCIPLINARES ESPECIALIZADAS
PARA A ASSISTÊNCIA A VÍTIMAS DE TRÁFICO
REGIONAL SPECIALIZED MULTIDISCIPLINARY
TEAMS FOR THE ASSISTANCE OF THB VICTIMS

Projetos

Nas várias delegações da APF existem diferentes projetos em execução, sendo que a APF organiza a sua atividade em **cinco grandes áreas de intervenção**:

- › Educação para a Saúde Sexual e Reprodutiva;
- › *Advocacy* e intervenção na cidadania;
- › Prestação de serviços nas áreas da Educação Sexual, Direitos e Saúde Sexual e Reprodutiva (SSR);
- › Formação e apoio a técnicos;
- › Produção e disseminação de conhecimento.

Para conheceres em detalhe os projetos atuais a decorrer nas delegações da APF em <http://www.apf.pt/quem-somos/delegacoes>.



Grupo de Jovens



PASSA A PALAVRA!

Se tens entre 15 e 25 anos, queres realmente ter uma participação e voz ativa e fazer a diferença:

Junta-te a nós!

INSCREVE-TE ATRAVÉS:
<https://forms.gle/rUA6SGTBaVgXzJFt7>

PARA MAIS INFORMAÇÕES:
<http://www.apf.pt/participar/voluntaris>

O QUE PODES FAZER:

- Ações de rua
- Produção de conteúdos (vídeos, folhetos...)
- Apoio e organização de eventos (workshops, tertúlias, colóquios...)
- Integrar as direções regionais e nacional APF
- Ações de formação e reflexão
- E muito mais!

A APF tem Grupos de Jovens em todas as suas delegações: Algarve, Alentejo, Lisboa, Centro, Norte e Madeira.

São constituídos por jovens como tu, entre os 15 e os 25 anos que têm interesse na Área da Saúde Sexual e Reprodutiva e que querem ter uma participação e voz realmente ativa!

No Grupo de Jovens APF podes fazer várias atividades, como por exemplo:

- › **Ações de rua** (campanhas de sensibilização, distribuição de contraceptivos, participação em mobilizações públicas, participar na intervenção de rastreios de VIH e outras IST, entre outras);
- › **Produção de conteúdos** (vídeos, folhetos, campanhas, flyers...);
- › **Apoio e organização de eventos** (workshops, tertúlias, colóquios, secretariado e assistência a conferências, seminários, jornadas e outros eventos);
- › **Ações de formação e reflexão** (participação em encontros e grupos temáticos, tomadas de posição e debates);
- › **Integrar as direções** regionais e nacional.

Além destas atividades, na APF estamos sempre disponíveis para ouvir outras ideias e sugestões que tenhas!

O que significa ser voluntário/a jovem na APF?

Tal como tu, são jovens com interesse na área da Saúde Sexual e Reprodutiva, que de forma livre, desinteressada e responsável comprometem-se a realizar ações de voluntariado no âmbito da missão, objetivos e atividades desenvolvidas pela APF, de acordo com as suas aptidões, interesses e tempo livre.

A inscrição de jovens deve ser feita através do **formulário único** disponível nas redes sociais da APF (<https://forms.gle/hRmoMVaTKF68vCky5>). Posteriormente, a delegação à qual te queiras agregar irá entrar em contacto contigo e terás de preencher uma ficha de inscrição presencial com os teus dados.

Qual é a visão do voluntariado jovem na Associação para o Planeamento da Família?

Na APF acreditamos que a tua participação enquanto jovem é fundamental!

Na APF acreditamos que os/as jovens são capazes de reivindicar a sua Saúde Sexual e Reprodutiva, e por isso queremos alcançar cada vez mais jovens como tu, para que conheças e tenhas a capacidade de defender e promover os teus Direitos Sexuais e Reprodutivos assim como educar os teus pares!

A nossa abordagem com os Grupos de Jovens baseia-se na **YCA (Youth Centered Approach) - Intervenção centrada nos/as jovens.**



O que é a Intervenção centrada nos/as jovens na APF?

