

Construindo a **IGUALDADE**

Kit Lúdico-Pedagógico



esdime



**Eu
não
agrido!**

Ficha Técnica

Título: Construindo a Igualdade: Kit Lúdico-Pedagógico

Edição: ESDIME - Agência para o Desenvolvimento Local no Alentejo Sudoeste, Crl

Conceção: Liliana Alves - Técnica do Projeto Eu Não Agrido!

Design e conceção gráfica: Gráfica Mineira, Lda.

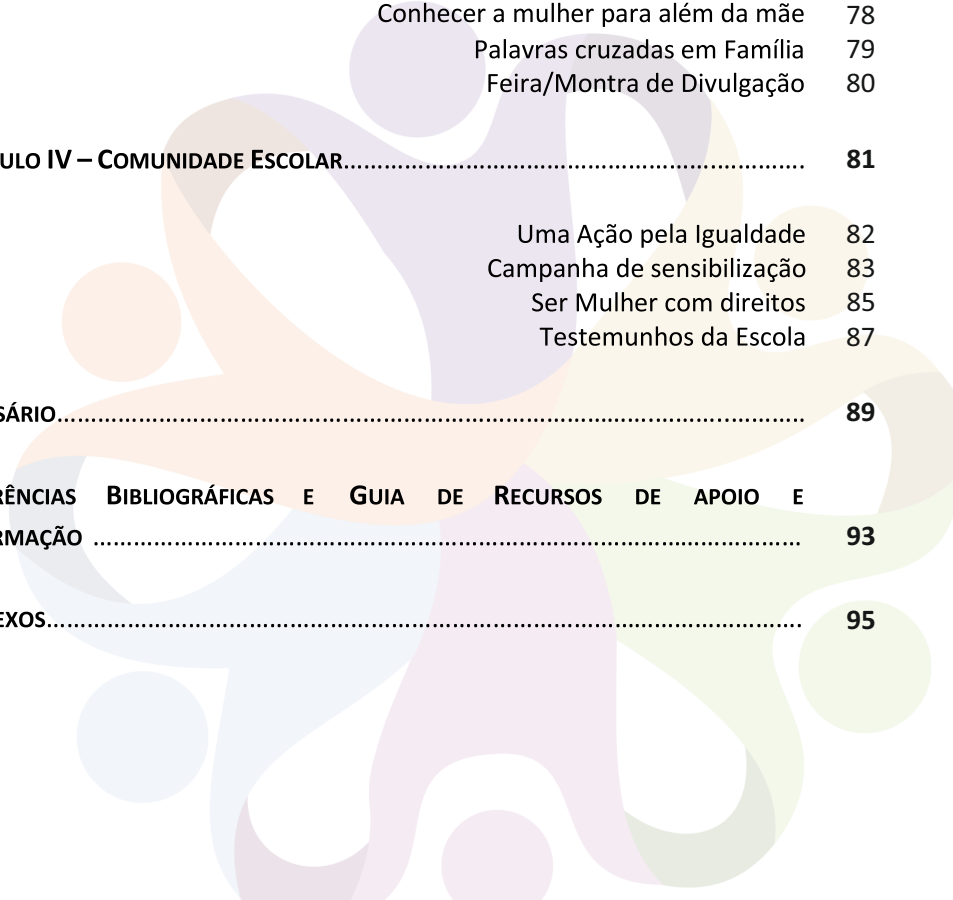
Impressão: Tipografia Vitória, Lda

Tiragem: 300 exemplares

Elaborado no âmbito da Ação 7 Kit Lúdico-Pedagógico para facilitação de sensibilização e prevenção em matéria de violência contra as mulheres e violência doméstica, do projeto "Eu Não Agrido!", financiado por fundos estruturais em conformidade com a legislação nacional e comunitária aplicável, designadamente ao Fundo Social Europeu (FSE) e por verbas provenientes dos jogos sociais. Integra-se no programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE), tendo como organismo intermediário a CIG (Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género), e como entidade responsável a ESDIME - Agência para o Desenvolvimento Local no Alentejo Sudoeste, Crl.

Índice

1. ENQUADRAMENTO	4
2. O CAMINHO ATÉ AO KIT.....	6
3. COMO USAR O KIT.....	9
4. CAPÍTULO I – CRIANÇAS E JOVENS.....	11
4.1 Temática: Promoção da Igualdade de Género	12
<i>Mural do respeito</i>	13
Mímica das emoções	15
Igualdade e Não-violência	17
Sexo e Género	18
Extraterrestre	20
Divisão das tarefas domésticas	22
Profissões sem género	24
Participação equilibrada	26
Masculinidades	28
4.2 Temática: Não-violência.....	30
O que é o Bullying?	31
Termómetro da violência	33
Charlie	35
4.3 Temática: Não Discriminação	37
Expresso da oportunidade	38
Ser quem Sou	40
É tudo Família	41
Os Mecanismos da discriminação	43
4.4 Direitos Humanos.....	45
Direitos Humanos na minha vida	46
Os Direitos das Mulheres são Direitos Humanos	48
Os Direitos das Pessoas LGBTIQ+	50
O que é Discurso de ódio?	51
Liberdade de Expressão	53
4.5 Temática: Promoção de Relações Saudáveis	55
Mito ou Realidade?	56
O que nos dizem as canções de amor?	58
Mural da Comunicação	60
Receitas Saudáveis	62
Encontros Entre Turmas	64
Encontro I	65
Encontro II	67
Encontro III	69



5. CAPÍTULO II – PESSOAL DOCENTE E NÃO DOCENTE.....	71
Nós e a Igualdade	72
A vida é um arco iris	74
Violência doméstica e no namoro	76
6. CAPÍTULO III – FAMÍLIAS E COMUNIDADE.....	77
Conhecer a mulher para além da mãe	78
Palavras cruzadas em Família	79
Feira/Montra de Divulgação	80
7. CAPÍTULO IV – COMUNIDADE ESCOLAR.....	81
Uma Ação pela Igualdade	82
Campanha de sensibilização	83
Ser Mulher com direitos	85
Testemunhos da Escola	87
8. GLOSSÁRIO.....	89
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS E GUIA DE RECURSOS DE APOIO E INFORMAÇÃO	93
10. ANEXOS.....	95

ENQUADRAMENTO

A intervenção regular desenvolvida pela ESDIME no âmbito desta temática - Igualdade de Género - há já 27 anos, tem permitido evidenciar uma certeza incontornável que se prende com o facto dos efeitos/impactos serem apenas mensuráveis no médio/longo prazo, pelo que a insistência em ações de educação (quer de natureza formativa ou informativa) que visem difundir os valores da igualdade de género, combater os estereótipos de género, a discriminação com base no sexo e promover a igualdade de oportunidades, no acesso e na participação no mercado de trabalho, assim como a conciliação entre a vida profissional, familiar e pessoal, dando prioridade à criação de condições de paridade na harmonização das responsabilidades profissionais e familiares, é um objetivo tão atual como o foi no início dos anos 90 do século passado. A interiorização de valores e a mudança de atitudes não é, ainda, uma realidade generalizada, pelo que a ESDIME propôs-se continuar a aprofundar a sua ação, focalizando a abordagem na prevenção ao nível da erradicação da tolerância social às várias formas da Violência Contra as Mulheres e Violência Doméstica, conscientizar sobre os seus impactos e promover uma cultura de não-violência, de direitos humanos, e igualdade e não discriminação por via de uma ação musculada integrando várias dimensões da comunidade, nomeadamente crianças e jovens do 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico em contexto escolar e respetivas famílias, comunidade educativa (pessoal docente e não docente) e ainda a comunidade em geral.

Atendendo que a Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação 2018-2030 – Portugal + Igual – *assume como central a eliminação dos estereótipos de género enquanto fatores que estão na origem das discriminações diretas e indiretas em razão do sexo que impedem a igualdade substantiva que deve ser garantida às mulheres e aos homens, reforçando e perpetuando modelos de*

*discriminação históricos e estruturais*¹, o projeto “Eu Não Agrido!” enquadrou-se estrategicamente no Plano de Ação para a Prevenção e no combate à Violência Doméstica (PAVMVD).

O mote desta intervenção que se desenvolveu no Concelho de Aljustrel, mais concretamente no Agrupamento de Escolas de Aljustrel foi o de prevenir – *erradicar a tolerância social às várias manifestações da Violência Contra as Mulheres e Violência Doméstica, nomeadamente ao nível Promoção de programas e mecanismos de prevenção e estratégias de apoio a crianças e jovens, ao nível da prevenção primária e secundária*², pretendendo-se o reforço e consolidação do trabalho que a ESDIME tem vindo a desenvolver nesta área há mais de duas décadas. Esta intervenção de prevenção, esteve intimamente relacionada com a intervenção que a ESDIME já realizava e realiza por via da Estrutura de Atendimento e Apoio a Vítimas de Violência Doméstica com intervenção no Concelho de Aljustrel. Pretendeu-se assim, complementar todo o processo de intervenção, desde a sensibilização e prevenção, até à deteção e acompanhamento de situações de violência contra as mulheres e violência doméstica, não só entre crianças e jovens como também as respetivas famílias, por via de uma intervenção integrada e em parceria.

Em intervenções anteriores, uma das necessidades mais sentidas nesta área, foi a escassez de materiais pedagógicos de suporte às atividades. Atendendo a esta necessidade, e como forma de rentabilizar e disseminar o trabalho desenvolvido ao longo de mais de 2 anos de projeto, foi criado o Kit Lúdico-Pedagógico: **Construindo a Igualdade.**

¹ In Portugal + Igual. Estratégia nacional para a Igualdade e a Não Discriminação.

² In Plano de Ação para a Prevenção e o Combate à Violência contra as Mulheres e à Violência Doméstica 2018-2021

O CAMINHO ATÉ AO KIT...

O Kit Lúdico-Pedagógico: **Construindo a Igualdade** integra a atividade 7: Kit Lúdico-Pedagógico para facilitação de sensibilização e prevenção em matéria de violência contra as mulheres e violência de género do projeto “Eu Não Agrido!” que nasce no âmbito da prevenção e combate à violência contra as mulheres e violência doméstica.

O projeto teve como objetivo geral contribuir para erradicar a tolerância social às várias manifestações da violência contra as mulheres e violência doméstica, conscientizar sobre os seus impactos e promover uma cultura de não-violência, de direitos humanos, de igualdade e não discriminação.

A escola é o local onde crianças e jovens passam grande parte do seu tempo e onde se vai muito para além do que é ensinado em sala de aula. É um lugar de crescimentos, de trocas, de relações, mas infelizmente, também de sofrimentos, vergonha e agressão.

Mas acreditamos que a escola também poderá ser um espaço privilegiado de mudança e sendo a mesma um meio privilegiado de socialização, tem como missão promover a igualdade de oportunidades e educar para os valores do pluralismo e da igualdade entre todas as pessoas, constituindo-se parte essencial da educação para os direitos humanos, para o respeito pelos direitos e pelas liberdades individuais na perspetiva da construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

Foi com este fundamento que o projeto foi implementado no Agrupamento de Escolas de Aljustrel, no período no dia 1 de julho de 2020 a 31 de dezembro de 2022.

DESENVOLVENDO-SE AS ATIVIDADES DO PROJETO...

1. PROGRAMA DE PREVENÇÃO VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES, VIOLÊNCIA DE GÉNERO E VIOLÊNCIA

DOMÉSTICA:

Sessões de prevenção com turmas do 2º e 3º ciclo.

O programa foi aplicado em contexto escolar e envolveu 7 turmas do 2º e 3º Ciclo. Foi selecionada uma turma por cada ano (5º ano, 6º ano, 7º ano, 8º ano e 9º ano). As turmas selecionadas integraram o programa até ao 9º ano, ao longo dos anos letivos de 2020/21; 2021/22 e 2022/23 (de setembro a dezembro).

Os/as diretores/as das turmas selecionadas, em conjunto com os/as colegas das disciplinas, cederam aulas/horários para a realização das sessões.

As primeiras sessões foram sessões de diagnóstico e seleção dos temas a abordar, através do contributo dos/as alunos/as.

Foram realizadas 131 sessões e envolvidas/os 135 alunos e alunas.

2. ENCONTROS COM PARTICIPANTES DAS VÁRIAS TURMAS PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE PREVENÇÃO:

Envolveu todos/as os/as jovens das 5 turmas em momentos de partilha, discussão e reflexão sobre as temáticas trabalhadas no Programa de Prevenção.

Os Encontros envolveram as 5 turmas que integraram o programa de prevenção. Realizaram-se 4 Encontros e envolvidos/as 109 alunos e alunas.

3. AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO - ATIVIDADES DE SENSIBILIZAÇÃO PARA PESSOAL DOCENTE E NÃO DOCENTE:

Realizaram-se 4 ações de sensibilização em meio escolar, dirigidas ao Pessoal Não Docente.

Foram envolvidos/as 103 participantes.

4. SENSIBILIZAÇÃO COM FAMÍLIAS:

Realizaram-se 2 ações de sensibilização junto das famílias. Foram envolvidas cerca de 25 famílias.

5. DIVULGAÇÃO - FEIRA/MONTRA DE DIVULGAÇÃO DAS TEMÁTICAS ABORDADAS À COMUNIDADE

(exposições, workshops, debates, teatros):

Realizou-se 1 exposição dos trabalhos desenvolvidos no âmbito do projeto e 1 Feira/Montra de Divulgação.

Foram envolvidas aproximadamente 277 pessoas (alunos, alunas, famílias e comunidade educativa e comunidade em geral).

6. COMEMORAÇÃO DE DIAS ALUSIVOS - RELEMBRAR EVENTOS HISTÓRICOS, CONQUISTAS IMPORTANTES OU LUTAS QUE AINDA ESTÃO SENDO TRAVADAS NO COMBATE E NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES E VIOLÊNCIA DOMÉSTICA:

Realizaram-se 6 comemorações de dias alusivos em meio escolar.

Construindo a Igualdade é um recurso que compila um conjunto de atividades Lúdico-Pedagógico (em grupo e individuais) direcionadas para as temáticas da Promoção da Igualdade de Género, Não-Violência, Não Discriminação, Direitos Humanos e Promoção de Relações Saudáveis.

As atividades que compõem o Kit destinam-se a crianças e Jovens, Pessoal Docente e Não Docente, Famílias, Comunidade educativa e Comunidade em geral.

O Kit pode ser utilizado por Docentes e formadores/as em contexto escolar, ou fora dele.

No sentido de promover a reflexão individual sobre os direitos humanos, foi elaborado um caderno de ideias - **Construir-me em Igualdade**, para que cada pessoa participante faça o seu caminho na defesa e promoção dos direitos humanos e igualdade.

COMO USAR O KIT...

A implementação das atividades propostas neste Kit, e a utilização do mesmo, pretende-se prática e um recurso acessível a todas as pessoas.

As atividades nele constante, como referido anteriormente, foram pensadas e planeadas para se executarem no contexto escolar, sendo que poderão ser adaptadas a outros contextos mais ou menos formais.

Consideramos importante que se tenha atenção aos contextos onde desenvolver as atividades em vista a salvaguardar as pessoas participantes.

Ou seja, deverá ser tido sempre em linha de conta que o contexto deve ser securizante e que as emoções e partilhas dos e das participantes, se devem valorizar e saber conter e estabilizar possíveis desconfortos.

Neste sentido, deixamos algumas sugestões para a boa utilização do Kit:

- Seguir a estrutura das sessões/atividades recomendada, fazendo as adaptações que se considerem para melhor adequar ao contexto; características do grupo, idades, nível de motivação; vulnerabilidades individuais e contextos familiares;

DICAS DE FACILITAÇÃO

- Manter as discussões em grupos abertos;
- Refletir sobre a sessão individualmente e em equipa;
- Avaliar as sessões a partir das opiniões dos/as participantes;
- Consultar o glossário antes das sessões.

- Definir com os grupos de participantes as regras de bom funcionamento e criação de um espaço seguro.

Reforçamos que na utilização do Kit, dada as questões de natureza pessoal e sensível que podem surgir em discussão, em algumas atividades e assuntos abordados, é fundamental que dinamizadores/as se sintam preparados/as para lidar com situações mais delicadas e facilitar as gestão das emoções.

Outras Dicas

- Deixar bem claro que é normal sentir emoções e que todos/as as sentimos e expressamos de formas distintas.
- Dizer aos/às participantes que estão à vontade para saírem da sala durante uns instantes, se quiserem ou precisarem de o fazer. Um/a segundo/a dinamizador/a ou outro/a participante pode ir até lá fora ver como estão, o que permite que a sessão continue e assegura, ao mesmo tempo, que a pessoa em questão está a ser acompanhada.
- Usar uma linguagem que denote empatia para com a força e resiliência das pessoas que sobrevivem a circunstâncias difíceis, ao invés de linguagem que as retrate como vítimas.
- Estar familiarizado/a com os serviços de apoio a que os e as participantes podem recorrer ou para onde podem ser encaminhados/as.

CAPÍTULO I

Crianças e Jovens

Temática: Promoção da Igualdade de Género

ATIVIDADE “O MURAL DO RESPEITO”

Idades	10 - 12 anos
N.º participantes	20
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Papel cenário Marcadores de várias cores Lápis de várias cores Tesouras Cola batom Fita-cola Papel de embrulho jornais antigos revistas antigas Papéis diversos
Objetivos	Refletir sobre a importância do respeito pelo/a outro e a noção de respeito por si próprio/a.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – O que é respeito?

Colar no quadro papel de cenário (ou outro material) com a palavra RESPEITO desenhada.

Perguntar aos/às participantes:

- O que significa esta palavra?
- Como é que respeitam os/as colegas?
- E como é que se respeitam a vocês próprios/as?

Visualização do vídeo “O que é respeito?”

<https://www.youtube.com/watch?v=1iKoZVrnQYo> (podem escolher outro que se ajuste à temática). Iniciar um momento de diálogo sobre o conteúdo do vídeo, e aproveitar o momento para clarificar conceitos:

- Respeito: sentimento que nos impede de fazer ou dizer coisas desagradáveis a alguém.
- Noção de respeito por si próprio/a e pelo/a outro/a: É termos os nossos direitos básicos assegurados. Implica respeitar os nossos sonhos, necessidades, valores, ilusões, mas também os nossos próprios limites, medos e fracassos. Dizer não, quando não de acordo com os nossos interesses.

Pedir aos/às participantes para partilharem as suas experiências.

Sugere-se colocar algumas questões para reflexão:

- Lembram-se de algum momento em que alguém foi simpático com vocês? Como é que se sentiram?
- Lembram-se de alguma vez que vocês ou algum amigo ou amiga vosso/a tenha sido tratado/a de forma injusta, de desrespeito? Como é que sentiram?

3º Passo – Construção do Mural

Propomos a construção do mural como se fosse um puzzle:

Recortar em 3 partes cada letra da palavra RESPEITO, distribuir aleatoriamente as partes recortadas pelos/as participantes.

De seguida, pede-se a cada participante que, através da pintura, colagem de diversos tipos de papéis ou outra técnica de expressão plástica, enfeitem a peça (distribuída previamente) que irá completar o puzzle.

Distribuir material para colorir/enfeitar (ver item material).

Quando terminam a tarefa, devem dirigir-se ao mural que está previamente afixado no quadro, e colar o pedaço do puzzle e assim completar a palavra RESPEITO.

