

# Código de Conduta

Código de Conduta para integrar, e participar, nos Grupos de Encontro e Partilha da Associação ILGA Portugal.

## O Grupo

- O Grupo de Encontro e Partilha é um espaço de apoio mútuo entre pares, mediante a partilha e troca de experiências e vivências.
- Funciona com a facilitação de uma ou mais pessoas, voluntárias da Associação ILGA Portugal, reconhecidas para a dinamização e facilitação dos encontros.
- Os grupos têm o objetivo de receber pessoas de acordo com a sua identidade pessoal, e ajudá-las no seu processo interno e externo, através da ajuda comunitária e de grupo.
- Procura-se, deste modo, a coesão, o empoderamento e a independência emocional e, também, construir e desenvolver novas técnicas e métodos para ultrapassar desafios e dificuldades diárias.
- É, também, um grupo onde se procura fazer um levantamento contínuo das necessidades da população.

## O Código

Este Código de Conduta está dividido em seis secções que definem as linhas condutoras, para o melhor funcionamento dos encontros, e para a manutenção do bem-estar de qualquer pessoa que neles participe, ajudando a garantir que o espaço dos encontros é seguro para todas as pessoas.

### 1 – Confidencialidade

Esperamos que honres a privacidade e segurança de todas as pessoas em todos os momentos.

Ao assinares este Código de Conduta, e ao participares nos encontros, concordas na não divulgação de qualquer detalhe partilhado nas reuniões, incluindo identidades e dados pessoais que venhas a ter conhecimento (como exemplo e não limitado, nome, morada, telefone, email, profissão, estado civil, estrutura familiar, identidade, condições de saúde, orientações relacionais ou outras informações), sem a explícita permissão e consentimento da pessoa visada, e apenas e só para o contexto previamente acordado entre vós.

**Isto aplica-se também ao deixares de frequentar os encontros, por qualquer motivo.**

Poderão existir duas exceções à manutenção da confidencialidade por parte da facilitação dos grupos:

- se alguma pessoa participante expressar a intenção de se magoar ou magoar alguém, ou se estiver em perigo iminente;
- se existir a suspeita de abuso, negligência ou prática de um crime público (por exemplo: violência doméstica).

Lembra-te que a ILGA Portugal dispõe de vários serviços à população LGBTI, incluindo um Serviço de Apoio à Vítima LGBTI, gratuito, e um Serviço de Apoio Psicológico, a preço social, onde qualquer pessoa pode recorrer se necessário.

## 2 – Participação

- O Grupo é um grupo de encontro e partilha para ajuda mútua entre pares e como tal, a tua participação é necessária, seja ativa ou passivamente.
- Comentários positivos, empatia, paciência e vontade de receber feedback é base de crescimento.
- Pedimos que respeites a experiência pessoal de cada pessoa, bem como o seu percurso e os seus tempos: tempo de vivência e tempo de partilha.
- Observa como o grupo flui, e atua de acordo com isso.
- Tem paciência, contigo e com as outras pessoas.
- Todas as pessoas terão o seu tempo e a oportunidade de partilhar a sua história, e contribuir de forma positiva.

## 3 – Respeito

É possível que experiencies momentos (ou personalidades) que te façam sentir mais desconfortável.

Este desconforto pode ter várias razões e, antes de reagires, pensa nesses sentires e observa-os. Podes fazer algumas questões:

- Sinto-me em segurança neste momento?
- Porque me estou a sentir tão desconfortável?
- O que posso aprender desta experiência/partilha?
- Estou a ter generosidade para comigo e as minhas experiências?
- Sinto-me em segurança para contribuir honestamente, relativamente ao que estou a sentir com o grupo?

Quando alguém estiver a partilhar uma dificuldade pessoal, não interrompas ou dê conselhos não solicitados, pede permissão primeiro.

Se ocorrer um encontro inesperado com outra pessoa no exterior das reuniões (por exemplo num local público) lembra-te que “não cumprimentar não significa não gostar”.

Lembra-te também que os encontros são facilitados por pessoas voluntárias, que doam o seu tempo pessoal à ILGA e ao grupo. O respeito pela sua dedicação é também respeito pelo grupo e à tua participação.