Na APF consideramos os/as jovens nossos/as parceiros/as de intervenção: podes partilhar e sugerir ideias, participar ativamente nos grupos de jovens, fazer parte do órgão máximo de decisão da APF – Direção Nacional – tendo a oportunidade única de defenderes e representares os/as jovens!

Na APF todos/as os/as jovens têm voz, têm o direito (e o dever) de participar, dar opiniões, de não concordar e de propôr novas abordagens. A APF:



- › Coloca-te a ti, enquanto jovem, no centro da sua ação e reconhece-te como pessoa livre de usufruir dos teus Direitos;
- › Facilita o teu acesso, enquanto jovem, aos teus Direitos ao promover parcerias entre os/as jovens e adultos;
- › Garante que todos os membros, funcionários/as e voluntários/as têm uma voz igual e respeitada na tomada de decisões e ações.

Sabes quais são os teus Direitos Sexuais e Reprodutivos?

Tens Direito à:

- › vida;
- › liberdade e segurança da pessoa;
- › igualdade e o direito a estar livre de todas as formas de discriminação;
- › privacidade;
- › liberdade de pensamento;
- › informação e educação;
- › de escolher casar ou não e de constituir e planear família;
- › de decidir ter ou não filhos e quando os ter;
- › aos cuidados e à proteção da saúde;
- › aos benefícios do progresso científico;
- › liberdade de reunião e participação política;
- › a não ser submetido nem a tortura, nem a tratamento desumano ou degradante. (Carta de Direitos Sexuais, IPPF)

Para saber mais consulta <http://www.apf.pt/sexualidade>.

Por este motivo a APF, em conjunto com a IPPF, reorganizou a sua estrutura e organização e neste momento as Direções Regionais e a Direção Nacional tem de ter pelo menos **20% de jovens como tu**, para terem a possibilidade de participar (ainda mais) ativamente!

Todos/as juntos/as vamos tornar os Grupos de Jovens APF cada vez mais uma rede estabelecida, funcional, reconhecida e inclusiva!

Para te apoiar, contas sempre com os/as teus/tuas colegas, com o/a coordenador/a regional e com o/a responsável pelos Grupos de Jovens!



Regulamento Grupo de Jovens

Existe o Regulamento para os Grupos de Jovens APF e é por este que todos/as devem guiar e orientar a sua atuação/intervenção enquanto voluntários/as na Associação para o Planeamento da Família.

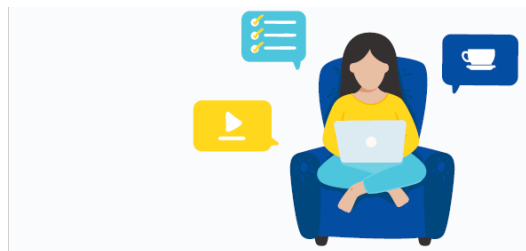
Espelha a Política de Jovens APF e pretende descrever o teu papel enquanto jovem voluntário/a APF assim como enquadrar o funcionamento dos Grupos de Jovens.

O regulamento está disponível em todas as delegações APF, nos e-mails dos Grupos de Jovens e no site da APF <http://www.apf.pt/sites/default/files/media/2020/regulamentogrupojovens.pdf>. Deves lê-lo na íntegra para conheceres os teus Direitos e Deveres enquanto voluntário/a.

Política de Proteção de Crianças e Jovens

A APF, enquanto associada da Federação Internacional de Planeamento Familiar – IPPF, segue as diretrizes da Política de Proteção de Crianças e Jovens de referência da Federação.

Consiste num conjunto de princípios orientadores e normas de conduta para a promoção de um ambiente seguro para crianças e jovens e podes consultar no site <http://www.apf.pt/quem-somos/politica-de-protecao-de-criancas-e-jovens-child-and-youth-protection-policy>.