No final, a turma, em conjunto com o/a professor/a responsável, devem escolher o local para afixar o mural.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que o respeito é um dos valores essenciais nas relações humanas, e permite que a sociedade viva em paz;
- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade;
- Durante a construção do mural, o diálogo e as partilhas sobre o tema devem continuar – devem ser, por isso, valorizados e potenciados.

ATIVIDADE “MÍMICA DA EMOÇÕES”

Idades	10 - 12 anos
N.º participantes	20
Tempo recomendado	50 Minutos
Materiais necessários	Cartões das emoções
Objetivos	- Identificar sentimentos e emoções nas relações - Aprender a respeitar as emoções.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Emoções

O/a dinamizador/a deverá promover uma chuva de ideias sobre a temática:

- O que são emoções?
- Quais as emoções que vocês sentem?

As respostas deverão ser escritas no quadro da sala ou numa folha de flipchart.

Explicar que as emoções mostram o nosso mundo interior para nos ajudar a conhecer; ajudamos a tomar decisões, facilita a adaptação ao meio ambiente e ajuda-nos a dar conta dos nossos pensamentos e atitudes e ajuda a mudá-los se também for necessário.

3º Passo – Mímica das Emoções

Solicitar à turma para formar duplas. Distribuir por cada dupla um conjunto de cartões com várias emoções inscritas. **(anexo 1)**

Dar a indicação às duplas para através de gestos e expressões faciais, representar a emoção inscrita no cartão. Repete-se o procedimento até esgotar os cartões.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade.



ATIVIDADE “IGUALDADE E NÃO-VIOLÊNCIA”

Idades	10 - 12 anos
N.º participantes	20
Tempo recomendado	50 Minutos
Materiais necessários	Ficha Palavras cruzadas: Igualdade e Não-violência esferográficas
Objetivos	- Fomentar a importância da igualdade de género e cidadania

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Igualdade e Não-violência

Distribuir por cada participante a ficha: *Palavras cruzadas - Igualdade e Não-violência*. **(anexo 2)**

No final de cada ficha devem responder à questão: Qual a palavra que mais gosto?

Em grande grupo, os/as participantes vão corrigir as palavras cruzadas.

A seguir, cada participante partilha com o grupo a resposta à questão: Qual a palavra que mais gosto? E porquê?

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade.

ATIVIDADE “SEXO E GÉNERO”

Idades	10 - 15anos
N.º participantes	20
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Papel cenário Marcador Cartões características Tesoura Cola batom Fita-cola
Objetivos	- Facilitar a compreensão da diferença entre sexo e género; - Facilitar a compreensão dos papéis de género

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Sexo e Género

Colar no quadro um boneco e uma boneca (com cabelo comprido amovível) em formato estilizado, para que não apresente características biologicamente associadas a mulher ou homem.

Entregar aos/às participantes:

- Um cartão para escreverem uma característica física e uma característica psicológica associada ao homem. **(anexo 3)**
- Um cartão para escreverem uma característica física e uma característica psicológica associada à mulher. **(anexo 3)**

Cada participante lê em voz alta as respostas que escreveram nos respetivos cartões.

O dinamizador/a deve anotar as respostas nos respetivos bonecos. As características psicológicas devem ser anotadas na zona da cabeça, e as características físicas na zona do ventre (tanto no boneco como na boneca).

Confirmar se todos/as os/as participantes concordam com as características referidas e questionar se alguém quer acrescentar mais alguma característica.

O/a dinamizador/a retira o cabelo amovível da boneca e cola-o no boneco. De seguida, deve questionar o grupo

- As características atribuídas a homens e a mulheres são as mesmas?
- Refletir na possibilidade real de “o boneco ser uma boneca”, se nos focarem apenas nas suas características psicológicas.

3º Passo – Sexo biológico e Género

Com recurso a dispositivos de PowerPoint explicar e clarificar o conceito de sexo biológico e género. Sexo biológico é atribuído à nascença de acordo com a genitália, e o género é determinado socialmente. O sexo biológico influencia o que se espera de rapazes e de raparigas – papéis de género.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que as características psicológicas de cada sexo são muito variáveis, ou seja, dependem do espaço e do tempo em que cada homem e mulher se inserem, por oposição às características físicas.
- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade;
- Durante a construção do mural, o diálogo e as partilhas sobre o tema devem continuar – devem ser, por isso, valorizados e potenciados.

ATIVIDADE “EXTRATERRESTRE”

Idades	10 - 12 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Cartolinas Marcadores de várias cores Jornais e revistas Tesouras Cola batom
Objetivos	- Analisar o modo como os papéis de género sociais tradicionalmente atribuídos a mulheres e a homens estão presentes nas nossas perceções individuais.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Extraterrestre

O/a dinamizador/a vai dizer ao grupo:

Imaginem que eu sou um extraterrestre acabado de chegar à terra e encontrei este grupo de pessoas e gostava de saber o que é um rapaz e o que é uma rapariga.

Pedir aos/às participantes para formarem grupos de 2/3 elementos.

Distribuir por cada grupo 1 cartolina e marcadores de várias cores.

Pedir a metade dos grupos para representar o que é uma rapariga, e à outra metade dos grupos para representar o que é um rapaz. Podem fazê-lo através de desenho, escrita, recorte, colagem e pintura.

O/a dinamizador/a deve apelar aos grupos para usarem a imaginação.

O/a porta-voz (deve ser escolhido no seio do grupo) de cada grupo fará a apresentação do respetivo trabalho para a turma.

Consoante as representações de cada grupo, a técnica/docente deve:

- Não há rapazes com o cabelo comprido? Não há mulheres com o cabelo curto?

- Não há aqui mulheres de saia? Todas as mulheres usam acessórios? Não há homens vaidosos?

Sugere-se colocar questões para a reflexão:

- O que acharam do exercício?
- Alguma coisa nos trabalhos que vos tenha surpreendido? Porquê?
- O que distingue um rapaz de uma rapariga? O que é que está atividade vos mostra?
- Que estereótipos é que vocês transmitiram aqui? De que modo é que os estereótipos influenciam o modo como julgamos as pessoas?
- Quais são serão as consequências destes estereótipos para rapazes e raparigas?

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade.

ATIVIDADE “DIVISÃO DAS TAREFAS DOMÉSTICAS”

Idades	10 - 15 anos
N.º participantes	20
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Conto “As Orelhas do Abade” Projetor Tabela “Quem Faz o quê?”
Objetivos	- Refletir sobre a justa divisão de tarefas domésticas; - Contribuir para a desconstrução de estereótipos de género no seio familiar.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – As Orelhas do Abade

Com recurso a dispositivos de PowerPoint, projetar o conto “As Orelhas do Abade” de Teófilo Braga (**anexo 4**). O/a dinamizador/a lê em voz alta, o conto para a turma.

Após a leitura do conto, devem ser colocadas as seguintes questões à turma:

- A mulher agiu bem perante o marido, quando decidiu obedecer-lhe e cozinhar as perdizes, mesmo sabendo que não as ia comer?
- E caso a mulher também fosse comer as perdizes, achavas bem que ela as fosse cozinhar?
- Porque é que não foi o caçador cozinhar sozinho às perdizes, já que a mulher não as ia comer?
- Pensas que pelo facto do caçador e a mulher serem casados, que a atitude do caçador deveria ser diferente?
- A mulher agiu bem perante o marido, quando comeu as perdizes sozinha?
- Se fosses tu, o que terias feito?

3º Passo – Quem faz o Quê?

Distribuir por cada participante a ficha Quem Faz o Quê? (**anexo 5**) – A ficha tem duas colunas. A coluna com as tarefas domésticas que são realizadas diariamente em casa. A coluna QUEM, ou seja, quem é a pessoa da família que executa/realiza a tarefa.

Os/as participantes devem colocar o nome ou o parentesco de cada elemento da família, no cabeçalho da ficha e escrever quem realiza cada tarefa.

No final, devem contabilizar quem realiza mais tarefas e quem realiza menos tarefas.

Sugere-se colocar as seguintes questões para discussão:

- Quem realiza a maioria das tarefas?
- Quem realiza menos tarefas?
- E vocês, quantas tarefas realizam em casa?

Sugestão: O conto *As Orelhas do Abade* e *Quem faz o Quê?* podem ser realizados em sessões distintas, consoante a idade dos/as participantes.

Recurso adicional: <https://www.youtube.com/watch?v=dKSdDQgkmlM>

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?
- É justo que as tarefas sejam distribuídas de forma desequilibrada?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que a divisão desequilibrada das tarefas domésticas deve-se à perpetuação dos estereótipos e papéis de gênero nas famílias. As crianças crescem a ver a mãe a limpar, a cozinhar e a cuidar, e quando se tornam adultas, assumem que é a mulher a responsável pelas tarefas em casa. O que se traduz numa sobrecarga de trabalho para a mulher, retirando-lhe tempo para descansar e para si própria.
- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade.

ATIVIDADE “PROFISSÕES SEM GÉNERO”

Idades	10 - 15 anos
N.º participantes	20
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Cartões CC das Profissões Esferográficas 2 Caixas pequenas 2 Pacotes de Bombons
Objetivos	- Refletir de que forma os estereótipos de género influenciam e condicionam a imagem das profissões; - Identificar as associações das profissões ao género.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Profissões

Escrever no quadro uma lista de profissões, por exemplo:

- Canalizador/a; Educador/a de Infância; Esteticista; Pedreiro (construção civil).

Solicitar à turma para formar duplas. Distribuir por cada dupla um cartão CC das profissões. **(anexo 6)**

Dar a indicação que devem preencher um cartão para cada profissão. No cartão devem imaginar uma pessoa, escolher o sexo, o nome, o estado civil e identificar as características que essa pessoa deve ter para exercer a profissão escolhida.

Cada dupla apresenta os respetivos cartões das Profissões. O/A dinamizador/a lança as seguintes questões para facilitar a análise:

- Quais são as profissões que são consideradas femininas e/ou consideradas masculinas?
- Consideram que há alguma relação entre o género e a profissão? Qual?
- Pode-se fazer alguma relação entre género, profissão e estado civil? Qual?

- Consideram que os estereótipos de género influenciam as nossas escolhas profissionais e as expectativas que se têm para o futuro? Porquê?

3º Passo - Funções Iguais Vs Recompensas Iguais

Para facilitar a compreensão do tema, o/a dinamizador/a pode sugerir ao grupo realizar esta dinâmica.

Numa mesa, colocar duas caixas de cartão pequenas e espalhar 36 dados em cima da mesa (o número de dados deve ser par). Pedir um rapaz voluntário e uma rapariga voluntária. Explicar que ambos têm a função de colocar 18 dados em cada caixa, e devem trabalhar em equipa para atingir a meta proposta.

Quando terminam a tarefa, ambos deverão ser recompensados pelo seu desempenho. É lhes pedido que fechem os olhos e abram as mãos. O/A dinamizador/a coloca 3 bombons na mão do rapaz voluntário e coloca 2 bombons na mão da rapariga voluntária.

Quando abrem os olhos, é-lhes questionado:

- Sabes porque é que a tua recompensa foi menor do que a do teu colega? Porquê?
- Sabes porque é que a tua recompensa foi maior do que a da tua colega? Porquê?
- Sabes que em Portugal as mulheres ganham em média menos X% do que os homens para as mesmas funções?

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

Reforçar que em Portugal, ainda existem profissões tendencialmente masculinas e profissões tendencialmente femininas. Em quase todas as profissões, o salário das mulheres é menor do que o dos homens.

O acesso de mulheres e homens a determinadas profissões é ainda limitado pelos papéis de género presentes na sociedade.

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade.

ATIVIDADE “PARTICIPAÇÃO EQUILIBRADA”

Idades	10 - 18 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Folhas A3 Fita-cola Esferográficas Folhas de rascunho
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Refletir sobre os estereótipos e papéis de género desempenhados pelas mulheres e homens na esfera pública;- Perceber o impacto das diferenças de género na participação política em Portugal;- Promover a cidadania ativa.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Debate

O/A dinamizador/a deve explicar à turma que vão realizar um debate sobre Participação Equilibrada de Mulheres e Homens nos órgãos de decisão política.

Colar no quadro uma folha A3 ou uma cartolina com o tema escrito, e dividir a turma em dois grupos.

Dar a indicação para um grupo identificar argumentos contra e outro grupo identificar argumentos a favor.

O/A dinamizador/a anota os argumentos de ambos os grupos e faz a moderação do debate.

Cada grupo apresenta e defende os respetivos argumentos.

Os grupos devem restringir-se aos argumentos que lhes foram atribuídos.

Sugere-se colocar questões para reflexão:

Para facilitar a compreensão do tema, o/a dinamizador/a pode lançar questões para a turma:

- Porque é que não há mais mulheres nos órgãos de decisão política? O que as impede?
- Consideram mais fácil argumentar a favor ou contra neste tema? Porquê?

O/A dinamizador/a pode levar para o debate:

- Dados/estatísticas sobre a participação de mulheres nos órgãos de decisão política em Portugal, nomeadamente, assembleia da república e poder local;
- A Lei da paridade em vigor em Portugal.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que na política em Portugal, as mulheres continuam a estar em minoria.
- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade.

ATIVIDADE “MASCULINIDADES”

Idades	12 - 18 anos
N.º participantes	20
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Quadro Folha de Flipchart Fita-cola Marcadores Projetor Vídeo
Objetivos	- Reconhecer os desafios que os homens/rapazes enfrentam ao tentar cumprir as expectativas sociais de género; - Compreender os custos da manutenção de normas rígidas de masculinidade e entender que a mudança é possível.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Masculinidades

Afixar no quadro uma folha de flipchart e colocar à turma a seguinte questão:

- Quando alguém vos diz “Ajam como homens”, “Sê um homem” ou “Comporta-te como um homem” o que é que a sociedade vos está a pedir concretamente?

Motivar a participação dos rapazes da turma.

O/A dinamizador/a deve anotar as respostas no quadro/folha de flipchart.

3º Passo – Caixa das Masculinidades

Desenhar uma caixa à volta das respostas, e explicar à turma/grupo que a caixa refere-se aos papéis (de género) e expectativas de como homens e rapazes se devem comportar, mas que também são seguidas pelas mulheres e pelas raparigas, que esperam que os homens ajam desta forma.

Visionamento do vídeo: *Be a Man | Men | One Word | Cut*

Aceder aqui: <https://www.youtube.com/watch?v=KYvWhzSKoc4>

(Podem escolher outro que se ajuste à temática). Iniciar um momento de diálogo sobre o conteúdo do vídeo:

- Por vezes, a caixa empurra os rapazes para a adoção de comportamentos prejudiciais, que os prejudicam a eles próprios e a outros. Solicitar exemplos à turma desses comportamentos, especialmente aos rapazes.

Sugere-se colocar questões para reflexão:

- Existem vantagens de seguirem estas regras e estarem dentro da caixa?
- O que acontece aos homens/rapazes que não se encaixam ou que escolhem estar fora desta caixa?

4º Passo – Masculinidade Positiva

- O que podem fazer para mudar os seus próprios comportamentos/attitudes e ser referência para outros rapazes?

Anotar as respostas no quadro/folha flipchart

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que os rapazes recebem muitas mensagens prejudiciais e, por vezes, contraditórias sobre o que significa ser homem. Sempre que os rapazes não se encaixarem ou não cumprirem as mensagens da masculinidade, tal não significa que sejam “menos homens” ou não bons o suficiente. Relembrar que o facto de estarem fora da caixa conduz a coisas positivas, como foi discutido, tal não irá acontecer de um dia para o outro. Ficar dentro da caixa pode ser prejudicial e, por essa razão, devemos continuar a pensar em formas de romper com a caixa e manter-nos fiéis a nós mesmos.

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade.

Temática: Não-Violência

ATIVIDADE “O QUE É O BULLYING?”

Idades	10 - 15 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	2 Folhas de Flipchart Marcadores Cartões Fita-cola
Objetivos	- Reconhecer as várias tipologias do bullying; - Sensibilizar os/as jovens para a compreensão dos impactos das várias dinâmicas de bullying para as suas vítimas.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – O que é o Bullying?

Promover junto da turma uma **chuva de ideias** sobre a temática do bullying e as suas tipologias e o impacto para a saúde e bem-estar das vítimas.

- O que é o bullying?
- Que tipos de bullying conhecem? Como acham que as vítimas se sentem?
- Qual o impacto que o bullying tem na vida das vítimas?

O/A dinamizador/a deve escrever as respostas no quadro ou numa folha de flipchart.

3º Passo – A Escala do Bullying

Pedir à turma para formar duplas. Distribuir por cada dupla 14 cartões (**anexo 7**) com situações de bullying distintas. Dar a indicação para atribuir e classificar as várias tipologias, segundo uma escala de impacto para as vítimas, o que consideram como “menos grave” até ao “mais grave”.

Cada dupla deve apresentar as suas classificações ao grande grupo, e justificar as escolhas.

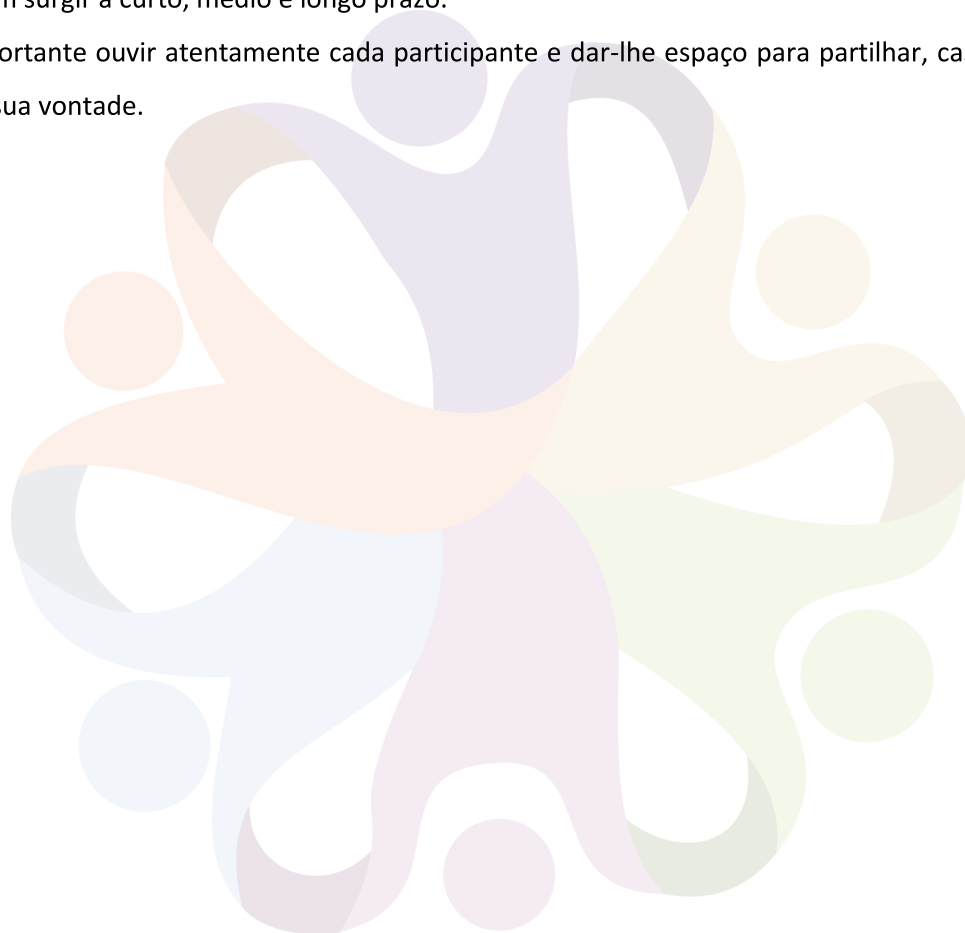
No final das apresentações das duplas, O/A dinamizador/a explica aos/às participantes que não existem comportamentos de bullying menos graves ou mais graves, que todos os comportamentos de violência são muito graves e que merecem a nossa atenção, prevenção e intervenção.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que as consequências do bullying são devastadoras a nível pessoal, familiar e social e podem surgir a curto, médio e longo prazo.
- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade.



