

Manual de promoção  
de igualdade  
de género  
e de Masculinidades  
não violentas





**COORDENAÇÃO DO PROJETO:**

Tatiana Moura

**EQUIPA:**

Tiago Rolino  
Rita Santos  
Linda Cerdeira  
Daniela Martins  
João Dutra  
Caroline Ignacio  
Mohara Valle

**ORGANIZAÇÃO:**

Promundo-Portugal  
Centro de Estudos Sociais (CES/UC)

**AUTORIA:**

Rita Santos  
Tiago Rolino

**CONTRIBUTOS DE:**

Alexandre de Sousa Carvalho  
Gary Barker  
Manuel Abrantes  
Mónica Lopes  
Sofia José Santos  
Teresa Fragoso  
Vânia Beliz  
Vasco Prazeres

**PREFÁCIO DE:**

Rosa Monteiro, Secretária de Estado para a  
Cidadania e a Igualdade

**FACILITADORAS/ES DAS OFICINAS:**

Elaine Santos  
Joana Torres  
Tiago Rolino  
Vasco Caleira  
Rafael Teixeira  
Carlota Houart  
Sofia José Santos  
Daniela Martins

**PROJETO GRÁFICO:**


Daniel Sansão / Contágio Criação

---

SANTOS, Rita e ROLINO, Tiago  
Manual de Promoção de Igualdade de Género e de Masculinidades Não Violentas  
Editor: Centro de Estudos Sociais  
ISBN: 978-989-8847-16-4  
ISBN DIGITAL: 978-989-8847-17-1

*equix*

ENGAGING YOUTH IN THE PROMOTION  
OF NON VIOLENT AND EQUITABLE  
MASCULINITIES



MANUAL DE PROMOÇÃO  
DE IGUALDADE  
DE GÉNERO E DE  
MASCULINIDADES  
NÃO VIOLENTAS

**AGRADECIMENTOS:**

Em primeiro lugar, um agradecimento especial às e aos jovens que participaram nas oficinas pelo seu entusiasmo, contributos e compromisso. Agradecemos ainda às e aos profissionais das escolas e centros educativos onde se desenvolveu o projeto pelo apoio, partilha e disponibilidade com que nos acolheram.

Agradecemos ainda ao Ângelo Fernandes, à Bakea Alonso e à Cristina Vieira pelos contributos frequentes e cuidados. O nosso muito obrigada a Rosa Monteiro, Secretária de Estado para a Cidadania e a Igualdade, e a Marta Carneiro, sua assessora, pelo apoio incondicional ao longo de toda a implementação do projeto. Agradecemos também a João D'Oliveira Córias, Diretor de Serviços de Justiça Juvenil da Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais, a José Falcão Amarao e a Ana Margarida Ramos Macedo, também da Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais, Direção de Serviços de Justiça Juvenil, pelo apoio na fase de planeamento e implementação do EQUI-X nos centros educativos de Navarro de Paiva, Olivais e Santa Clara. Por último, mas não menos importante, o nosso agradecimento a Ângela Paula Ferrão Portugal, Diretora do Centro Educativo dos Olivais, a Cristina Maria Gomes Ferrão, Diretora da Escola Secundária Infanta D. Maria, a António Rogério Cabral Rodrigues Canhões, à data Diretor do Centro Educativo Navarro de Paiva, a Fernando Augusto Quaresma Mota, Diretor do Agrupamento de Escolas de Pombal, a Jorge Manuel Neto Simões, Diretor do Centro Educativo de Santa Clara e às professoras Lina Oliveira e Maria Adelaide Espírito Santo, pelo apoio, ajuda e disponibilidade na implementação do nosso projeto nas escolas e centros educativos e por nos terem aberto as portas dos seus estabelecimentos, da forma mais simpática e humana.

Parte das oficinas foram adaptadas de manuais anteriores, como o Programa H, Programa M e Programa J (Instituto Promundo, Brasil), Manhood 2.0 (Promundo-US) e Programa Y (Status-M, Croácia), tendo sido ajustadas em função da experiência adquirida durante a implementação do projeto.