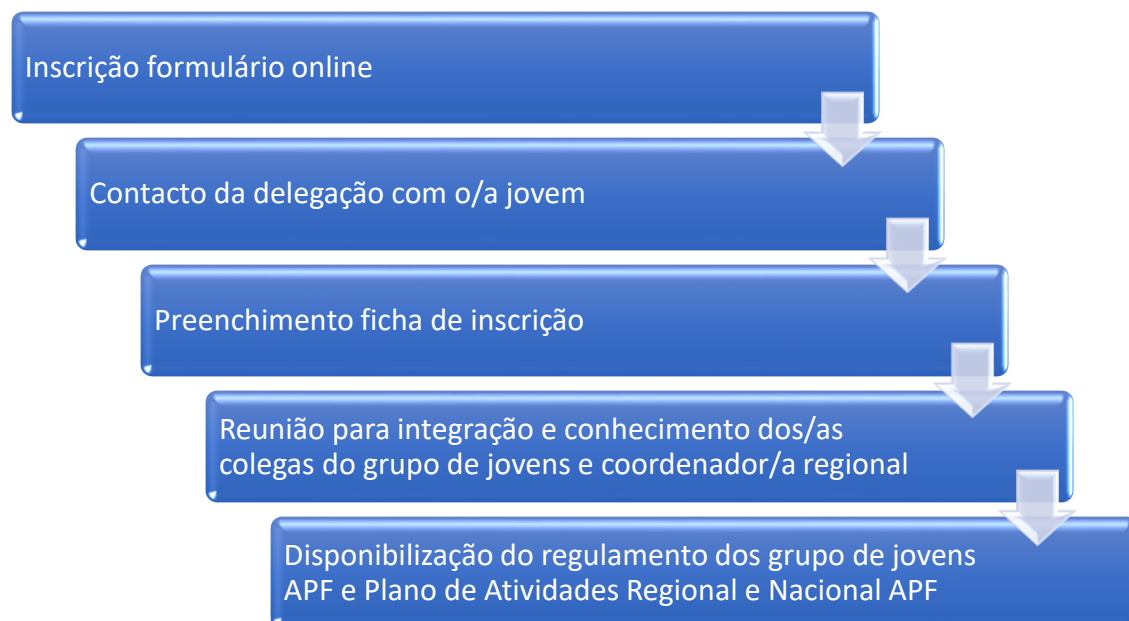


Percurso do/a voluntário/a



Numa primeira fase, para fazeres parte dos grupos de jovens APF é muito simples: inscreves-te através do formulário online disponível em <https://forms.gle/WwnWVujHuguGE9aP7>, em menos de 5 minutos. Irás ser contactado/a logo que possível pela delegação que escolheste, onde irás preencher a ficha de inscrição APF.

Numa segunda fase, para te integrares no grupo de jovens APF irás participar numa reunião com os/as teus/tuas colegas e com o/a coordenador/a regional para os/as conheceres, ficares a saber quais são as atividades que o teu grupo está e irá desenvolver assim como teres acesso e leres o Regulamento dos Grupos de Jovens APF.



Depois destas fases, podes contribuir ativamente como voluntário/a dos grupos de jovens APF! Através de atividades com os/as teus/tuas colegas com a orientação dos/as coordenadores/as como ações de rua, conferências, campanhas, produção de conteúdos, participar nas Direções Regionais e/ou Nacional, entre muitas outras.

Não te esqueças que apesar de já existirem atividades desenhadas e pensadas pelo teu grupo, **tu podes e deves sempre dar o teu contributo e sugerir outras atividades!**

A APF promove a partilha de experiências e conhecimentos entre os seus grupos de jovens, e para isso podes contar com a organização de encontros nacionais dos grupos de jovens APF – onde todos/as nos juntaremos numa experiência única que te possibilita conheceres outros/as jovens de vários pontos do país, partilhar experiências e atividades que desenvolveram na APF!



Como já percebeste, a APF tem para com os/as jovens uma postura de grande confiança e considera-os/as fundamentais para a sua intervenção.