ATIVIDADE “TERMÓMETRO DA VIOLÊNCIA”

Idades	10 - 15 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	50 Minutos
Materiais necessários	Quadro I 1 Embalagem de post-it de cor laranja I 1 Embalagem de Post-it de cor verde I Frases I
Objetivos	- Refletir sobre as nossas atitudes em relação à violência, ou seja, como encaramos a violência e o seu significado; - Promover atitudes colaborativas e criativas, tendo em vista a resolução não violenta de conflitos.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Termómetro da violência

Distribuir por cada participante um conjunto de post-it de cor laranja, e um conjunto de post-it de cor verde.

O/A dinamizador/a lê um conjunto de frases sobre situações de violência (**anexo 8**). A cada frase, os/as participantes devem escolher se concordam ou não concordam com o conteúdo da frase. Se concordam devem colar um post-it verde, se não concordam com a frase, devem colar um post-it de cor laranja.

No final da tarefa a turma analisa o quadro. O/A dinamizador/a explica ao grupo que se a maioria dos papéis colados no quadro for da cor verde, significa que a maioria da turma é contra a violência, se a maioria dos papéis colados no quadro for de cor laranja, significa que o nível de violência na turma é elevado. Para facilitar a análise, colocar a seguinte questão à turma:

- Quais os vossos sentimentos e opiniões sobre cada uma das frases?

3º Passo – Resolução

Após avaliar a posição do grupo perante as situações de violência presentes nas frases, e de cada pessoa partilhar a sua opinião e sentimentos sobre cada momento. Deve ser solicitado à turma para pensar em propostas sobre o que deve ser feito para prevenir a violência em cada uma das situações apresentadas.

As propostas devem ser anotadas no quadro e colocadas em práticas em sessões posteriores.

Sugestão:

As propostas apresentadas pela turma podem ser enviadas para a direção da Escola de forma a envolver toda a comunidade educativa na temática.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade;
- Durante a atividade ter atenção a possíveis conflitos existentes na turma.

ATIVIDADE “CHARLIE”

Idades	10 - 15 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Desenho Charlie I Esferográficas I Saco de pano I
Objetivos	- Discutir o impacto das palavras a nível pessoal e coletivo; - Discutir as transformações emocionais e psicológicas nos e nas intervenientes; - Analisar formas de evitar agressões, perseguições e humilhações.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Análise

Distribuir por cada participante uma folha A4 com o desenho do boneco – O Charlie (**anexo 9**).

Pedir a cada pessoa para escrever no corpo do Charlie, com letra perceptível, expressões desagradáveis ou ações agressivas que já tenham manifestado contra si, ou que já tenham assistido ou que já tenham expressado contra alguém.

Terminada a tarefa, o/a dinamizador/a aos/às participantes para amarrotarem a folha com o desenho do Charlie, fazendo uma bola de papel e colocar a bola num saco de pano ou numa caixa. Misturar todas as bolas de papel, pedir a cada participante para retirar uma bola aleatoriamente e ler o conteúdo da mesma para o grupo.

O/A deve promover a discussão em torno das principais palavras ou frases escritas, pelos/as participantes:

- Já viste algum/a colega teu/tua gozar com outro/a colega?
- Aconteceu só uma vez ou várias vezes?
- O que achas-te da situação? Merecia? Não merecia?
- O que sentiste?

3º Passo – Resolução

Distribuir uma folha branca A4 por cada participante. Solicitar que escrevam comentários ou ações positivas quanto possíveis.

A seguir, pedir ao grupo para colocar as folhas no centro da mesa e misturá-las.

Solicitar a cada participante para retirar uma folha aleatoriamente, e ler o conteúdo da mesma para o restante grupo.

A seguir, pedir para dobrarem a folha dos comentários positivos e a folha com o Charlie ao meio, pelo eixo vertical (ao alto), e abrir um pouco de forma as folhas fiquem de pé sobre a mesa.

Questões para o debate:

- Qual a diferença entre as duas folhas?
- O que é que aconteceu quando a abriram a folha com o Charlie? Voltou a ser como era?
- Acham que há colegas vossos/as que ficam como o Charlie (a bola de papel)? Nunca seabrem?
- E o que pode acontecer se nunca se abrirem?
- Já que a folha não volta à sua forma original, o que podemos fazer para ficar o melhor possível?

Sugestão: Criar uma história com o Charlie como figura principal de vítima de violência em ambiente escolar. Incluir na história mais personagens, pessoas agressoras e testemunhas. Referir as consequências da violência. Enquanto o/a dinamizador/a lê a história em voz alta, o grupo vai amarrotando o boneco.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade;
- Durante a atividade ter atenção a possíveis conflitos existentes na turma.

Temática: Não Discriminação

ATIVIDADE “EXPRESSO DA OPORTUNIDADE”

Idades	12 - 15 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Quadro Projetor Lista de passageiros Folha branca A4 Esferográficas Diapositivo PowerPoint
Objetivos	- Desconstruir preconceitos associados à etnia, raça, cor, género; orientação sexual e identidade de género; - Explorar e clarificar o conceito de diversidade.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Expresso da Oportunidade

Com recurso a dispositivos de PowerPoint, o/a dinamizador/a projeta no quadro e lê em voz alta para a turma:

Imagina que estás a bordo do “Expresso da Oportunidade” para uma viagem de uma semana na via Aljustrel – Zagreb.

Estás a viajar na cabine com cama que deves partilhar com outras 3 pessoas.

Distribuir por cada participante uma lista com 14 passageiros/as (**anexo 10**).

Solicitar para individualmente escolherem:

- 3 Passageiros/as com quem mais gostarias de partilhar a cama;
- 3 Passageiros/as com quem não gostarias de partilhar a cama.

Solicitar à turma para formar duplas e elaborarem uma nova lista de passageiros/as:

- 3 Passageiros/as com quem mais gostarias de partilhar a cama;
- 3 Passageiros/as com quem não gostarias de partilhar a cama.

Devem debater as razões das suas preferências pessoais.

Quando terminarem de elaborar a nova lista, as duplas apresentam a lista final. Devem justificar as razões das suas escolhas e revelar os pontos em que discordaram mais e porque.

Sugere-se que sejam colocadas questões para reflexão:

- Há vidas que valem mais do que outras?

3º Passo – O que podemos fazer para mudar? E como podemos fazê-lo?

Imaginem que vão organizar uma marcha de sensibilização na vossa escola, e cada turma deve construir cartazes contra a discriminação? O que escreviam/desenhavam no vosso cartaz?

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que devemos repensar sobre a vulnerabilidade/violência a que as pessoas com determinadas características estão sujeitas. A violência cresce alimentada pelos preconceitos criados com base na etnia, raça, cor da pele, religião, género e país de origem.
- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade;
- Para evitar situações de conflito/discriminação durante a atividade, ter em atenção a constituição do grupo/turma, nomeadamente a etnia, cor, orientação sexual, país de origem.

ATIVIDADE “SER QUEM SOU”

Idades	10 - 15 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	50 Minutos
Materiais necessários	Quadro Projetor Apresentação dispositivos de PowerPoint
Objetivos	- Compreensão do significado da sigla LGBTQIA+; - Explorar os conceitos de orientação sexual, identidade de gênero, expressão de gênero e características sexuais.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Ser Quem Sou

Visionar o vídeo: *Love Has no Labels | Diversity&Inclusion | Ad Council*

Aceder aqui: <https://www.youtube.com/watch?v=PnDgZuGihHs>

- O que acharam do vídeo?
- O vídeo relata o quê?

Projetar no quadro, com recurso a dispositivos de PowerPoint, a sigla LGBTQIA+ e realizar uma chuva de ideias sobre o significado de cada letra.

Explicar e clarificar cada significado.

Novamente, projetar no quadro, com recurso a dispositivos de PowerPoint, a bolacha da diversidade. **(anexo 11)**

Analisar em conjunto o que significa Identidade de Género, Orientação Sexual, Expressão de Género e características sexuais.

3º Passo – Desconstruir mitos

Projetar no quadro, com recurso a dispositivos de PowerPoint, 4 frases e pedir ao grupo para indicar se são afirmações falsas ou verdadeiras. **(anexo 12)**

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade.

ATIVIDADE “É TUDO FAMÍLIA”

Idades	10 - 12 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Quadro I Projeto I Papel de Cenário I Folhas de papel A4 e A5 I Lápis de cor I Marcadores de cor I
Objetivos	- Explorar o conceito e vivência/experiência de família, manifestar afetos positivos pelos membros da família.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo - Diversidade familiar

Pedir a cada participante para desenhar a sua família e atribuir um sentimento positivo/afeto (respondendo á questão – porque gosto desta pessoa?), a cada uma das pessoas representadas no desenho.

Os/as participantes apresentam a sua família, caso assim o desejem.

Sugere-se colocar as seguintes questões para reflexão:

- As nossas famílias são iguais à família do/a nosso/a colega? Quais são as diferenças?
- Perceberam que existem colegas que não moram com o pai ou com a mãe?
- Que outras pessoas, além do pai e da mãe, convivem com os/as colegas em casa?
- Quantos/as convivem com padrasto ou madrasta?
- Alguém tem irmãos ou irmãs que são filhos/as só do pai ou só da mãe?
- O que é importante na família?
- Que tipos de famílias conhecem?

3º Passo – Mural é tudo Família

Visualização do vídeo “Tudo é Família” de ToddParr

Aceder aqui: <https://www.youtube.com/watch?v=ige-a4uXFB4>

Iniciar um momento de diálogo sobre os vários tipos de família abordados no vídeo, e aproveitar o momento para clarificar conceitos:

Solicitar aos/as participantes para desenharem vários tipos de famílias.

No papel de cenário previamente preparado, colar os desenhos das próprias famílias e os desenhos das outras famílias.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

Reforçar que todas as estruturas familiares são válidas. Não existem famílias perfeitas. O mais importante na família são as relações de cuidado, afeto, amor. As famílias devem amar e educar a criança/jovem;

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade;

- Antes de abordar a temática da família no grupo, ter em atenção se recentemente faleceu algum familiar próximo de um aluno ou aluna, se existe na turma alguma criança com situações familiar vulnerável. Se for o caso, alterar o tema da atividade.

ATIVIDADE “OS MECANISMOS DA DISCRIMINAÇÃO”

Idades	12 - 15 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Papel de Cenário Marcadores de várias cores Lápis de carvão Tesouras Cola Batom
Objetivos	- Explorar os mecanismos por trás dos processos de discriminação. - Clarificar os conceitos e as respetivas definições.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Mecanismos da discriminação

Projetar no quadro, com recurso a diapositivos de PowerPoint a pirâmide do ódio (**anexo 13**).

Explicar ao grupo cada nível da pirâmide:

É um modelo que classifica diferentes níveis de comportamentos e atitudes discriminatórias, crescendo em complexidade de baixo para cima. Ou seja, crescem de um comportamento menor até atos que representam uma ameaça maior:

- **Representações | Estereótipos | Preconceitos | Atos com base em preconceitos | Discriminação | Violência**

Pedir aos/às participantes para completarem com exemplos. Podem pesquisar exemplos na internet, e partilhar com os/as colegas.

3º Passo – Pirâmide do ódio

Solicitar à turma para formar grupos de 4/5 elementos.

Pedir a cada grupo para construir um nível da pirâmide e representar o conceito e respetiva definição, através da escrita e do desenho. Distribuir por cada grupo 1 cartolina, marcadores de várias cores, tesouras e lápis de carvão.

Desenhar um triângulo grande no papel de cenário, previamente preparado.

Cada grupo deve colar o nível da pirâmide que construiu, e explicar o conteúdo aos/às colegas.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que todas e todos nós temos representações de qualquer grupo da sociedade, o risco é quando utilizamos a nossa representação para generalizar, tornando assim uma representação como a única imagem duma categoria de pessoas, ou seja, um estereótipo.

A situação piora quando, a este estereótipo, associamos um juízo de valor, dizendo por exemplo que não é normal um homem chorar ou que o facto de um/a jovem frequentar a universidade é bom e imprescindível, subestimando qualquer outro percurso. Com este processo criamos um preconceito. Até aqui, tudo isto acontece, várias vezes ao dia, só na nossa cabeça. Este processo afeta outras pessoas quando agimos tendo por base o recém-criado preconceito. Quando estas ações e decisões prejudicam os direitos humanos de outras pessoas estamos perante um processo de discriminação

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade;

Temática: Direitos Humanos

ATIVIDADE “DIREITOS HUMANOS NA MINHA VIDA”

Idades	10 - 12 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	50 Minutos
Materiais necessários	Papel de Cenário Cartões Folhas de papel A4 e A5 Lápis de cor Marcadores de cor
Objetivos	- Relacionar os direitos proclamados na Declaração Universal dos Direitos Humanos com a vida diária;

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Direitos Humanos na minha vida

Dividir a turma em grupos de 3/4 elementos. Distribuir pelos grupos dois conjuntos de cartões.

(anexo 14)

Um conjunto de cartões com atividades diárias, outro conjunto de cartões com direitos humanos inscritos.

Solicitar aos grupos para fazerem corresponder os dois conjuntos de cartões, ou seja, corresponder uma atividade diária a um direito humano.

Os grupos elegem um/a porta-voz para apresentar a tarefa final. Cada grupo apresenta a respetiva correspondência.

A seguir, o/a dinamizador/a lança questões para a discussão:

- Que direitos é que usufruíram desde que se levantaram de manhã até este momento em que estão na sala?

3º Passo – Podemos viver sem direitos?

Pedir aos grupos para retirarem um dos direitos que têm nos cartões e discutirem a questão:

De que forma o dia teria sido diferente se não pudessem usufruir desse direito?

No final do debate, os grupos devem apresentar os resultados debatidos.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que os direitos humanos são Universais - aplicam-se igualmente a todas as pessoas em todos os lugares do mundo, sem limite de tempo.

São inalienáveis - Estão ligados à própria existência humana, pelo que são inerentes a todos os seres humanos.

São Indivisíveis - O gozo de um direito depende do gozo de muitos outros direitos e nenhum direito é mais importante do que os outros.

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade;

ATIVIDADE “OS DIREITOS DAS MULHERES SÃO DIREITOS HUMANOS”

Idades	10 - 15 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Jogo Direitos das Mulheres são Direitos Humanos Papel de Cenário Folhas de papel A4 e A5 Lápis de cor Marcadores de cor
Objetivos	- Dar a conhecer os direitos das mulheres; - Identificar os vários tipos de violência exercida contra as raparigas e as mulheres.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Direitos Iguais

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Os direitos das Mulheres são direitos humanos

Com recurso a dispositivos de PowerPoint, o/a dinamizador/a projeta no quadro o jogo didático “Os Direitos das Mulheres são direitos humanos”. **(anexo 15)**

Este jogo, é um Quizz com questões sobre factos históricos, conceitos e estatísticas sobre a condição feminina atual.

Regras do jogo:

O jogo é constituído por 9 questões, e cada questão apresenta 3 opções de resposta. Cada equipa deve escolher apenas uma opção.

Pedir á turma para formar grupos. Distribuir pelos grupos cartões com as opções de resposta. O/A dinamizador/a lê as questões em voz alta. Cada grupo tem 1 minuto para decidir a resposta final e mostrar o cartão com a resposta escolhida.

O/A dinamizador/a revela a resposta certa, e as equipas que acertam ganham um ponto por cada questão.

3º Passo – Solicitar ao grupo para formar duplas. Entregar a cada dupla uma folha A4 com um direito inscrito.

Analisar em grupo o que é reivindicado em cada direito. Cada dupla ilustra o respetivo direito. Distribuir por cada dupla folhas de papel A3, lápis e marcadores de várias cores, jornais e revistas antigas, cola-batom.

Sugestão: Pode ser realizada uma exposição com os cartazes alusivos aos direitos das mulheres, em datas alusivas ao tema, por exemplo:

- Dia Internacional da Mulher;
- Dia Internacional para a Eliminação da violência contra as mulheres;
- Dia Internacional dos direitos humanos.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que os direitos das mulheres referem-se aos direitos reivindicados para as mulheres no mundo. Diariamente, em Portugal e no mundo, raparigas e mulheres são vítimas de violência doméstica, tráfico de seres humanos, violação e outras agressões sexuais, casamento forçado e precoce, aborto forçado, esterilização forçada e mutilação genital feminina. Em alguns países os direitos são institucionalizados e garantidos pela legislação, pelos costumes e comportamentos, enquanto noutros países os direitos das mulheres são ignorados.
- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade;

ATIVIDADE “OS DIREITOS DAS PESSOAS LGBTIQA+”

Idades	10 - 15 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	50 Minutos
Materiais necessários	Papel de Cenário Folhas de papel A4 e A5 Lápis de cor Marcadores de cor
Objetivos	- Desconstruir preconceitos associados à identidade de género e orientação sexual.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Direitos Iguais

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – “Direitos das Pessoas LGBTIQA+”

Com recurso a dispositivos de PowerPoint, o/a dinamizador/a projeta no quadro o jogo didático “Direitos das Pessoas LGBTIQA+”(anexo 16) O jogo contém perguntas sobre os direitos humanos das pessoas e algumas afirmações para identificar mito ou facto.

Regras do jogo:

O jogo é constituído por 9 questões, e cada questão apresenta opções de resposta. Cada pessoa ou equipa deve escolher apenas uma opção.