#### 4 – Ética de Grupo

Para o melhor funcionamento dos encontros existem algumas considerações importantes:

- Dá o teu melhor para chegar e permanecer durante o tempo estipulado do encontro. Se chegares tarde, tenta não causar disrupção nas partilhas que estiverem a ser efetuadas.  
Tem atenção que a tua oportunidade de partilha será no final da partilha das restantes pessoas.  
Tem em atenção, especialmente, a atrasos recorrentes.
- Caso uses, coloca o telemóvel e outros equipamentos eletrónicos em silêncio previamente à reunião. Se precisares impreterivelmente de fazer/receber uma chamada importante, sai da sala para não incomodar as restantes pessoas.
- Não uses o telemóvel nem envies mensagens durante o período do encontro, além de todas as pessoas merecerem ter a tua atenção – reciprocamente – pode existir um efeito de desconfiança desnecessariamente.
- É importante ouvires sem interromper.
- Evita conversas paralelas, causam disrupção no grupo e nos pensamentos.
- É proibida qualquer linguagem ofensiva.
- Aceita a diversidade e as diferenças, sejam sociais, culturais, religiosas, linguísticas ou outras.
- Respeita a opinião das outras pessoas.
- Evita fazer julgamentos.

## 5 – Segurança e Dinamização

- Todas as pessoas têm o direito de se sentir seguras nos encontros. É esperado que a tua participação seja feita de modo apropriado a tal.
- Como Grupo de Encontro e Partilha não é permitido a invalidação da experiência de outras pessoas do grupo, nem qualquer tipo de comentário discriminatório – transfóbico, interfóbico, racista, xenófobo, idadista, classista, capacitista, misógino, homofóbico, bifóbico ou outras.
- Todas as pessoas são convidadas a cooperar para o bem-estar e segurança do grupo como um todo.
- Nós agradecemos a todas as pessoas que procuram ajuda demonstrando simpatia e confiança.
- Se tiveres a tendência para interromper outras pessoas de forma disruptiva, a facilitação pode chamar a atenção para o cumprimento deste Código de Conduta.
- Se o teu comportamento colocar o grupo ou alguém em risco, ou deixar outras pessoas inseguras, a facilitação tem o direito de acabar a tua participação.
- A qualquer pessoa que ignore este Código de Conduta, e os avisos dados, pode-lhe ser pedido para sair do grupo.
- Vale a pena lembrar que o grupo pode não ser um ambiente apropriado para todas as pessoas. Por vezes, o apoio individual pode ser mais apropriado e benéfico para as necessidades de algumas pessoas em determinado momento – a ILGA Portugal dispõe de um Serviço de Apoio Psicológico com acompanhamento individualizado.
- Se te sentires demasiadamente desconfortável ou em stress, é aceitável que necessites de te mexer e/ou andar e/ou fazer uma pausa, se precisares de fazer uma pausa ou se precisares de suporte adicional, fala com a facilitação.
- A polarização ou provocação de tópicos que não são em nada relacionados com a discussão em curso não é aceite.
- Para o melhor respeito de todas as pessoas, evita linguagem ofensiva quando partilhas ou expressas as tuas emoções e experiências.
- Se alguém tentar manipular ou dominar a conversa, a facilitação tem o direito de intervir.

## 6 – Participação online

A participação nos encontros à distância / online deve assegurar todos os pontos anteriores, com especial atenção à **segurança** e **confidencialidade** do grupo.

- Procura um local que te seja confortável, sem distrações e onde esteja garantida a confidencialidade – tua e do grupo.
- Idealmente um quarto em que estejas só tu, ou não sendo possível, um local físico onde garantas que outras pessoas não têm acesso visual ao equipamento que usas para participar.
- Para garantir a privacidade das comunicações o uso de auscultadores é **obrigatório**. A única exceção é se estiveres num espaço só teu, por exemplo, se não partilhas casa.
- Para garantir uma participação e partilha igualitária, assim como a segurança do grupo, o uso de câmara/transmissão de imagem é obrigatório. Se o encontro fosse presencial também estarias a partilhar a cara com o grupo.
- Não te posicionas de costas para uma janela, a luminosidade interfere na captação do vídeo e impede que o grupo veja as tuas expressões faciais.
- Garante que tens bateria suficiente no equipamento.
- Atualmente os encontros decorrem através da plataforma Zoom, se fores usar pela primeira vez, lembra-te de a instalar e testar com antecedência.

*Este Código de Conduta foi atualizado no dia 29 de abril de 2021.*