Por isso, **esperamos sempre da tua parte:**

- Participação e colaboração ativa nas atividades e desafios propostos;
- Empenho;
- Integridade;
- Dedicção;
- Respeito pela intuição APF, pelos seus/suas colaboradores/as e espaços físicos.

Da nossa parte **podes sempre contar com:**

- Respeito e valorização;
- Oportunidades de participar ativamente;
- Formação adequada;
- Disponibilidade para te ouvir atentamente;
- Consideração pelas tuas ideias e sugestões.





Dúvidas Frequentes (FAQ'S)

Vivo longe de uma delegação da APF. Como faço?

Mesmo vivendo longe de uma delegação, todos/as os/as jovens podem participar ativamente como voluntários/as APF. Podes desenvolver trabalho online, elaborar campanhas, participar na organização de eventos ou seja, trabalho que não seja necessário a tua presença física.

Como resolver conflitos com outro elemento do grupo e/ou funcionários/as?

Em caso de conflito, deves entrar em contacto com o/a coordenador/a regional e expôr a situação. Caso seja necessário, podes também recorrer ao Grupo de Jovens a nível nacional e à Direção Executiva.

A quem posso pedir ajuda?

Sempre que precisares de ajuda podes recorrer aos/às teus/tuas colegas do grupo, à tua coordenação regional, ao Grupo de Jovens a nível nacional (jovensapf@apf.pt) e caso seja necessário, às Direções. Todos os contactos estão disponíveis em <http://www.apf.pt/quem-somos/contactos>.

O grupo de jovens que integrei já tinha o plano de atividades regional estabelecido. Posso sugerir outras atividades?

Todos os anos, cada grupo de jovens APF deve elaborar o seu Plano de Atividades Regional que será compilado no Plano de Atividades Nacional. No entanto, podes (e deves) sempre sugerir novos desafios e atividades, dando a tua opinião e o teu contributo.

Tenho mais de 25 anos. E agora?

Os grupos de jovens devem ser constituídos por jovens entre os 15 e os 25 anos, mas isto não significa que não possas participar e ser membro do grupo. Informa-te junto da tua delegação.

Sei que existe um e-mail para os grupos de jovens. Como funciona?

A APF criou um e-mail para cada um dos grupos de jovens a nível regional, sendo que este e-mail deve ser gerido pelos/as jovens. Deves consultar o e-mail pelo menos uma vez por semana, porque este é o meio de comunicação com os grupos.

Quero fazer um logotipo diferente para o grupo de jovens onde estou integrado. Posso?

Não. O logotipo utilizado por cada grupo de jovens obedece a regras pré-estabelecidas, sendo que o logotipo não pode ser alterado ou substituído. A regra é utilizar o logotipo da APF da região onde estão inseridos acrescentando em baixo “Grupo de Jovens”. O logotipo deve estar na foto de perfil do Instagram, Facebook e documentos oficiais do Grupo.

O grupo de jovens pode ter apenas conta de Instagram e não Facebook?

Cada grupo de jovens APF deve ter uma conta de Instagram e Facebook, que deve ser dinamizada com publicações e partilha de informação de forma regular e ativa pelos elementos do respetivo grupo.

Fizemos um cartaz para uma conferência. Podemos partilhá-la?

Podem partilhar cartazes, flyers entre outros materiais desde que submetidos a apreciação e aprovados pela APF.

Podemos indicar o e-mail do nosso grupo de jovens para os/as jovens se inscreverem diretamente?

A inscrição de jovens nos grupos APF é feita através de um formulário único nacional <https://forms.gle/WwnWVujHuguGE9aP7>. Esta informação é posteriormente fornecida à coordenação regional que integrará o/a jovem no grupo de jovens.

Resido noutro país. Posso juntar-me aos grupos de jovens APF?

Deves procurar no teu país a associação membro da IPPF e assim poderás contribuir ativamente. Se não existir, procura associações que desenvolvam a sua intervenção na área da Saúde Sexual e Reprodutiva.