O jogo pode ser realizado individualmente ou em grupos. O/A dinamizador/a revela as respostas certas. E deve, durante o jogo, esclarecer todas as dúvidas que surjam

3º Passo – Reflexão

Para fomentar a tomada de consciência e aprofundar a reflexão sobre o tema, o/a dinamizador/a pode lançar as seguintes questões à turma:

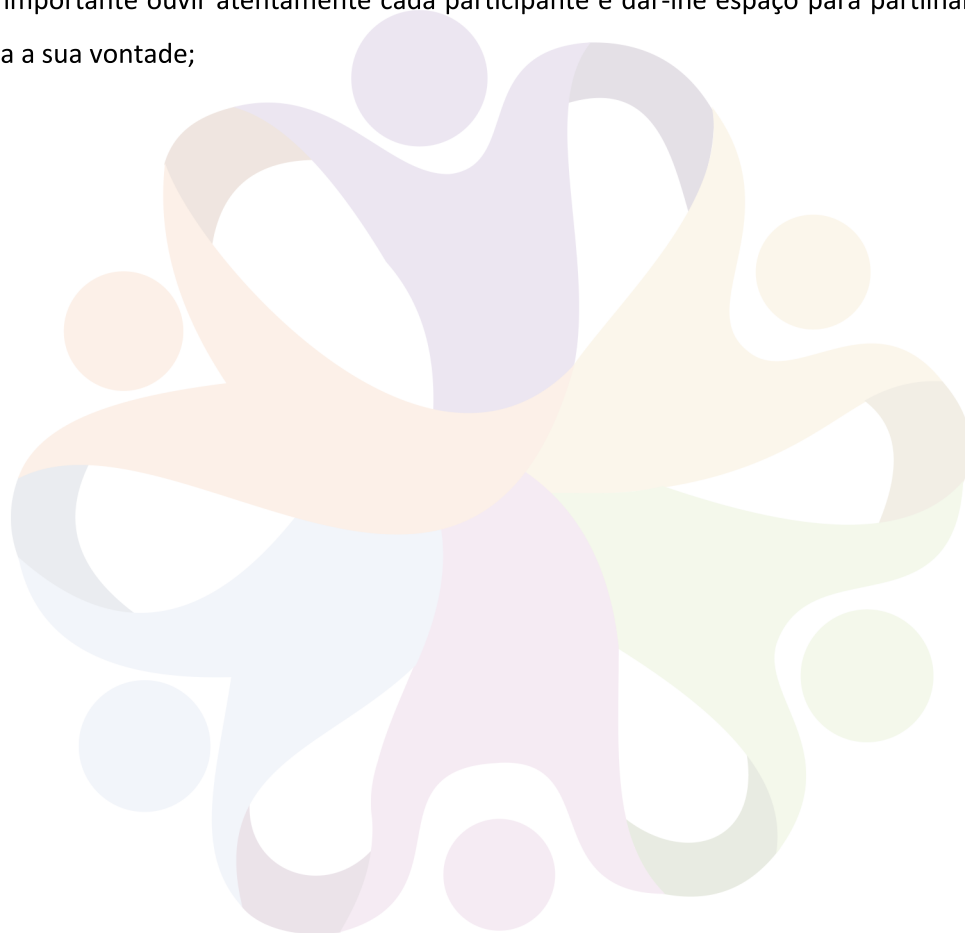
- Se alguém vos contasse que era LGBTIQA+, o que pensariam em primeiro lugar?
- Alguma vez se riram ou fizeram piadas sobre uma pessoa que ache ser LGBTIQA+?
- Alguma vez defenderam ou apoiaram diretamente uma pessoa LGBTIQA+ que estivesse a ser maltratada? Se sim ou não, porquê?
- No caso de não se identificarem com LGBTIQA+, como se sentiriam se as pessoas pensassem que sim.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que os direitos das pessoas LGBTQIA+ são direitos humanos.
- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade;



ATIVIDADE “O QUE É DISCURSO DE ÓDIO?”

Idades	12 - 15 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	50 Minutos
Materiais necessários	Quadro Projetor Cartões de resposta Quiz O que é Discurso de ódio
Objetivos	- Compreender o que é o discurso de ódio; - Identificar discurso de ódio online.

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Quiz Discurso de ódio

O/A dinamizador/a deverá introduzir a temática da sessão, discurso de ódio.

É solicitado à turma para fazer grupos de 4/5 elementos. Distribuir por cada grupo cartões de resposta.

Com recurso a diapositivos de PowerPoint, será realizado o Quiz – Discurso de ódio. **(anexo 17)**

O/A dinamizador/a fará a moderação do jogo. No final de cada questão confirma a resposta certa.

Com esta atividade pretende-se iniciar uma discussão sobre o discurso de ódio.

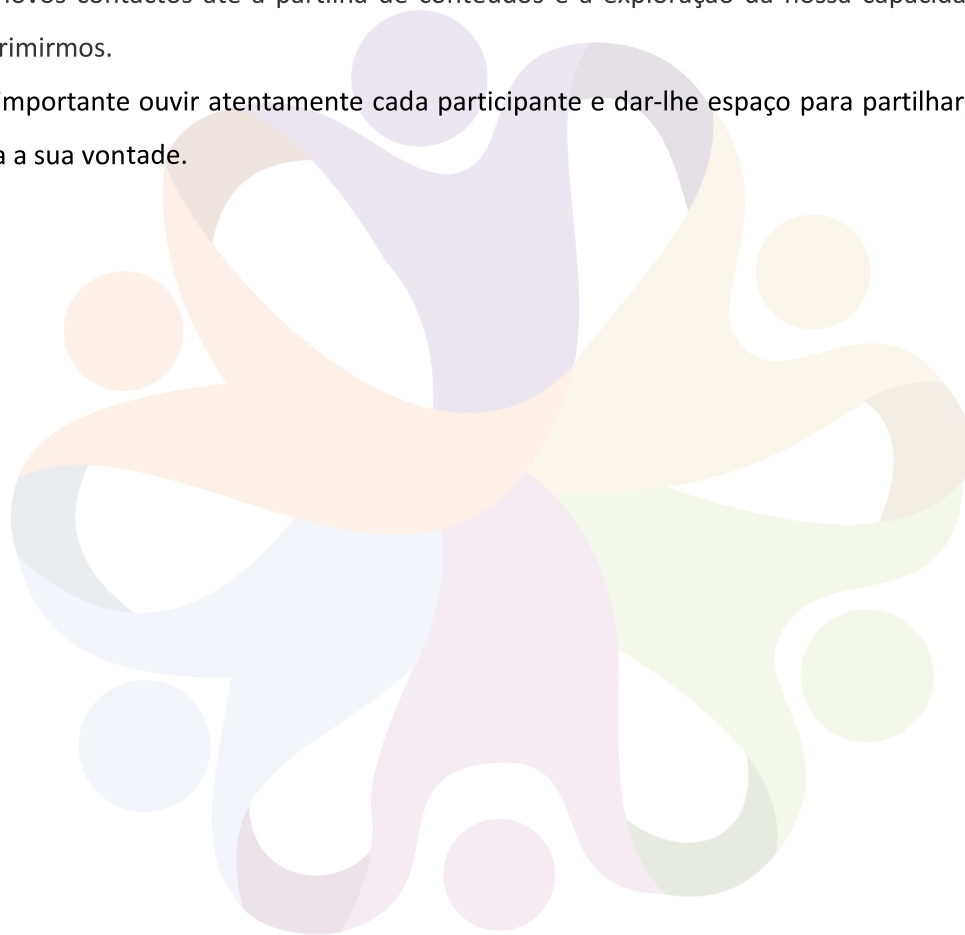
Mas também podemos igualmente ser vítimas e agentes de abusos e violações dos Direitos Humanos, entre as quais, o discurso de ódio em diversos formatos e o cyberbullying.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que a internet dá-nos a possibilidade de criar, publicar, distribuir e consumir conteúdos fornecendo assim um espaço de participação e de livre expressão. Com o surgimento das Redes Sociais todos/as podemos participar no ciberespaço de formas muito diversas, desde o contacto permanente com os/as nossos/as amigos/as e o desenvolvimento de novos contactos até à partilha de conteúdos e à exploração da nossa capacidade de nos exprimirmos.
- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade.



ATIVIDADE “LIBERDADE DE EXPRESSÃO”

Idades	12 - 15 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	50 Minutos
Materiais necessários	Quadro Folha de Flipchart Casos para análise
Objetivos	- Explorar o conceito de Liberdade de Expressão; - Procurar razões que justificam os limites à liberdade de expressão para proteger os direitos humanos, sobretudo quando existe discurso de ódio.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Liberdade de Expressão

O/A dinamizador/a deverá introduzir a temática da sessão, liberdade de expressão.

É solicitado à turma para responder à questão: *O que entendem por Liberdade de Expressão?*

A técnica/docente deverá anotar as respostas no quadro ou numa folha de Flipchart.

Com esta atividade pretende-se iniciar uma discussão para clarificar o conceito de liberdade de expressão.

3º Passo – Liberdade ilimitada?

Solicitar à turma para formar grupos de 4/5 elementos cada. Distribuir por cada grupo um caso sobre publicações online ofensivas para as pessoas e para os seus direitos humanos. **(anexo 18)**

Dar indicação aos grupos para ler, analisar e decidir se as publicações online, referidas nos casos, devem ser retiradas ou não.

Cada grupo deverá eleger um/a porta-voz para apresentar o resultado e justificar o mesmo.

Sugere-se que sejam colocadas questões para reflexão:

- Houve algum caso em que não conseguissem chegar a consenso? Quais era as diferenças de opinião?
- Faz diferença quem era o/a responsável pela publicação? Fez diferença quantas pessoas responderam, e como responderam?
- Chegaram a algum princípio orientador para decidir em que casos a liberdade de expressão pode (ou deve) ser restringida? Quais os perigos de impor demasiados limites? Quais os perigos de uma abordagem demasiado permissiva?
- Acham que fechar sites ou retirar publicações ofensivas é uma maneira eficaz de combater o discurso de ódio online?

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que a liberdade de expressão é importante para as pessoas e para a sociedade. Podermo-nos expressar livremente sem medo de represálias e de censura. No entanto, a liberdade de expressão não pode justificar discursos que incitam à violência e discriminação, nomeadamente o discurso de ódio, desta forma devem-se colocar restrições. Podem pesquisar as leis que vigoram na Europa, especialmente em Portugal sobre esta temática.
- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade.

Temática: Promoção de Relações Saudáveis

ATIVIDADE “MITO OU REALIDADE?”

Idades	10 - 15 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	50 Minutos
Materiais necessários	Questionário Mitos ou Realidade na Violência no namoro
Objetivos	- Identificar mitos/crenças associadas às relações de namoro mais frequentes na socialização das raparigas e dos rapazes; - Conhecer os comportamentos envolvidos numa relação saudável e numa relação não saudável.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Mito ou Realidade?

Esta atividade visa a desconstrução de mitos presentes nas relações de namoro - questionário “Mitos ou Realidade na Violência no Namoro”. **(anexo 19)**

O questionário consiste em 14 afirmações, e para cada afirmação, há duas opções de resposta – Mito ou Realidade. Os/as participantes devem escolher apenas uma opção.

Distribuir por cada participante um questionário “Mitos ou Realidade na Violência no Namoro”. Solicitar que respondam ao questionário.

No final do exercício, os resultados são discutidos em grande grupo.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que os relacionamentos são a base da maioria das nossas atividades diárias e que encontrar formas saudáveis e respeitadas de estabelecer os nossos relacionamentos com os/as amigos/as, família, namorado/a pode tornar-nos mais felizes e seguros/as.
- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade.



ATIVIDADE “O QUE NOS DIZEM AS CANÇÕES DE AMOR?”

Idades	10 - 15 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	50 Minutos
Materiais necessários	Letras das canções Folhas brancas A4 Computador com acesso à internet
Objetivos	- Identificar estereótipos de género e papéis de género nas letras das canções; - Compreender de que forma a música influencia a nossa vida.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – O que nos dizem as canções de Amor?

Com recurso a um computador portátil com ligação à internet, e da plataforma YouTube, colocar várias músicas (previamente escolhidas pela turma). Distribuir por cada participante folhas com as letras das respetivas canções.

Dar indicação aos/às alunos/as para ouvirem atentamente a música e acompanhar a letra da mesma.

Pedir para tentarem identificar os estereótipos de género presentes nas letras das canções.

Sugere-se colocar questões para facilitar a análise:

- O que sentiram a ler a letra da canção? E a escutá-la?
- Refletiram sobre alguma coisa?
- Estão de acordo ou desacordo com a mensagem passada na canção?
- O que identificam aqui?

3º Passo – Reconstruir as Canções de Amor

Solicitar à turma para reescreverem novas letras das canções analisadas.

Substituir as frases ou palavras identificadas como sexismo e substituí-las por palavras ou frases sem violência.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que a música é um fator de referência e identidade na adolescência e molda a forma como vemos o mundo, nós próprios/as e os/as outros/as. É, em geral, um mundo de homens e no qual a mulher tem um lugar subalternizado.

Usamos as letras sem prestar atenção porque estamos no prazer pela música. Por vezes, compactuamos com discursos machistas e sexistas.

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade;

ATIVIDADE “MURAL DA COMUNICAÇÃO SAUDÁVEL”

Idades	10 - 15 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	50 Minutos
Materiais necessários	Papel de Cenário Balões de diálogo Lápis de cor Marcadores de cor
Objetivos	- Promoção de uma comunicação positiva e saudável dos sentimentos e emoções.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Mural da comunicação saudável

Colocar papel de cenário a cobrir um quadro. Disponibilizar pela turma material de escrita que pode ser em formato de balões de pensamento.

Pedir a cada participante que deixe uma mensagem positiva a alguém especial.

Importante definir as regras da criação da mensagem:

- Não identificar a pessoa para quem é a mensagem (respeito pela privacidade);
- Só podem manifestar emoções/sentimentos positivos e saudáveis;
- Não referir qualquer conteúdo ofensivo.

Permitir que cada participante se sinta livre de exprimir as suas emoções e ser até criativo na forma como o faz.

Após escrever a mensagem, a mesma deve ser afixada no mural.

Cabe ao/à dinamizador/a ir monitorizando as mensagens de forma a aferir de que as regras são cumpridas.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade.

ATIVIDADE “RECEITAS SAUDÁVEIS”

Idades	10 - 15 anos
N.º participantes	20 - 25
Tempo recomendado	50 Minutos
Materiais necessários	Modelo receitas Lápis Esferográficas
Objetivos	- Identificar características das relações de namoro gratificantes e saudáveis; - Aumentar a motivação para o estabelecimento de relações não violentas.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando os conteúdos que serão abordados durante a sessão.

2º Passo – Tarte de Relações Saudáveis

Dividir a turma em duplas. Pedir para elaborar a receita de uma relação saudável. **(anexo 20)**
Explicar que a receita deve conter os ingredientes que a vão tornar na melhor tarte do mundo (ex: amor, respeito, comunicação, compreensão), quais os ingredientes a evitar (controlo, mentira, ódio, falsidade). Indicar as quantidades de cada ingrediente (ex: 200 g de respeito).
Explicar o modo de preparação e o tempo de cozedura (ex: indicar a temperatura e o tempo de cozedura). Dar dicas e/ou acrescentar recheio e cobertura.

No final da tarefa, cada dupla deve fazer a apresentação das suas receitas.

Sugere-se colocar questões para a reflexão:

- Foi fácil ou difícil encontrar os ingredientes?
- Foi fácil ou difícil encontrar os ingredientes a evitar?
- Conseguiram chegar a um consenso sobre os ingredientes que fazem esta a melhor tarte do mundo?

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade;



Encontros entre Turmas

ATIVIDADE “ENCONTROS ENTRE TURMAS I”

Turmas	2º Ciclo
N.º participantes	min. 20 máx. 40
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Guiões da atividade Folhas brancas de apoio Esferográficas Lápis de carvão Marcadores de cor Tesouras Cola batom Cartolinas brancas A3 1 Folha de Flipchart Post-it
Objetivos	- Fomentar a partilha de conhecimentos entre os/as jovens e promover a integração de diferentes perspetivas sobre os temas abordados nas sessões.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando o que se pretende com a atividade: envolver as turmas do 2º ciclo envolvidas nas atividades do capítulo I.

2º Passo – Formação dos grupos

Dividir as turmas em grupos. Cada grupo deve ser formado por alunos e alunas de todas as turmas envolvidas.

Pode ser realizada uma dinâmica de formação dos grupos (ex: números; cores).

Devem ser clarificadas as regras para o bom funcionamento da atividade e para a criação de um espaço seguro.

3º Passo – Eu não Agrido!

Distribuir por cada grupo um Kit para a realização da atividade – *Eu Não Agrido!*

Cada Kit deve conter um guião com o respetivo tema e as indicações da atividade.

Através de imagens, desenho e escrita, representa a seguinte palavra: (ex: Género; Direitos Humanos; Estereótipos de Género; Profissões; Igualdade; Violência; Direitos das Mulheres).

Pedir para lerem os guiões com atenção e responder ao solicitado.

No final da tarefa, os grupos elegem um/a porta-voz que deverá apresentar os trabalhos realizados por cada grupo.

4º Passo – A minha mochila

Afixar no quadro ou na parede, uma folha de flipchart com o desenho de uma mochila.

Distribuir por cada participante um post-it.

Pedir aos/às participantes para refletirem sobre a atividade e escreverem no post-it o que consideram ser a “bagagem” mais importante que levam consigo.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade;

- Evitar possíveis conflitos entre as turmas. Antes de juntar as turmas, deve ter-se em particular atenção as características de cada uma.

ATIVIDADE "ENCONTROS ENTRE TURMAS II"

Turmas	3º Ciclo
N.º participantes	min. 20 máx. 40
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Guiões da atividade I Notícias I Folhas brancas de apoio I Esferográficas I Lápis de carvão I Marcadores de cor I Tesouras I Cola batom I Cartolinas brancas A3 I 1 Folha de Flipchart I Post-it I
Objetivos	- Fomentar a partilha de conhecimentos entre os/as jovens e promover a integração de diferentes perspetivas sobre os temas abordados nas sessões.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando o que se pretende com a atividade: envolver as turmas do 3º ciclo envolvidas nas atividades do capítulo I.

2º Passo – Formação dos grupos

Dividir as turmas em grupos. Cada grupo deve ser formado por alunos e alunas de todas as turmas envolvidas.

Pode ser realizada uma dinâmica de formação dos grupos (ex: números; cores).

Devem ser clarificadas as regras para o bom funcionamento da atividade e para a criação de um espaço seguro.

3º Passo – Eu não Agrido! II!

Distribuir por cada grupo um Kit para a realização da atividade – *Eu Não Agrido!*

Cada Kit deve conter uma notícia e um guião com as indicações da atividade.

As notícias podem ser sobre os temas trabalhados nas sessões do capítulo I (ex: Violência no namoro; Bullying; Estereótipos de Género; Desigualdade salarial; Discriminação)

Pedir aos grupos para lerem a notícia com atenção e responder às questões do guião:

- Qual é a situação retratada na notícia?
- Quais as consequências para as pessoas envolvidas?

- Que medidas devem ser implementadas para mudar esta realidade? O grupo deve construir uma capa de revista/jornal com as medidas escolhidas.

No final da tarefa, os grupos elegem um/a porta-voz que deverá apresentar os trabalhos realizados por cada grupo.

4º Passo – A minha mochila

Afixar no quadro ou na parede, uma folha de flipchart com o desenho de uma mochila. Distribuir por cada participante um post-it.

Pedir aos/às participantes para refletirem sobre a atividade e escreverem no post-it o que consideram ser a “bagagem” mais importante que levam consigo.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade;

- Evitar possíveis conflitos entre as turmas. Antes de juntar as turmas, deve ter-se em particular atenção as características de cada uma.

ATIVIDADE “ENCONTROS ENTRETURMAS III”

Turmas	2º ou 3º Ciclo
N.º participantes	min. 20 máx. 40
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Guiões da atividade Folhas brancas de apoio Esferográficas Lápis de carvão Marcadores de cor Tesouras Cola batom Cartolinas brancas A5 1 Folha de flipchart Post-it
Objetivos	- Fomentar a partilha de conhecimentos entre os/as jovens e promover a integração de diferentes perspetivas sobre os temas abordados nas sessões.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicando o que se pretende com a atividade: envolver as turmas do 2º e 3º ciclo envolvidas nas atividades do capítulo I.

2º Passo – Formação dos grupos

Dividir as turmas em grupos. Cada grupo deve ser formado por alunos e alunas de todas as turmas envolvidas.

Pode ser realizada uma dinâmica de formação dos grupos (ex: números; cores).

Devem ser clarificadas as regras para o bom funcionamento da atividade e para a criação de um espaço seguro.

3º Passo – Vamos construir o Quizz “Eu Não Agrido!”

Distribuir a cada grupo um KIT para a realização da atividade – **Vamos construir o Quizz “Eu Não Agrido!”**

Cada Kit deve conter um guião com as indicações da atividade:

- Se forem falar com colegas ou amigos/as pela primeira vez sobre os (direitos das mulheres; Igualdade de género; não discriminação; relações saudáveis; violência no namoro; violência entre pares; violência doméstica; direitos humanos; direitos das pessoas LGBTQIA+) quais as perguntas ou desafios que utilizavam para iniciar uma conversa sobre o tema?

Dar alguns exemplos: Questões com opções de resposta; Verdadeiro ou Falso; Mito ou Realidade; Mímica e/ou desenho; Perguntas abertas e Preencher espaço em branco

No final da tarefa, os grupos elegem um/a porta-voz que deverá apresentar os trabalhos realizados por cada grupo

4º Passo – A minha mochila

Afixar no quadro ou na parede, uma folha de flipchart com o desenho de uma mochila. Distribuir por cada participante um post-it.

Pedir aos/às participantes para refletirem sobre a atividade e escreverem no post-it o que consideram ser a “bagagem” mais importante que levam consigo.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade;
- Evitar possíveis conflitos entre as turmas. Antes de juntar as turmas, deve ter-se em particular atenção às características de cada uma.

Capítulo III

Pessoal Docente e não Docente

ATIVIDADE “NÓS E A IGUALDADE”

Público-alvo	Pessoal docente e não docente
N.º participantes	min. 10 máx. 20
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	1 Folha de flipchart Afirmações papéis de género
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Analisar as atitudes individuais sobre diferenças de género, papéis de género e desigualdades; - Sensibilizar para as consequências originadas pelos estereótipos de género.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicar que com a atividade pretende-se promover a reflexão sobre os papéis de género atribuídos às mulheres e aos homens.

Distribuir por cada participante uma folha A4 colorida, pedir para dobrar ao meio, escrever o nome e colocar na mesa.

2º Passo – Nós e a Igualdade

Entregar a cada participante uma afirmação sobre os papéis de género sociais tradicionalmente atribuídos às mulheres e aos homens. **(anexo 21)**

Pedir para lerem a frase, refletirem e partilharem a sua opinião sobre o conteúdo da frase com o restante grupo

3º Passo – A Igualdade

Colar no quadro uma folha flipchart com o desenho de um boneco estilizado. Pode optar por desenhar o boneco no quadro.

Dar as seguintes indicações ao grupo:

- Esta é a igualdade. É uma pessoa. Através de uma palavra e/ou de uma frase, devem descrever a igualdade:

- Como acham que esta pessoa é?

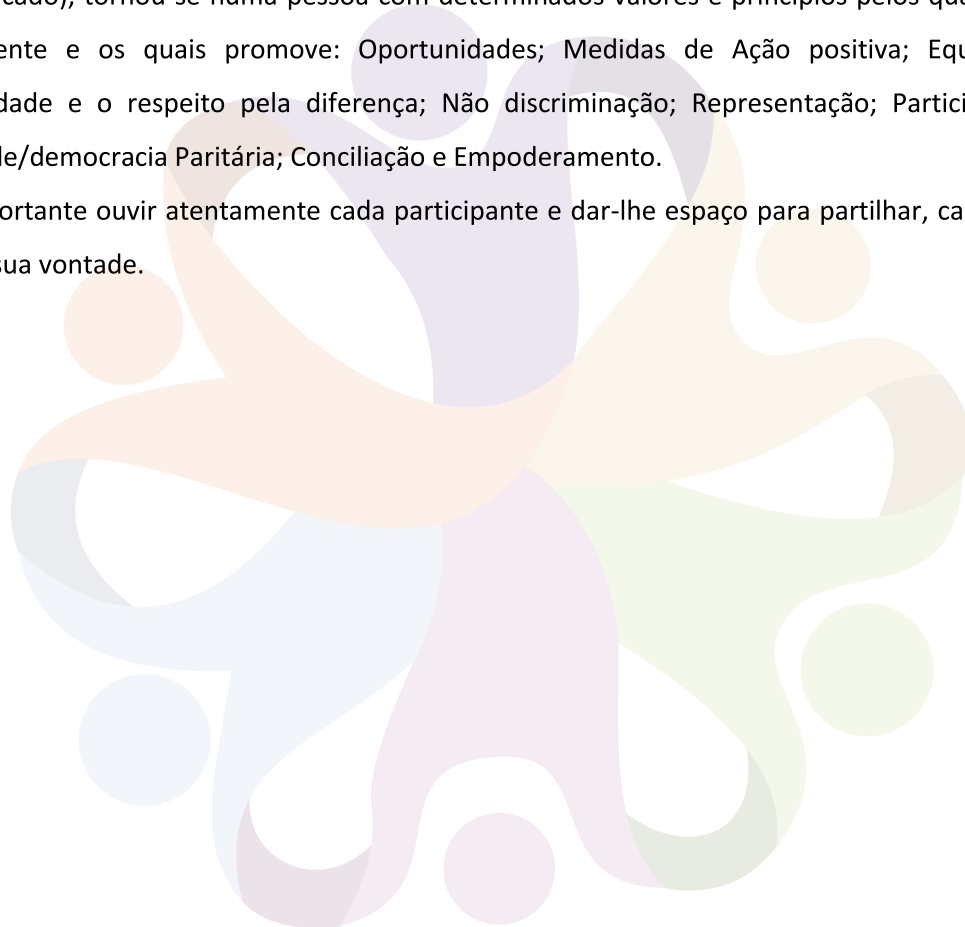
O/A dinamizador/a deve escrever as respostas no quadro.

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que a Igualdade é alguém que nasceu do Feminismo (o conceito deve ser explicado e clarificado), tornou-se numa pessoa com determinados valores e princípios pelos quais luta ativamente e os quais promove: Oportunidades; Medidas de Ação positiva; Equidade; Diversidade e o respeito pela diferença; Não discriminação; Representação; Participação; Paridade/democracia Paritária; Conciliação e Empoderamento.
- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade.



ATIVIDADE "A VIDA É UM ARCO ÍRIS"

Público - alvo	Docentes e não docentes
N.º participantes	min. 10 máx. 20
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Quadro Projetor Boneco Gengibre
Objetivos	- Compreender o significado da sigla LGBTQIA+; - Explorar os conceitos de Identidade de género, orientação sexual, expressão de género e características sexuais.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicar que com a atividade pretende-se promover a reflexão e a sensibilização para as questões LGBTQIA+ em contexto escolar.

2º Passo – A vida é um arco iris

Com recurso a diapositivos de PowerPoint, projetar no quadro a sigla LGBTQIA+ e promover uma chuva de ideias sobre o significado da sigla.

O/A dinamizador/a deve clarificar o significado de cada letra que compõe a sigla.

3º Passo – Boneco gengibre

Com recurso a diapositivos de PowerPoint, explicar o significado de identidade de género, orientação sexual, expressão de género e características sexuais. **(anexo 11)**

Sugere-se colocar questões para a reflexão:

- Como é que as crianças e jovens LGBTQIA+ vivenciam a escola?
- A escola é um lugar seguro para as crianças LGBTQIA+?

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

RECOMENDAÇÕES

- Reforçar que as pessoas LGBTQIA+ são as mais vulneráveis à discriminação. Nomeadamente, os insultos que ouvem diariamente, leva-as ao isolamento para se refugiarem, e invisibilidade. É urgente combater a discriminação e defender os direitos destas pessoas.
- É importante ouvir atentamente cada participante e dar-lhe espaço para partilhar, caso seja essa a sua vontade.



ATIVIDADE “VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E NO NAMORO”

Público - alvo	Pessoal docente e Pessoal não docente
N.º participantes	min. 10 máx.20
Tempo recomendado	100 Minutos
Materiais necessários	Quadro Projetor Diapositivos de PowerPoint
Objetivos	- Promover a identificação de situações de Violência Doméstica; - Potenciar a reflexão sobre o papel da escola; - Disponibilidade de contactos úteis.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

A sessão deverá ser iniciada com uma interação com os/as participantes, dando-lhes as boas-vindas e explicar que com a atividade pretende-se promover a reflexão sobre a problemática da violência doméstica e no namoro.

2º Passo –Violência doméstica e no namoro

Com recurso a apresentação de PowerPoint, colocar mitos, afirmações e questões sobre a violência doméstica e violência no namoro.

Colocar questões abertas para fomentar a reflexão sobre a violência doméstica e as especificidades da violência no namoro, que permitam a livre expressão de ideias por parte das pessoas participantes.

Esclarecer e informar sobre as dinâmicas e os recursos disponíveis na comunidade.

Sugere-se colocar questões para a reflexão:

- O que é que é a Violência doméstica?
- Que tipos de violência conhecem?
- Como dar apoio a crianças/jovens que evidenciam sinais de viver em contextos onde ocorra violência doméstica e/ou que estejam elas mesmas em relações abusivas?

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO

- Descobriram alguma coisa nova/diferente sobre vocês a partir desta atividade?

Capítulo III

Famílias e Comunidade

ATIVIDADE "CONHECER A MULHER ALÉM DA MÃE"

Público - alvo	Famílias
N.º participantes	Sem limite
Tempo recomendado	Entrega e devolução: 1 semana
Materiais necessários	Guião de entrevista
Objetivos	- Conhecer a mulher que é também mãe; - Compreender a importância dos direitos das mulheres e do dia internacional da mulher.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

Esta atividade consiste em os/as alunos/as entrevistarem as mães ou outras mulheres que coabitem com eles/as.

Através da entrevista pretende-se que crianças e jovens conheçam as mulheres além das mães e/ou cuidadoras.

Entregar a cada aluno e aluna o **guião de entrevista – Filhos/as e Mães**, dar as devidas indicações e solicitar a devolução da tarefa no prazo estipulado (**anexo 23**)

Nota: A atividade foi planeada para ser realizada no âmbito do dia Internacional da Mulher, no entanto pode ser adaptada a qualquer data que considerem viável.

RECOMENDAÇÕES

Conhecer o contexto familiar. Caso alguma criança viva privada da mãe, é importante substituir a atividade ou a alterar a pessoa a entrevistar.

ATIVIDADE “PALAVRAS CRUZADAS EM FAMÍLIA”

Público - alvo	Famílias
N.º participantes	Sem limite
Tempo recomendado	Entrega e devolução: 1 semana
Materiais necessários	Palavras cruzadas em Família: “Direitos Humanos”
Objetivos	- Sensibilizar as famílias para a igualdade de género e importância da prevenção da Violência contra as mulheres e violência doméstica

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

Esta atividade pretende envolver as famílias na reflexão sobre a temática da igualdade de género.

Consiste em palavras cruzadas - **Palavras cruzadas em Família: “Direitos Humanos”**, e dados estatísticos que evidenciam as desigualdades de género em Portugal, nomeadamente, o trabalho renumerado e desigualdade salarial

Distribuir por cada aluno/a uma ficha para fazer em conjunto com a família em casa (**anexo 22**)

Dar a indicação para a ficha ser completada em casa e em conjunto com família.

Dar um prazo para devolução da tarefa realizada.

RECOMENDAÇÕES

Se existir alguma criança ou jovem privada/o da família, ou se encontrar a viver em condições de vulnerabilidade familiar, devolver à criança/jovem a decisão de participar ou não na atividade.

ATIVIDADE “FEIRA MONTRA DE DIVULGAÇÃO”

Público - alvo	Alunos/as, famílias, Comunidade escolar e Comunidade em geral.
N.º participantes	Sem limite
Tempo recomendado	2 dias
Materiais necessários	Salas Material de divulgação
Objetivos	- Sensibilizar a comunidade escolar e a comunidade em geral para s questões da violência contra as mulheres e a violência doméstica.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

Feira Montra de Divulgação das temáticas abordadas á Comunidade

Esta atividade pretende dar visibilidade aos conteúdos abordados nos capítulos I e II, através da divulgação e exposição dos trabalhos realizados e temáticas abordadas nas atividades, envolvendo as famílias, comunidade escolar e comunidade educativa, durante dois dias.

A feira poderá ter espaços com:

- Exposições dos trabalhos realizados no âmbito das atividades desenvolvidas nos capítulos I e II;
- Workshops/palestras /debates sobre as temáticas trabalhadas;
- Teatros que abordem a temática da violência contra as mulheres e violência doméstica.

A Feira deve ser realizada no final do ano letivo. No espaço escolar e/ou em espaços públicos, como auditórios municipais.

RECOMENDAÇÕES

Atender às condições do espaço de maneira a que todas as pessoas se sintam acolhidas e parte integrante da Feira.

Capítulo IV

Comunidade Escolar

ATIVIDADE “UMA AÇÃO PELA IGUALDADE”

Público - alvo	Comunidade Escolar
N.º participantes	Sem limite
Tempo recomendado	1 Dia
Materiais necessários	Frases Cartão
Objetivos	- Sensibilizar a comunidade escolar para a importância do Dia Internacional da Mulher; - Promover a reflexão sobre o que ainda falta conquistar em matéria de igualdade de género.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

Esta atividade pretende assinalar o Dia Internacional da Mulher. Celebrar as conquistas alcançadas e relembrar o que ainda falta alcançar em matéria de igualdade de género, em Portugal e no mundo.

Uma ação pela igualdade consiste numa manifestação pelos direitos das mulheres, no espaço escolar e realizada por um grupo/ turma.

2º Passo – Uma Ação pela Igualdade

Envolver uma das turmas participantes, reunir o grupo e trabalhar a temática. Escolher frases alusivas à luta das mulheres por direitos iguais. Entregar uma frase a cada participante. Analisar e refletir sobre o conteúdo.

Construir e ilustrar os cartazes.

Definir circuito na escola: sala convívio, salas de aula, refeitório, bar, secretaria, sala dos professores/as, reprografia, biblioteca escolar

O grupo deve erguer os cartazes o tempo suficiente para as frases serem lidas por todas as pessoas e seguir caminho.

A ação termina quando todos os espaços da escola forem percorridos.

RECOMENDAÇÕES

Atender às condições do espaço de maneira a que todas as pessoas se sintam acolhidas e parte da atividade.

ATIVIDADE “CAMPANHA DE SENSIBILIZAÇÃO”

Público - alvo	Comunidade Escolar
N.º participantes	Sem limite
Tempo recomendado	1 a 2 dias
Materiais necessários	Papel de cenário Fita-cola Tesoura Marcadores Tintas Pincéis Folhetos Caixa Cartão
Objetivos	- Consciencializar e sensibilizar para a importância da prevenção e combate ao bullying em contexto escolar; - Promover um contexto educativo com tolerância zero à violência.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

Esta atividade pretende assinalar o Dia Mundial de Combate ao Bullying através da realização de uma campanha de sensibilização no espaço escolar, durante 1 a 2 dias.

2º Passo – Campanha de Sensibilização em Meio Escolar

Sugestões de atividades a realizar:

Mural Coletivo - Criar um mural coletivo onde os alunos e alunas colaborem com conteúdos ilustrados ou escritos em prol do combate à violência em contexto escolar, bem como o combate às várias formas de discriminação.

Mural da Inclusão – Convidar alunos e alunas a escrever estratégias que possam ser utilizadas para incluir um/a colega.

Folhetos de sensibilização - Criar folhetos de sensibilização para sensibilizar/alertar para a temática.

Folhetos informativos – Criar folhetos informativos sobre a temática para docentes e não docentes.

Caixa de sugestões- Colocar, por exemplo, na Biblioteca Escolar, uma caixa de sugestões para que alunos e alunas partilhem as suas sugestões e contributos sobre a temática.

RECOMENDAÇÕES

Atender às condições do espaço de maneira a que todas as pessoas se sintam acolhidas e parte da atividade.



ATIVIDADE “SER MULHER COM DIREITOS”

Público - alvo	Comunidade Escolar
N.º participantes	Sem limite
Tempo recomendado	1 dia
Materiais necessários	Folhas A4 com os direitos inscritos Folhas A3 brancas Marcadores Jornais Revistas Tesouras Cola Telemóvel
Objetivos	- Sensibilizar para a importância do Dia 25 de novembro - Dia Internacional pela Eliminação da Violência contra as Mulheres; - Alertar a comunidade para a importância do respeito e proteção dos direitos humanos das mulheres.

IMPLEMENTAÇÃO PASSO A PASSO

1º Passo – Introdução

Esta atividade pretende assinalar o Dia internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres, através da criação de um vídeo de sensibilização alusivo aos Direitos das Mulheres, junto da comunidade escolar e da comunidade em geral.

2º Passo – Ser Mulher com direitos

Envolver uma das turmas participantes para trabalhar a temática e produzir conteúdos para o vídeo.

Pedir ao grupo para formar duplas e distribuir por cada dupla uma folha A4 com um direito inscrito. **(anexo 31)**

Analisar e refletir sobre o conteúdo dos mesmos.

Através do desenho e da escrita, as duplas devem construir e ilustrar os cartazes com os direitos das mulheres.

Fotografar as ilustrações trabalhadas e gravar áudios com a voz dos/as participantes a explicar os 12 direitos.

Solicitar apoio a docente de informática/artes visuais para a conceção do vídeo.

Publicar o vídeo no dia 25 nas redes sociais da escola.

RECOMENDAÇÕES

Atender às condições do espaço de maneira a que todas as pessoas se sintam acolhidas e parte da atividade.



TESTEMUNHOS DA ESCOLA

(1)

“Desde setembro de 2020 o projeto “Eu não agrido!” foi implementado no 3º ciclo deste agrupamento havendo um processo de continuidade em relação ao público alvo (uma turma por ano de escolaridade).

As atividades foram desenvolvidas em diferentes disciplinas de acordo com a disponibilidade dos envolvidos e a própria planificação proposta pela técnica da ESDIME. Ainda que os docentes estivessem presentes nas primeiras sessões, cedo se aperceberam que seria uma mais valia a sua ausência das mesmas de modo a proporcionar um ambiente mais informal e um maior à vontade por parte dos alunos. Considera-se assim que se viabilizou um maior envolvimento e abertura dos discentes.

Sente-se que deste projeto resultou um crescimento emocional e cívico por parte dos discentes que se apresentam mais disponíveis e abertos para falar sobre as temáticas abordadas, assumindo uma postura de respeito e compreensão perante as diferenças e a igualdade de género. Consequentemente os alunos acordaram para a necessidade de combater e denunciar a violência e compreenderam que é através do diálogo que se encontram soluções para os conflitos. Desta forma considera-se que o projeto foi importante para o desenvolvimento de um ambiente mais inclusivo.”