Já pertenço a um grupo de jovens APF e vou mudar-me de país. No entanto gostaria de continuar a fazer parte do grupo, posso?

Uma vez que já fazias parte do grupo de jovens e conheces a dinâmica da APF, não há qualquer impedimento de continuares a participar nas atividades do grupo.

Sou voluntário/a num grupo de jovens APF mas vou mudar de casa e esta fica noutro concelho. Posso continuar a pertencer ao grupo?

Podes continuar a pertencer ao grupo onde estavas inserido. No entanto, se quiseres juntar-te a um grupo de jovens APF cuja delegação fique mais perto da tua nova residência, podes pedir essa mudança e continuar a contribuir ativamente.

Como posso fazer parte das direções regionais e/ou nacional?

Cada mandato é de 3 e 4 anos, respetivamente. Quando há eleições, informamos todos os grupos de jovens para que se possam candidatar. Não há limite de candidaturas e podem candidatar-se vários/as jovens do mesmo grupo de jovens.

Fontes de informação

Para saberes mais sobre a área da Saúde Sexual e Reprodutiva podes consultar:

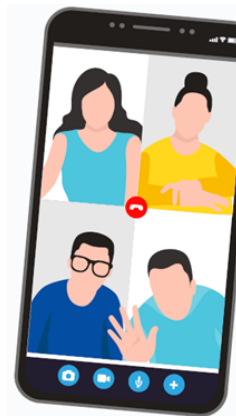
Associação para o Planeamento da Família – www.apf.pt

International Planned Parenthood Federation - <https://www.ippf.org/>

IPPF European Network - www.ippfen.org

Youth Sexual Awareness For Europe – www.ysafe.net

Caso tenhas alguma dúvida podes sempre entrar em contacto connosco através do e-mail jovensapf@apf.pt.



Agradecimentos:

Aos Grupos de Jovens APF que gentilmente contribuíram para a elaboração deste Manual de Acolhimento.

Obrigado/a por te juntares à APF!

CONTACTOS

APF SEDE

Avenida João Paulo II, Lote 565 R/C

1950-154 Lisboa

Grupo Jovens Nacional: jovensapf@apf.pt

21 385 3993

APF ALGARVE

**Centro de Incubação de Faro - Rua Monsenhor Henrique Ferreira da
Silva, nº 9**

8005-137 Faro

289863300

apf Algarve@gmail.com [facebook.com/apf Algarve](https://www.facebook.com/apf Algarve)

Grupo de Jovens: grupojovensalgarve@apf.pt

APF ALENTEJO

Avenida Dona Leonor de Oliveira Fernandes nº 91 R/C

7005-144 Évora

26 678 50 18

apf Alentejo@sapo.pt [facebook.com/apf Alentejo](https://www.facebook.com/apf Alentejo)

Grupo Jovens Alentejo: grupojovensalentejo@apf.pt



ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

APF LISBOA, TEJO E SADO

Rua Carvalho Araújo nº120 1º Drt

1900-141 Lisboa

21 383 23 92

apflisboa@apflisboa.net facebook.com/apflisboa

Grupo de Jovens: grupojovenslisboa@apf.pt

APF CENTRO

Edifício Quinta de São Mateus - Rua Palácio da Justiça nº 5 Fração J

3060-208 Cantanhede

912955184

apfcentro@sapo.pt facebook.com/apfcentro

Grupo de Jovens: grupojovenscentro@apf.pt

APF NORTE

Travessa das Liceiras, 14/16

4000-323 Porto - Portugal

22 208 58 69

apfnorte@apf.pt facebook.com/apfnorte

Grupo de Jovens: grupojovensnorte@apf.pt

APF MADEIRA

Rua da Vargem nº 30 R/C

9000 – 705 São Martinho - Funchal

29 161 18 51

apfmadeira@sapo.pt facebook.com/apfmadeira

Grupo de Jovens: grupojovensmadeira@apf.pt



ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA

www.apf.pt

www.facebook.com/apfamilia

www.instagram.com/apfsede