Diretoras e Diretor de Turma do 3º Ciclo Projeto “Eu Não Agrido!” – 2020/2022

(2)

“Quero enaltecer o excelente trabalho que tive a oportunidade de acompanhar no decorrer dos anos letivos 2020/2021 e 2021/2022 e que segundo pude constatar, contribuiu significativamente para que os alunos que frequentam agora o 9º ano de escolaridade pudessem tomar consciência de quão é importante a erradicação da tolerância social às manifestações da violência contra as mulheres assim como da violência doméstica na sua mais ampla aceção.

Julgo que as atividades desenvolvidas para promover junto destes jovens uma cultura de não violência, de abertura à diferença, de valorização dos direitos humanos e de luta contra a discriminação vão alicerçar da melhor forma a vida adulta dos mesmos. Parabéns pelo seu trabalho.”

Diretor de Turma do 3º Ciclo Projeto “Eu Não Agrido!” – 2020/2022

GLOSSÁRIO

ASSÉDIO SEXUAL: Prática de comportamentos indesejados de natureza verbal ou física de caráter sexual (e.g., convites de teor sexual, envio de mensagens de teor sexual, tentativa de contacto físico constrangedor).

BULLYING: Fenómeno multidimensional e complexo, que ocorre na comunidade educativa. Comportamentos intencionalmente abusivos a nível físico, psicológico e social, dirigidos de alunos/as a colega(s) com objetivo de lhe causar dano e/ou sofrimento. Este é comportamento que ocorre de forma repetida ao longo do tempo, com graves consequências para todas as pessoas intervenientes e comunidade escolar.

CIDADANIA: A cidadania corresponde a um vínculo jurídico entre o indivíduo e o respetivo Estado e traduz-se num conjunto de direitos e deveres. Este conceito expressa uma condição ideal baseada na perceção, quer do indivíduo, quer do coletivo, quanto aos seus direitos e obrigações.³

DISCRIMINAÇÃO: Tratamento injusto de uma pessoa ou grupo de pessoas devido à sua identidade (por exemplo, raça, religião, sexo, capacidade, cultura, etc.). A discriminação é uma ação que pode surgir de preconceitos.

DIREITOS HUMANOS: Conjunto de direitos inerentes a todos os seres humanos, independentemente da sua raça, sexo, nacionalidade, etnia, idioma, religião ou qualquer outra condição.⁴

ESTEREÓTIPOS DE GÉNERO: São representações generalizadas e socialmente valorizadas sobre possuídos ou desempenhados por mulheres e homens, em função do seu sexo. ou deveriam ser

³Centro de Informação Europeia Jacques Delors. "Cidadania E Cidadania Europeia | Eurocid." Disponível em: eurocid.mne.gov.pt/cidadania-europeia/cidadania-e-cidadania-europeia

⁴Centro Regional de Informação para o Ocidente, Nações Unidas. "Direitos Humanos." *Nações Unidas - ONU Portugal*, 9 July 2019. Disponível em: unric.org/pt/o-que-sao-os-direitos-humanos/.

EXPRESSÃO DE GÉNERO: Série de aspetos exibidos por uma pessoa (e.g., forma de vestir, aspeto físico ou gostos) e que são entendidos como normativos ou não normativos em função do que é esperado social e culturalmente a partir do sexo que lhe foi atribuído à nascença.

FEMINISMO: Movimento que visa a igualdade social, política, económica e cultural, entre mulheres e homens, pugnando pelos direitos das mulheres.

IDENTIDADE DE GÉNERO: Refere-se ao autorreconhecimento pessoal e profundo enquanto homem ou mulher, enquanto ambos, ou enquanto trans, independentemente do sexo atribuído à nascença. É ainda possível que não exista identificação com nenhum género.

IGUALDADE DE GÉNERO: Significa que qualquer pessoa, independentemente do género com o qual se identifica, goza do mesmo estatuto, ou seja, compartilha das mesmas oportunidades e condições para realizar os seus direitos e potenciais humanos, contribuir para todas as esferas da sociedade (económica, política, social e cultural) e beneficiar-se delas.

IGUALDADE DE OPORTUNIDADES: Todas as pessoas, independentemente do seu sexo e/ou género tem igual oportunidade à participação económica, política e social.

INTERSECCIONALIDADE: É a combinação entre dois ou mais fatores sociais que definem uma pessoa. Questões de identidade como género, etnia, raça, localização geográfica ou mesmo idade não afetam uma pessoa separadamente.

GÉNERO: Construção social decorrente das expectativas criadas em torno da pertença sexual. Ou seja, ser do sexo feminino ou ser do sexo masculino parece pressupor, do ponto de vista social, uma associação a um determinado conjunto de características, papéis e normas pré-determinadas.

MACHISMO: Comportamento ou linha de pensamento segundo a qual o homem domina socialmente a mulher e lhe nega os mesmos direitos e prerrogativas.⁵

⁵S.A, Priberam Informática. "Machismo." *Dicionário Priberam*. Disponível em: dicionario.priberam.org/machismo.

MISOGINIA: Desprezo e aversão às mulheres.

PAPÉIS SOCIAIS DE GÉNERO: Conjunto de padrões e expectativas de comportamentos que são aprendidos em sociedades correspondentes aos diferentes géneros e que conformam as identidades dos indivíduos pertencentes a esses grupos.

ORIENTAÇÃO SEXUAL: É uma componente da identidade que inclui a atração sexual e/ou emocional de uma pessoa em relação a outra e os comportamentos ou a afiliação social que podem resultar dessa atração. Corresponde a um envolvimento no plano emocional, amoroso e/ou da atração sexual por homens, mulheres ou ambos os sexos, ou a uma ausência desse envolvimento.

SEXO: Refere-se a um conjunto de características biológicas, fisiológicas e anatómicas que determinam se um indivíduo é homem, mulher ou Intersexo. Os cromossomas, hormonas, genes e órgãos sexuais internos também contribuem para a definição do sexo biológico.

SEXUALIDADE: É uma parte integrante da vida de cada indivíduo que contribui para a sua identidade ao longo de toda a vida e para o seu equilíbrio físico e psicológico. ⁶

SEXISMO: É qualquer expressão (atitude, palavra, imagem, gesto) baseada no pressuposto de que algumas pessoas, maioritariamente mulheres, são inferiores devido ao seu sexo.

PRECONCEITO: Julgar ou formar uma ideia sobre uma pessoa ou um grupo de pessoas antes de as conhecer realmente. O preconceito é frequentemente dirigido contra pessoas de um certo grupo de identidade (por exemplo, raça, religião, sexo, etc.).

RACISMO: É o ato de discriminar as pessoas baseado na “raça” ou na cor da pele e tem como finalidade a diminuição ou a anulação dos direitos humanos das pessoas discriminadas.

⁶Associação para o Planeamento da Família. "Sexualidade | Associação Para O Planeamento Da Família."
Disponível em: www.apf.pt/sexualidade.

VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES: Todos os atos de violência de género que resultem ou possam resultar em dano ou sofrimento físico, sexual, psicológico ou económico para as mulheres, incluindo ameaças de tais atos, coerção ou privação arbitrária de liberdade, seja em público ou na vida privada.

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA: Todos os atos de violência física, sexual, psicológica ou económica que ocorrem dentro da família ou da unidade doméstica, independentemente de laços familiares biológicos ou legais, ou entre cônjuges ou parceiros/as anteriores ou atuais, independentemente de partilharem, ou não, a mesma residência com a vítima.

VIOLÊNCIA COM BASE NO GÉNERO: Violência dirigida contra uma pessoa devido ao seu género, à sua identidade de género ou à sua expressão de género, ou que afete de forma desproporcionada pessoas de um género particular, é considerada violência baseada no género. Pode traduzir-se em danos físicos, sexuais, emocionais ou psicológicos, ou em prejuízos económicos para a vítima.

VIOLÊNCIA NO NAMORO: Uma variação da violência doméstica. Ocorre numa relação de namoro de forma, pontual ou contínua, com o objetivo de controlar, dominar e ter mais poder do que a outra pessoa envolvida na relação.

XENOFOBIA: Aversão e antipatia pelas pessoas oriundas de outros países. Compreende atitudes, preconceitos e comportamentos que rejeitam e excluem pessoas pelo facto de serem estrangeiras.

LGBTIQA+: Sigla para Lésbicas, Gays, Bissexuais, Trans, Queer, Intersexuais e Assexuais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS E GUIA DE RECURSOS DE APOIO E INFORMAÇÃO

- ❖ Amnistia Internacional Portugal. 2016. *Stop Bullying – Um recurso educativo baseado nos direitos humanos para combater a discriminação*;
- ❖ Amnistia Internacional Portugal. 2018. *Atividades para celebrar os 70 anos da declaração universal dos direitos humanos*;
- ❖ Associação Portuguesa de Cidadania Activa. 2019. *Relações In: Igualdade no Namoro – Manual de Educação de Pares para a Erradicação da Violência no Namoro*. Lisboa: APCA
- ❖ Associação Plano I. 2020. *Programa e Prevenção do Bullying contra pessoas LGBTI – Manual de Formação para Formadores/as e Docente 2º e 3º Ciclo*. Porto: Associação Plano I
- ❖ Associação Plano I. 2020. *Plano B – Programa de Prevenção do Bullying: Manual para a Educação de Pares*. Porto: Associação Plano I
- ❖ Associação Plano I. 2019. *Programa de Prevenção da Violência no Namoro – Manual de formação para formadores/as – 7.º, 8.º e 9.º anos de escolaridade*. Porto: Associação Plano I
- ❖ APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima. 2019. *Guia para Famílias – Sensibilizar e Educar para a Igualdade de Género*.
- ❖ CIG- Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género. 2012. *Guia de Educação: Género e Cidadania 2º Ciclo*. Lisboa: CIG
- ❖ CIG - Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género. 2012. *Guia de Educação: Género e Cidadania 3º Ciclo*. Lisboa: CIG
- ❖ CIG - Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género. 2020. *Guia de Requisitos mínimos para programas e projetos de prevenção primária da violência contra as mulheres e violência doméstica*. Lisboa: CIG
- ❖ Santos, Rita e Rolino, Tiago. 2019. *Manual de Promoção de Igualdade de Género e de Masculinidades Não Violentas*. Centro de Estudos Sociais.
- ❖ Coolabora. 2011. *Coolkit – Jogos para a Não-Violência e a Igualdade de Género*. Covilhã: Coolabora.
- ❖ Coolabora. 2018. *Coolkit – Jogos para a Igualdade de Género e Não-Violência*.Covilhã: Coolabora.
- ❖ Dínamo. 2016. *Compass: Manual de Educação para os Direitos Humanos com jovens*. Sintra: Edições Dínamo.
- ❖ De Bruxelas, Filipe e Rosa, Pedro (2013).*Primeiro Cresci no Coração*.Lisboa: ILGA Portugal.
- ❖ Graal.2015. *Dinâmicas para Entrares ++ em Ação Contra a Violência no Namoro*. Lisboa: Graal.
- ❖ Magalhães, Maria José, Canotilho, Ana Paula e Brasil, Elisabete 2007. *Gostar de mim, Gostar de ti. Aprender a Prevenir a Violência de Género*. Porto: Umar.

- ❖ Magalhães, Maria José, Teixeira, Ana Margarida, Dias, Ana Teresa, Cordeiro, Joana, Silva, Micaela e Mendes, Tatiana. 2016. *Prevenir a Violência Construir a Igualdade*. Porto: UMAR.
- ❖ Rede Portuguesa de Jovens para a Igualdade de Oportunidades entre Mulheres e Homens. 2013. *Kit Pedagógico sobre Género e Juventude: Educação não formal para o mainstreaming de género na área da juventude*. Lisboa: RPJOMH.
- ❖ UMAR. 2020. *Estudo Nacional sobre Violência no Namoro*. Umar: Porto.



ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

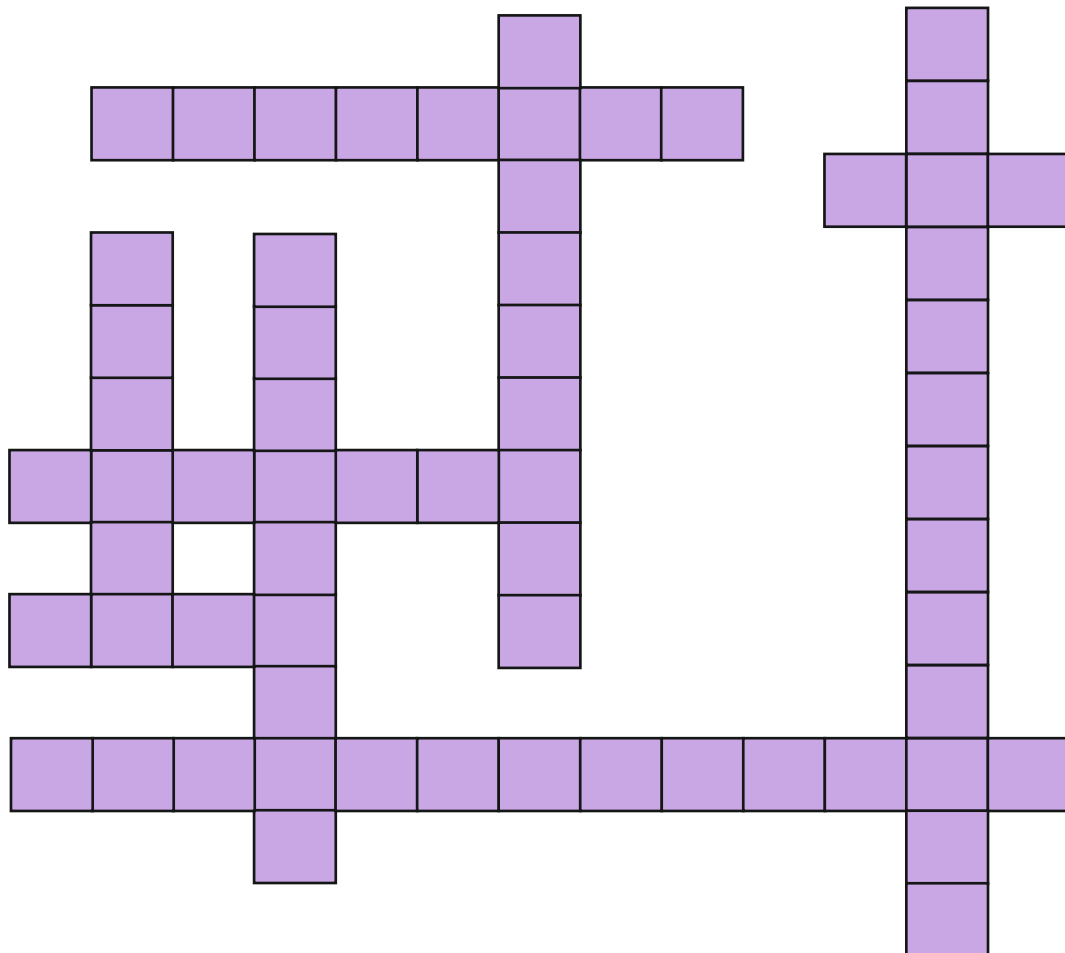
1. Anexo: Emoções
2. Anexo: Palavras cruzadas – Igualdade e Não-violência
3. Anexo: Cartões das características físicas e psicológicas
4. Anexo: Conto *As Orelhas do Abade*
5. Anexo: Tabela Quem Faz O Quê?
6. Anexo: CC das Profissões
7. Anexo: A Escala do Bullying
8. Anexo: o Termómetro da violência
9. Anexo: Charlie
10. Anexo: Lista de passageiros/as
11. Anexo: Bolacha da Diversidade
12. Anexo: Mitos
13. Anexo: Pirâmide do ódio
14. Anexo: Cartões Direitos Humanos e Cartões Atividades diárias
15. Anexo: Jogo didático - Os Direitos das Mulheres São Direitos Humanos
16. Anexo: Jogo didático – Os Direitos das Pessoas LGBTQIA+
17. Anexo: Quiz – O que é Discurso de ódio?
18. Anexo: Casos publicações online
19. Anexo: Mito ou Realidade na Violência no Namoro
20. Anexo: Tarte Relações Saudáveis
21. Anexo: Afirmções Papéis de Género
22. Anexo: Palavras Cruzadas em Família
23. Anexo: Guião Entrevista
24. Anexo: Direitos das Mulheres

ANEXO 1

MEDO	TRISTEZA	ALEGRIA
RAIVA	NOJO	VERGONHA
APAIXONADO/A	CULPA	ADMIRADO/A
SURPRESO/A	ZANGADO/A	INVEJA
TRANQUILO/A	PREOCUPADO/A	CHATEADO/A

ANEXO 2

PALAVRAS CRUZADAS



HORIZONTAIS	VERTICAIS
RESPEITO	LIBERDADE
COR	OPORTUNIDADES
IGUALDADE	LÍNGUA
RAÇA	CIDADANIA
SOLIDARIEDADE	GÉNERO

Qual é a palavra que mais gostas? Porquê?

ANEXO 3

CARTÕES DAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS E PSICOLÓGICAS

MULHERES	HOMENS
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS - - CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS - -	CARACTERÍSTICAS FÍSICAS - - CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
MULHERES	HOMENS
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS - - CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS - -	CARACTERÍSTICAS FÍSICAS - - CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS - -
MULHERES	HOMENS
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS - - CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS - -	CARACTERÍSTICAS FÍSICAS - - CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS - -

As Orelhas do Abade

Um sujeito bom caçador convidou o abade da sua freguesia para ir comer com ele duas perdizes guisadas, e deu-as á mulher para as cozinhar. A mulher, raivosa por não contarem com ela, cozinhou as perdizes e comeu-as. Nisto chega o abade muito contente, e diz-lhe a mulher:

- Fuja, senhor abade, que o meu homem jurou que lhe havia de cortar as orelhas, e isto das perdizes foi um pretexto para cá o pilhar. O abade não quis ouvir mais, e ele por aqui me sirvo. O marido chega, e diz-lhe a mulher:

- O abade aí veio, viu as perdizes, e não queria esperar mais por ti, pegou nelas ambas e foi-se embora.

O homem vem à porta da rua, e ainda vê o abade fugindo, e começa de cá a gritar:

- Ó senhor abade! Pelo menos deixe-me uma.

- Nem uma, nem duas! – respondeu ele lá de longe.

Teófilo Braga, In Contos tradicionais portugueses.

ANEXO 5

QUEM FAZ O QUÊ?

MEMBROS DA FAMÍLIA									
PONTOS POR TAREFA REALIZADA									
TAREFA	QUEM	TAREFA	QUEM	TAREFA	QUEM	TAREFA	QUEM	TAREFA	QUEM
FAZER O PEQUENO-ALMOÇO		REGAR AS PLANTAS		CUIDAR DOS/AS DOENTES		TIRAR O LIXO			
LAVAR A LOIÇA		ESTENDER A ROUPA		LEVAR O CARRO À OFICINA		METER A LOIÇA NA MÁQUINA			
ASPIRAR / VARRER		LIMPAR O QUARTO		PASSAR A FERRO		ALIMENTAR O CÃO/GATO			
LAVAR O CHÃO		FAZER AS CAMAS		COZINHAR		FAZER AS COMPRAS			
FAZER A CAMA		LIMPAR O QUINTAL/ VARANDA		LAVAR A CASA DE BANHO		LIMPAR O FRIGORÍFICO			
PÔR A MESA		ARRUMAR A ROUPA		LEVANTAR A MESA		DAR BANHO AO CÃO/GATO			
LIMPAR O PÓ		FAZER ARRANJOS DE BRICOLAGEM		PÔR A MÁQUINA A LAVAR		PREPARAR OS LANCHES			
COSTURAR		ARRANJAR ELETRODOMÉSTICOS		MUDAR OS LENÇÓIS		CONTROLAR AS FATURAS			

CC DAS PROFISSÕES

NOME:

SEXO:

ESTADO CIVIL:

PROFISSÃO:

PARA EXERCER ESTA PROFISSÃO TENHO DE...

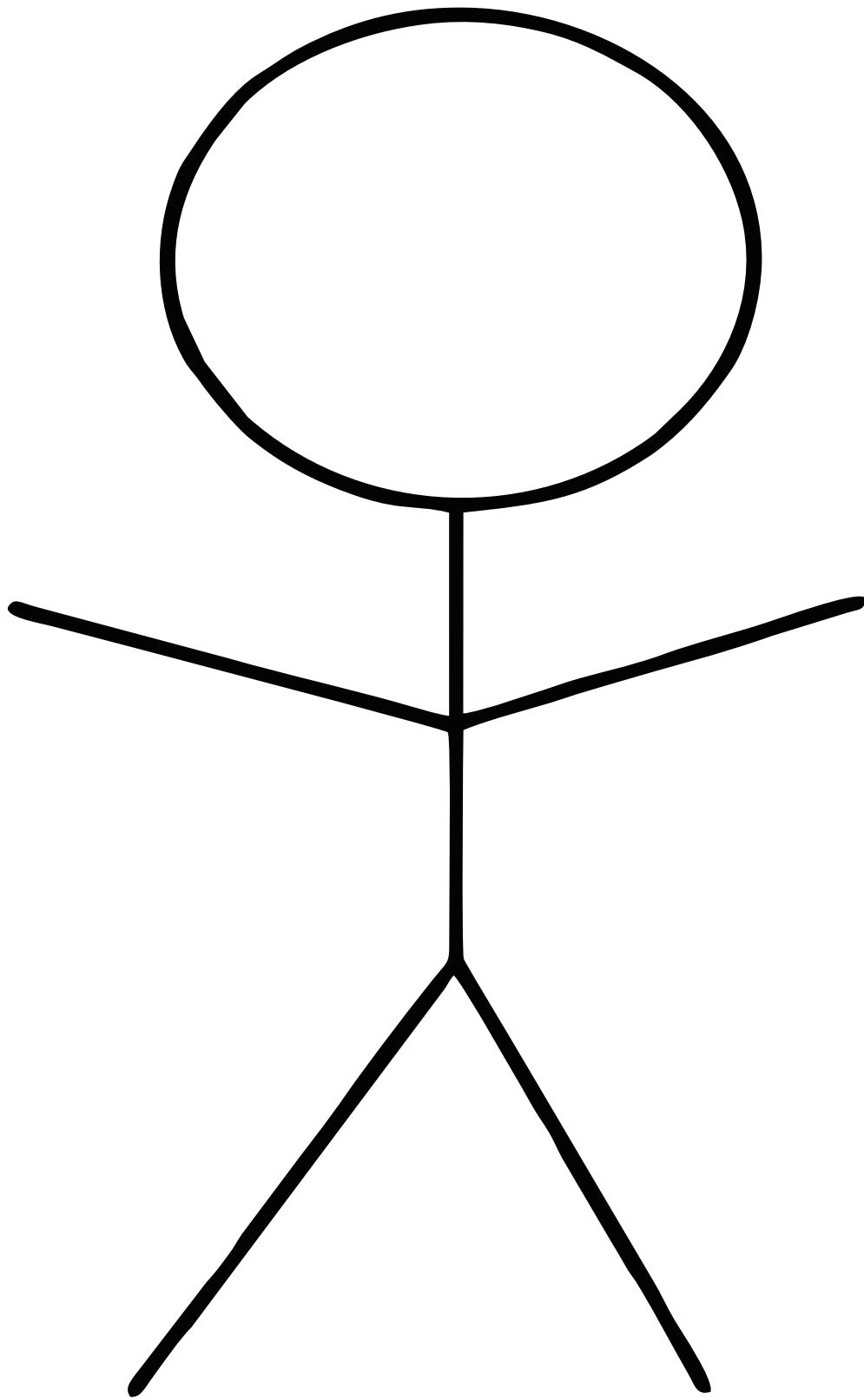
ANEXO 7

CHAMAR DE MENINA/O	AMEAÇAR
BATER	DIFAMAR ATRAVÉS DO INSTAGRAM/WHATSAPP
CRIAR PÁGINAS OU PERFIS FALSOS DA VÍTIMA	DISCRIMINAR
COMENTÁRIOS RACISTAS	PIADAS HOMOFÓBICAS
ISOLAR	DESTRUIR PERTENCES
MENTIR E ESPALHAR RUMORES NEGATIVOS	ATRIBUIÇÃO DE ALCUNHAS/APELIDOS
IGNORAR	EMPURRAR

ANEXO 8

FRASES SOBRE SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA

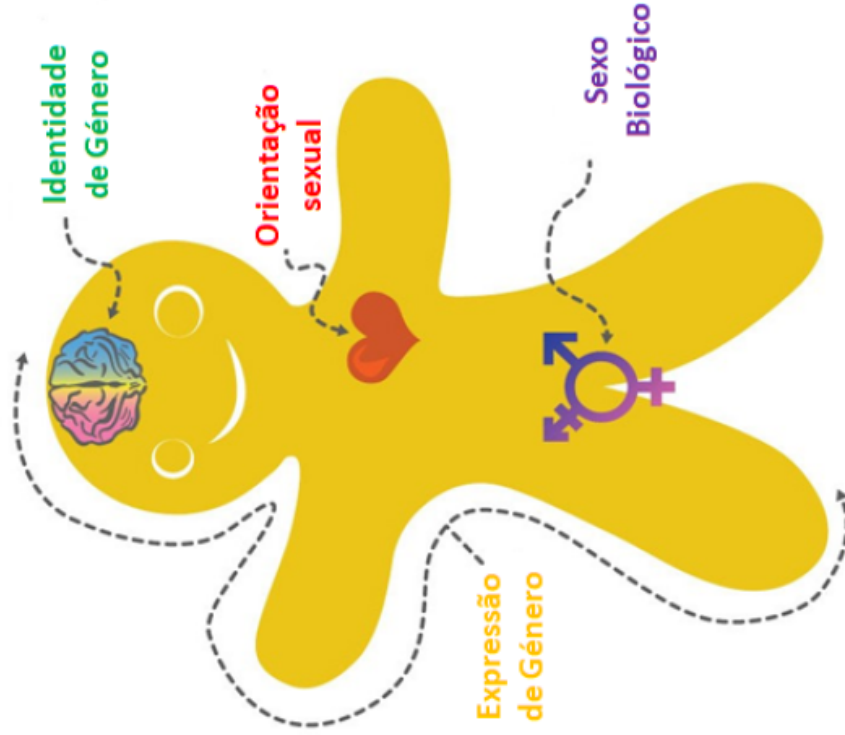
- 1 - Se eu assistir a um conflito entre 2 amigos/as meus ou minhas, intervenho e tento que tudo se acalme, falando com eles/as.
- 2 - Se eu for a passar com amigos/as num lugar da escola e vir alguém a chorar sou incapaz de gozar com essa rapariga ou rapaz.
- 3 - Se eu vir rapazes a gozar com uma rapariga, peço-lhes para a deixarem em paz.
- 4 - Se alguém me atacar, eu não ataco e apenas me defendo.
- 5 - Se eu e um/a amigo/a tivermos uma opinião diferente sobre alguma coisa, isso não significa que só eu tenho razão
- 6 - Se um/a amigo/a me convidar para alinhar numa cena de vingança contra o/a seu/sua namorado/a por ter sido traído, eu recuso.
- 7 - Se alguém me disser que uma pessoa falou mal de mim, eu ignoro essa informação e não quero saber quem é essa pessoa.



ANEXO 10

LISTA DE PASSAGEIROS/AS

- 1 | Um advogado de 25 anos de idade, racista e homofóbico.
- 2 | Um DJ islâmico que parece ter muito dinheiro.
- 3 | Uma mulher de 55 anos, mecânica e mãe solteira.
- 4 | Um homem português que acabou de ser libertado da prisão.
- 5 | Uma atriz de Hollywood.
- 6 | Um homem cigano vendedor de roupa.
- 7 | Um homem com deficiência física.
- 8 | Uma mulher romena de 40 anos que não tem visto e com uma criança ao colo.
- 9 | Um homem negro gay, trabalhador da construção civil.
- 10 | Uma mulher asiática grávida.
- 11 | Um médico, com 30 anos de idade, que só aceita entrar na cabine se puder levar a sua arma.
- 12 | Um jovem indiano trabalhador agrícola.
- 13 | Uma lésbica, com 47 anos de idade.
- 14 | Um refugiado sírio que quer viver em Portugal.



Identidade de Género

MULHER

Como te percecionas, o género com o qual te identificas/sentes que é o teu. Algumas pessoas sentem que não têm género, e que podem referir-se elas próprias como agénero ou género não-binário.

HOMEM

GÉNERO NÃO-BINÁRIO

Expressão de Género

FEMININA

Como tu mostras/exibes o teu género, através, por exemplo, da forma como ages, como te vestes, como te comportas e como interages no mundo, em relação às expectativas de género da tua cultura/sociedade.

ANDRÓGENA

MASCULINA

Expressão de Género

Características sexuais

FEMININO

É, geralmente, determinado à nascença com base nos teus órgãos genitais. Contudo, os teus cromossomas, hormonas, genes e órgãos sexuais internos também contribuem para a definição do teu sexo biológico.

INTERSEXO

MASCULINO

Orientação sexual

ATRAÍDO/A POR MULHERES

BISSEXUAL/PANSEXUAL

ATRAÍDO/A POR HOMENS

Os tipos de pessoas (geralmente com base no género) pelas quais te sentes atraído/a, podem ajudar-te a determinar a tua orientação sexual. A atração pode ser emocional, sexual, física e/ou espiritual. Algumas pessoas sentem pouca ou nenhuma atração sexual e podem referir-se a elas mesmas como assexuais.

ANEXO 12

A homossexualidade e a bissexualidade são doenças mentais

MITO

A homossexualidade e a bissexualidade não são doenças mentais. Os mais diversos estudos mostram que as pessoas homossexuais e bissexuais não têm mais, nem menos doenças mentais do que as pessoas heterossexuais. Algumas pessoas podem sofrer doença mentais (depressão) não pela sua orientação sexual, mas sim pela pressão social e a discriminação a que estão sujeitas.

Pode mudar-se a orientação sexual de alguém?

MITO

A orientação não pode ser mudada. A orientação sexual é uma característica interna da pessoa, não permeável á mudança.

A homossexualidade é causada por algum trauma na infância?

MITO

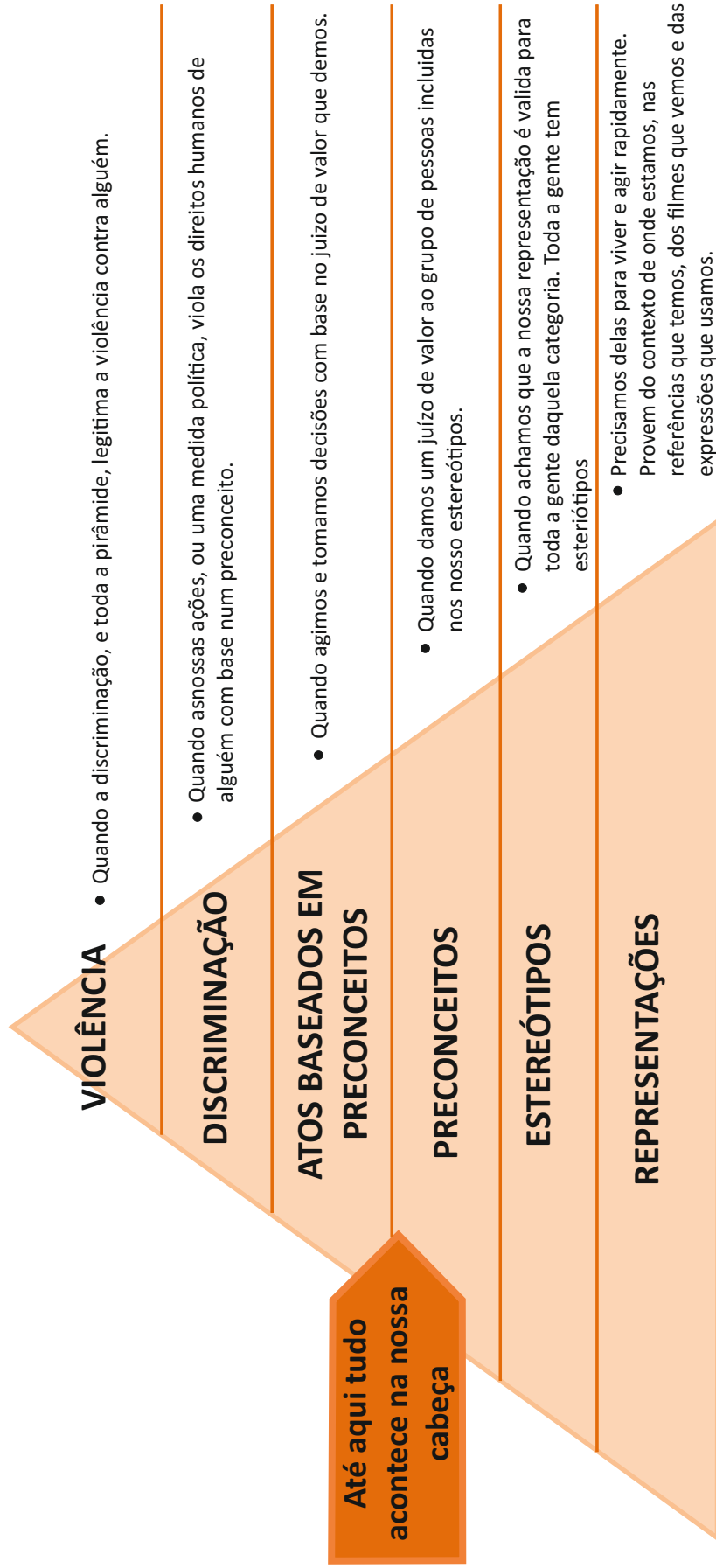
A homossexualidade, assim como qualquer outra orientação sexual, (heterossexual idade, bissexualidade ou outra) não se deve a nenhum acontecimento externo. Não existe nenhum acontecimento, seja ele positivo ou negativo, que determine a orientação sexual ou identidade /expressão de género

As pessoas homossexuais são maus pais e más mães

MITO

A competência parental das pessoas está ligada a um conjunto de outras características (educar, amar, alimentar...), que não a orientação sexual. Esta não interfere, nem positivamente nem negativamente, na capacidade parental do

Pirâmide do ódio



CARTÕES DE ARTIGOS DA DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS

Artigo 3 Direito à vida e a viver em liberdade e segurança.	Artigo 12 Direito à privacidade	Artigo 13 Direito à liberdade de movimento.	Artigo 18 Direito à liberdade de pensamento, consciência e religião
Artigo 19 Direito à liberdade de expressão	Artigo 12 Direito ao descanso e ao lazer.	Artigo 13 Direito a um nível de vida adequado para a tua saúde e bem-estar.	Artigo 18 Direito à educação.

Retirado de https://www.amnistia.pt/wp-content/uploads/2018/11/Kit-de-atividades-para-comemora%C3%A7%C3%A3o-dos-70-anos-da-Declarac%C3%A7%C3%A3o-Universal-dos-Direitos-Humanos_web.pdf

CARTÕES DE ATIVIDADES DIÁRIAS

Uso as redes sociais e digo o que penso sobre diferentes assuntos	Posso circular livremente na minha cidade sem recear pela minha segurança ou vida.	Não tenho que falar sobre a minha vida pessoal aos meus professores/as.	No meu país, posso ir livremente onde quiser.
Se estiver doente vou a um/a médico/a.	Falo livremente sobre as minhas convicções.	Brinco com os/as meus/minhas amigos/as.	Posso ir à escola e estudar.

Retirado de https://www.amnistia.pt/wp-content/uploads/2018/11/Kit-de-atividades-para-comemora%C3%A7%C3%A3o-dos-70-anos-da-Declarac%C3%A7%C3%A3o-Universal-dos-Direitos-Humanos_web.pdf

ANEXO 15

Jogo didático: Os Direitos das Mulheres são Direitos Humanos

1. Ser humano do género feminino:

- A. Homem**
- B. Esposa**
- C. Mulher**

2. O que foi exercido pela primeira vez, por uma mulher, em Portugal a 28 de Maio de 1911?

- A. Votar**
- B. Conduzir**
- C. Viajar**

3. De acordo com a ONU (Organização das Nações Unidas), é um direito das mulheres serem livres de todas as formas de...

- A. Cozinhar**
- B. Discriminar**
- C. Limpar**

4. Em 2014, Bruna Lopes, foi a primeira rapariga a sagra-se campeã de Portugal na modalidade de:

- A. Motociclismo**
- B. Surf**
- C. Natação**

5. Estima-se que só haverá igualdade de salário entre homens e mulheres em:

- A. 2186**
- B. 2025**
- C. 2022**

ANEXO 15

6. O que foi reconhecido pela ONU, no dia 8 de março, de 1975?

- A. O Dia Internacional da Música
- B. O Dia Internacional da Mulher
- C. O Dia Internacional do Homem

7. Nome do movimento que defende a igualdade entre homens e mulheres?

- A. Machismo
- B. Feminismo
- C. Marianismo

8. Quantas horas as mulheres trabalham a mais do que os homens em trabalho doméstico não pago?

- A. 1 Hora
- B. 1H20m
- C. 2H70

9. O lugar da mulher é...

- A. Em casa
- B. Onde ela quiser
- C. Onde o homem decidir

Soluções

- 1. C
- 2. A
- 3. B
- 4. A
- 5. A
- 6. A
- 7. B
- 8. B
- 9. B

ANEXO 16

Jogo didático: Os Direitos das Pessoas LGBTQIA+

1. As pessoas LGBTQIA+ estão a tentar reivindicar direitos especiais.

- Realidade
- Mito

2. Relacionar-se com pessoas LGBTQIA+ ou ter acesso a informação destas temáticas coloca em perigo o bem-estar das crianças.

- Realidade
- Mito

3. Pessoas LGBTQIA+ são predominantemente jovens brancas e não religiosas.

- Mito
- Realidade

4. Privar pessoas LGBTQIA+ dos seus direitos humanos pode ser justificado com base na religião, cultura ou tradição.

- Mito
- Realidade

5. Numa relação entre pessoas do mesmo sexo, uma delas tem de assumir um papel masculino e, a outra, um papel feminino.

- Mito
- Realidade

6. Homens gays não podem ser machistas ou misóginos.

- Mito
- Realidade

7. Casais de lésbicas não têm relações abusivas e violentas.

- Mito
- Realidade

8. As crianças são demasiado ingénuas para saber o seu género

- Mito
- Realidade

SOLUÇÕES

1. MITO - Pessoas LGBT de todas as idades e em todas as partes do mundo sofrem violações dos seus direitos humanos. Em mais de um terço dos países do mundo, podem ser presas (e em pelo menos cinco países, executadas) por se engajar em relações consensuais e privadas com pessoas do mesmo sexo. Os Estados muitas vezes não conseguem proteger adequadamente as pessoas LGBT de tratamento discriminatório na esfera privada, incluindo o local de trabalho, suas casas e no acesso à saúde. Crianças e adolescentes LGBT enfrentam bullying na escola.

2. MITO - Aprender mais sobre a comunidade LGBTIQA+ ou passar mais tempo com ela não influencia a orientação sexual ou identidade de género de menores, nem prejudica o seu bem-estar. Na verdade, consciencializa-as, permitindo que adquiram uma visão mais inclusiva sobre as pessoas que as rodeiam.

3. MITO - As pessoas LGBTIQA+ inserem-se em todas as idades e comunidades, grupos étnicos, religiões e níveis socioeconómicos.

4. MITO - Nenhum ato de discriminação pode ser justificado, nomeadamente a discriminação em função da orientação sexual e/ou identidade de género. Os direitos humanos são universais, por isso, ninguém pode ser privado dos seus direitos humanos.

5. MITO - Os papéis de género masculino e feminino são construções sociais, pelo que não são requisitos ou pressuposto de qualquer relação.

6. MITO - Embora a própria homofobia seja fruto do machismo e da misoginia, e vulnerabilize pessoas gays, isso não impede que estes tenham este tipo de atitudes discriminatórias, ou mesmo homofóbicas. Quando uma pessoa gay têm um atitude homofóbica, além de agredir outras pessoas, acaba por estar a agredir-se a si próprio. Por outro lado, brincadeiras, atitudes ou comportamentos que desqualificam a mulher ou a impedem de exercer os seus direitos, fazem com que homens, mesmo gays, tenham vantagens sociais em relação à mulher.

7. MITO - A violência em relacionamentos pode acontecer em qualquer tipo de relação.

8. MITO - Segundo a American Academy of Pediatrics, a grande maioria das crianças com 4 anos de idade já tem um entendimento estável da sua identidade de género, por ser um aspeto inerente à composição de cada indivíduo, é percebida bastante cedo

Quiz: O que é Discurso de ódio?

1. Discurso de ódio significa.

- A. Bom comportamento
- B. Violência física
- C. Intolerância e discriminação

2. O discurso de ódio é uma forma escrita de insulto

- A. Falso
- B. Verdadeiro

3. O discurso de ódio é um discurso livre

- A. Verdadeiro
- B. Falso

4. Insultar uma pessoa por causa da sua cor de pele, nacionalidade ou religião:

- A. Piada
- B. Discurso de ódio
- C. Debate
- D. Opinião

5. Como é que o discurso de ódio se pode espalhar na internet?

- A. Através do Facebook
- B. Através do chat
- C. Através de fóruns
- D. Todas as opções acima

6. Como é que podemos impedir o discurso de ódio?

- A. Não encaminhar uma mensagem que contenha incitação ao ódio
- B. Não dar atenção à mensagem
- C. Ficar em silêncio
- D. Nenhuma das opções acima.

7. Como é que se podem proteger do discurso de ódio?

- A. Não fornecer informações online
- B. Não abrir e-mails de pessoas estranhas
- C. Bloquear pessoas/contactos que enviam mensagens com conteúdos esquisitos
- D. Todas as opções acima.

8. Se fores vítima de discurso de ódio, é importante que:

- A. Responder a mensagens violentas, ameaçadoras ou outras mensagens
- B. Fiar quieto/a e em silêncio e não contar a ninguém
- C. Pedir/procurar ajuda de adultos de confiança
- D. Enviar para outras pessoas mensagens violentas e ameaçadoras

Soluções:

1. C. Intolerância e discriminação

2. A. Falso

O termo discurso de ódio é entendido como qualquer tipo de discurso de comunicação, escrita ou comportamento, que ataque ou use linguagem pejorativa ou discriminatória com referência a uma pessoa ou grupo com base em quem é que eles são, ou seja, com base em suas religiões, etnia, nacionalidade...

3. B. Falso

O discurso de ódio não é um discurso livre, ao contrário de outras expressões da sociedade democrática, não visa o diálogo. Procura silenciar e oprimir a expressão das minorias.

4. B. Discurso de ódio

5. D. Todas as opções acima

6. A. Não encaminhar uma mensagem que contenha incitação ao ódio

7. D. Todas as opções acima.

8. C. Pedir/procurar ajuda de adultos de confiança

ANEXO 18

Caso 1

Um grupo chamado “Reclamar a nossa nação” criou um site proclamando os “valores tradicionais”. Muitas das publicações são racistas. O site tem muitos comentários e um debate aceso. Algumas das discussões contêm linguagem muito ofensiva, mas também há uma grande comunidade de comentadores e comentadoras que estão contra a ideologia racista do site.

- **Alguma informação que está online deve ser retirada? Se sim, qual e porquê?**

Caso 2

Nicola, um político, usa o seu site pessoal para pedir a expulsão da comunidade cigana da sua zona, culpando-a por muitos crimes de alto nível. Na sequência dos seus pedidos, há vários ataques à comunidade cigana do país. Muitos dos meios de comunicação social começam a publicar histórias que falam de crimes cometidos pela comunidade cigana – sem falar dos crimes que são cometidos contra essa comunidade.

- **Alguma informação que está online deve ser retirada? Se sim, qual e porquê?**
- **Se não, que outras medidas podem ser tomadas?**

Caso 3

Num blog pessoal, Rory publica uma banda desenhada que mostra um político famoso com sangue a pingar dos seus dedos e corpos mortos à sua volta. Muita gente comenta, sobretudo apoiando o cartoon.

- **Alguma informação que está online deve ser retirada? Se sim, qual e porquê?**
- **Se não, que outras medidas podem ser tomadas?**

Caso 4

Sharon publicou um vídeo no seu perfil público que goza com pessoas com deficiência, representando-as como seres extraterrestres incompetentes. As estatísticas do site mostram que quase ninguém viu o vídeo e não há comentários.

- **Alguma informação que está online deve ser retirada? Se sim, qual e porquê?**
- **Se não, que outras medidas podem ser tomadas?**

Caso 5

Um jornalista vê um vídeo (no exemplo 4) e começa uma campanha para fazer com que o perfil da Sharon seja retirado da rede social. Como resultado, o vídeo é visto mil vezes. As pessoas publicam comentários como “O melhor vídeo de sempre”, “devíamos ser realistas em relação às pessoas com deficiência”; etc.

- **Alguma informação que está online deve ser retirada? Se sim, qual e porquê?**
- **Se não, que outras medidas podem ser tomadas?**

MITO OU REALIDADE NA VIOLÊNCIA NO NAMORO

1. Existe o príncipe encantado?

Mito: Ensinar-nos toda a vida que um dia encontraremos uma pessoa muito especial e que o amor, por si só, pode transformar uma pessoa.

2. É ciumento/a porque me ama.

Mito: Os ciúmes servem de desculpa para controlar a outra pessoa, mas muitas vezes são interpretados como prova de amor.

3. Todos os atos de agressão física ou verbal são violência Realidade

4. Quando se gosta realmente de alguém, deve fazer-se tudo o que essa pessoa quer

Mito: Os membros do casal são pessoas independentes com vida e vontade próprias.

5. Muitas vezes a violência acontece porque a vítima provoca.

Mito: Gostar implica respeitar a outra pessoa por aquilo que ela é, independentemente se concordamos ou não com os seus atos.

6. O álcool e as drogas são responsáveis pelas situações de violência

Mito: Os consumos excessivos servem de argumento para a pessoa se desresponsabilizar das suas agressões.

7. Não existe violência sexual no namoro

Mito: A violência sexual inclui beijos, apalpões ou outros contactos corporais não desejados e não consentidos.

8. É melhor estar numa relação violenta do que estar só

Mito: Cada pessoa tem a sua própria identidade e a sua dignidade, independentemente de viver, ou não, uma relação amorosa.

9. A violência acaba quando coabitamos

Mito: A maioria das relações conjugais já o era antes da coabitação.

10. Os rapazes nunca são vítimas

Mito: Apesar da associação dos rapazes com a força e agressividade, os rapazes também são vítimas de violência física, emocional ou sexual.

11. A violência acontece em meios sociais desfavorecidos

Mito: A violência nas relações de intimidade ocorre em todos os contextos sociais e culturais.

12. Controlar o telemóvel do/a parceiro/a é sinal de preocupação.

Mito: O controlo é uma das estratégias utilizadas na violência no namoro.

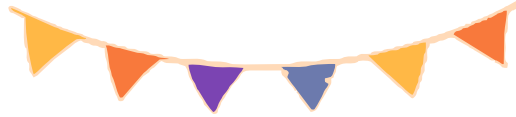
13. As pessoas só estão em relações violentas porque querem.

Mito: As pessoas que são vítimas de violência nem sempre conseguem reconhecer que estão em relações abusivas. Quando percebem, já estão muito envolvidas nas relações, o medo, e a vergonha já são muitas e por isso custa tanto a pedirem ajuda e a terminar essas relações.

14. Os/as agressores/as costumam pedir desculpa pelas suas ações.

Mito: Numa fase inicial das relações os/as agressores/as tendem a "pedir desculpa" pelo seu comportamento, mas na verdade é uma forma de responsabilizar a vítima pelo comportamento abusivo e levá-la a manter-se na relação. (exemplo: "eu não queria ter-te dito aquelas coisas desculpa, mas tu não me estavas a ouvir e a dar atenção.")

TARTE DE RELAÇÕES SAUDÁVEIS



INGREDIENTES

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

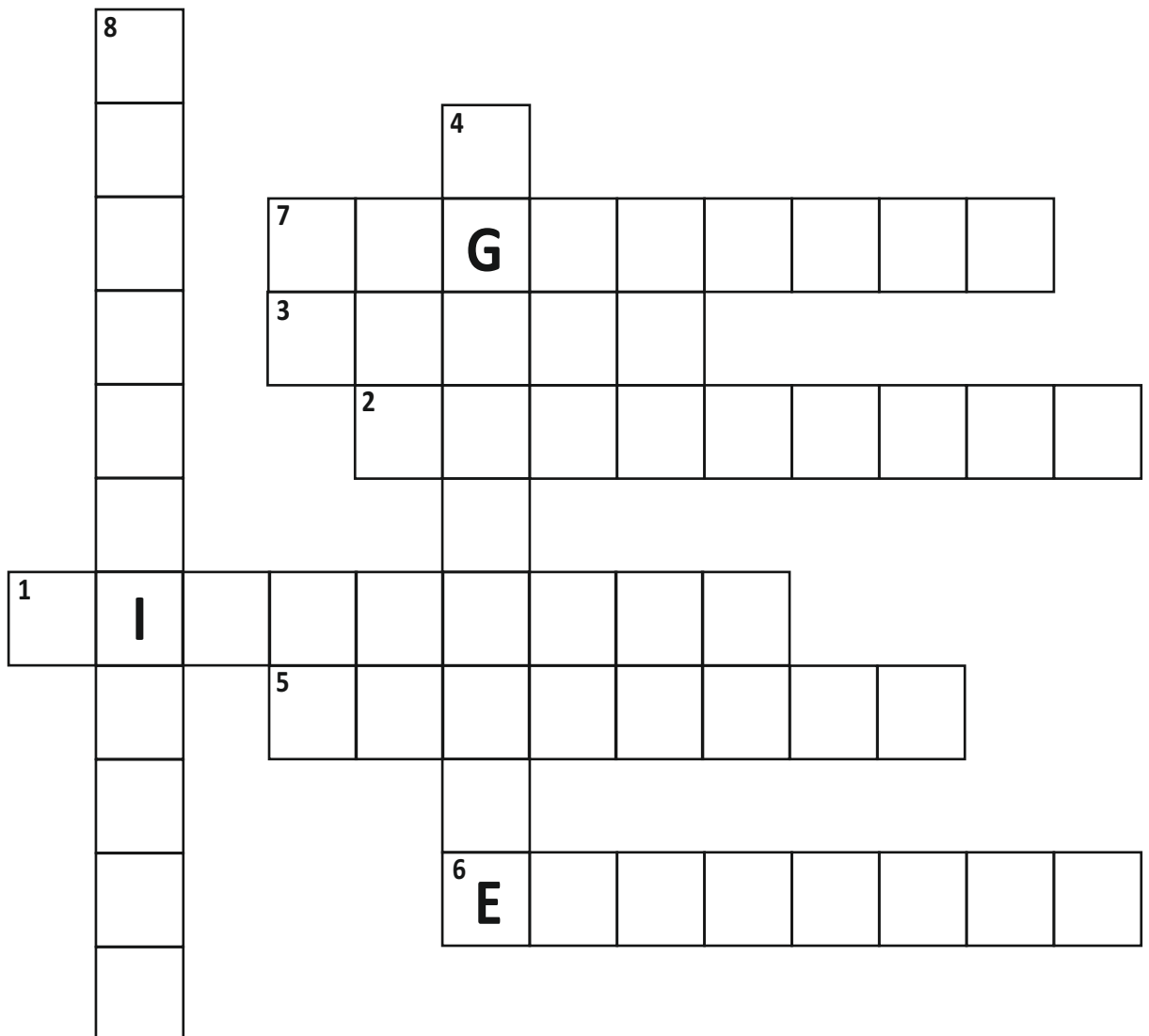
MODO DE PREPARAÇÃO

DICAS

ANEXO 21

- 1 Os homens são mais francos e agressivos do que as mulheres.
- 2 Os homens são mais dotados para as questões mecânicas.
- 3 As mulheres são mais dotadas para as questões da decoração.
- 4 Se os homens se responsabilizassem mais pelas tarefas domésticas, as mulheres teriam mais sucesso na carreira profissional.
- 5 Existem tarefas domésticas predominantemente femininas, portanto não negociáveis.
- 6 As mulheres são mais sensíveis e românticas do que os homens.
- 7 A mulher é bisbilhoteira, quando se reúne com outras mulheres é para falar da vida dos outros. Não lhe interessam os temas verdadeiramente importantes.
- 8 Se a mulher ganha mais do que o marido pode afetar a estabilidade conjugal.
- 9 Uma mulher tem de trabalhar mais do que um homem para ser promovida.
- 10 Os homens são em geral mais lógicos do que as mulheres.
- 11 O sucesso de uma mulher é muitas vezes associado aos seus atributos físicos.
- 12 As mulheres têm mais dificuldade chefiar mulheres do que em chefiar homens.
- 13 As mulheres que são bem sucedidas profissionalmente são-no em detrimento da sua vida família.
- 14 Hoje em dia os homens são menos machistas.
- 15 Hoje em dia, o que os rapazes mais valorizam nas raparigas é a sua aparência (corpo).
- 16 Mães e Pais continuam a ser mais controladores/as com as filhas do que com os filhos.
- 17 Hoje os rapazes são mais carinhosos do que antigamente.
- 18 As raparigas de hoje desejam encontrar um homem para casar e têm medo de ficar sozinhas.
- 19 É natural falar mal das raparigas que gostam de sair e estar com rapazes.
- 20 Hoje as mulheres valorizam-se menos a sair com vários homens.
- 21 As mulheres são melhores cuidadoras do que os homens.
- 22 É mais fácil ser homem do que mulher.

PALAVRAS CRUZADAS "EM FAMÍLIA"
TEMA: DIREITOS HUMANOS



Verticais

- 4 – Todas as pessoas nascem livres e iguais em dignidade e direitos.
- 8 - Todas as pessoas têm direito à reserva da sua vida privada.

Horizontais

- 7 – Todas as pessoas são iguais perante a lei e têm o direito, sem qualquer distinção, a igual proteção da lei.
- 3 – Todas as pessoas têm direito à proteção da saúde e o dever de a defender e promover.
- 1 – Todas as pessoas tem direito à liberdade de opinião e expressão.
- 2 – Todas as pessoas têm direito à habitação condigna.
- 5 – Todas as pessoas têm direito ao trabalho, à livre escolha de emprego.
- 6 – Todas as pessoas têm direito à instrução.

DESIGUALDADE DE GÉNERO NO TRABALHO EM PORTUGAL

TRABALHO NÃO REMUNERADO

Tarefas e responsabilidades exercidas em contexto familiar:
as mulheres são as mais sobrecarregadas.



DESIGUALDADE DE GÉNERO NO TRABALHO EM PORTUGAL

CUIDADORAS INFORMAIS

Pessoas sem folgas nem férias, que asseguram o cuidado de crianças, idosos, doentes ou pessoas deficientes: as mulheres são a grande maioria.

4 EM CADA 5 SÃO MULHERES



REPRESENTAM 8% DA POPULAÇÃO.
SÃO:

CERCA DE 200 000 CUIDAM A TEMPO INTEIRO

827 000

DESIGUALDADE DE GÉNERO NO TRABALHO EM PORTUGAL

MÉDIA SALARIAL POR MÊS

Mulheres ganham menos e recebem menos prémios.



*contando subsídios, prémios e trabalho extra

Sabias que... em Portugal...

GUIÃO DE ENTREVISTA - FILHOS/AS E MÃES

Olá,

No dia 8 de março, assinala-se o Dia Internacional da Mulher. Há muitos anos que mulheres, no mundo inteiro, lutam pela igualdade de direitos: no trabalho, em casa e na sociedade.

Neste dia, lançamos o desafio de entrevistares a tua mãe ou outra mulher que viva na mesma casa que tu.

Em baixo, tens as perguntas que deves fazer. Podes escrever as respostas numa folha de papel ou gravar um áudio.

Idade da mãe _____ Profissão da mãe _____

Amãe está em teletrabalho

Amãe sai de casa para trabalhar

1. O que querias ser quando eras pequena?
2. Lembraste qual foi a coisa mais "rebelde" que fizeste na escola?
3. Tens liberdade para fazeres tudo o que tens vontade?
4. Como te sentes como mulher?
5. Educar filhos rapazes e educar filhas raparigas, é igual?
6. Sentes que tens a mesma liberdade que os homens?
7. O que significa para ti, o Dia Internacional da Mulher?
8. Como mulher, sentes que os teus direitos são respeitados?
9. Cuidar da casa e dos/as filhos/as é da responsabilidade de quem?
10. Para ti, qual é o maior desafio de ser mulher e mãe?
11. Se pudesses pedir um desejo, o que pedias?

ANEXO 24

DIREITO À VIDA

DIREITO À SAÚDE

**DIREITO À
LIBERDADE E À
SEGURANÇA
PESSOAL**

**DIREITO À
IGUALDADE E A
ESTAR LIVRE DE
TODAS AS FORMAS
DE DISCRIMINAÇÃO**

**DIREITO À
LIBERDADE DE
PENSAMENTO**

**DIREITO À
INFORMAÇÃO E À
EDUCAÇÃO**

**DIREITO A NÃO SER
SUBMETIDAS A
MAUS TRATOS**

**DIREITO À
PRIVACIDADE**

**DIREITO À
LIBERDADE
POLÍTICA**

**DIREITO A DECIDIR
TER OU NÃO TER
FILHOS/AS E
QUANDO TÊ-LOS**

**DIREITO AOS
BENEFÍCIOS DO
PROGRESSO
CIENTÍFICO**

**DIREITO A
CONSTRUIR
RELACIONAMENTOS
E PLANEAMENTO
FAMILIAR**