**FINANCIADO POR:**

Comissão Europeia através do Programa de Direitos, Igualdade e Cidadania da União Europeia (2014-2020) - Grant Agreement 776969

### **CES/UC**

O Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra é uma instituição científica dedicada à investigação e à formação avançada nas ciências sociais e nas humanidades, através de uma abordagem inter e transdisciplinar.

Desde a sua fundação, em 1978, o CES tem vindo a realizar investigação-ação de forma participativa e horizontal com vista a contribuir para uma sociedade inclusiva, inovadora e reflexiva, promovendo abordagens críticas face a alguns dos desafios mais prementes das sociedades contemporâneas.

### **PROMUNDO**

O Promundo é líder global na promoção da justiça de género e na prevenção da violência através do envolvimento de homens e meninos em parceria com mulheres e meninas.

Fundado no Rio de Janeiro, em 1997, conta atualmente com membros do consórcio nos EUA, na República Democrática do Congo e em Portugal, além de parceiros em várias regiões do mundo. A sua atuação, alicerçada na investigação e incidência política, centra-se na adaptação aos contextos, na sustentabilidade das intervenções e respectivo *scaling up*.

# ÍNDICE

<b>Introdução</b>	<b>13</b>
<b>Antes de começar as oficinas... Recomendações para a implementação do EQUI-X</b>	<b>21</b>
<b>Facilitação</b>	<b>31</b>
<b>Oficinas</b>	<b>44</b>
<b>Secção A Género</b>	<b>47</b>
Oficina 1 Introdução ao EQUI-X e Quebra-gelo	59
Oficina 2 O bastão da fala	61
Oficina 3 O que é isto de género?	63
Oficina 4 Várias formas de ser homem e mulher	66
Oficina 5 Brinquedos de menino e de menina	70
Oficina 6 Refletindo sobre direitos humanos	73
Oficina 7 O que podemos fazer?	79
<b>Secção B Masculinidades</b>	<b>91</b>
Oficina 1 Expressão e manifestação de emoções	98
Oficina 2 A caixa da masculinidade	102
Oficina 3 Sete pontos de autoestima	107
Oficina 4 Falar sobre álcool e alcoolismo	109
Oficina 5 Concordo/Discordo	112
Oficina 6 Os meus recursos	115
<b>Secção C Media e masculinidades</b>	<b>121</b>
Oficina 1 Perguntas e respostas	125
Oficina 2 O que está para além do texto?	127
Oficina 3 Vamos (re)criar um anúncio publicitário?	128
Oficina 4 Vamos (re)escrever uma notícia?	131
Oficina 5 Desconstruir personagens	133



<b>Secção D</b>	<b>Violências e diversidades</b>	<b>139</b>
Oficina 1	O que é a violência?	149
Oficina 2	Ciclo da violência	154
Oficina 3	Cenas de violência contra as mulheres	157
Oficina 4	Rótulos	161
Oficina 5	Corrida do poder	164
Oficina 6	Da violência para a convivência nas relações íntimas	170
Oficina 7	Expressões das diversidades	172
Oficina 8	A violência à minha volta	176
Oficina 9	Dialogando com imagens	179
Oficina 10	Idiota vivo ou valente morto: a honra masculina	181
Oficina 11	Jogo da berlinda	185
<b>Secção E</b>	<b>Saúde sexual e reprodutiva</b>	<b>193</b>
Oficina 1	O que é? O que é?	200
Oficina 2	O corpo masculino, o corpo feminino	202
Oficina 3	A primeira vez... dúvidas e reflexões	208
Oficina 4	Diversidade sexual: o que é?	212
Oficina 5	Saúde, infeções sexualmente transmissíveis e VIH/SIDA	215
Oficina 6	Gravidez na adolescência: a história de Tiago	221
Oficina 7	O corpo feminino nos media e sociedade	225
<b>Secção F</b>	<b>Paternidade e Cuidados</b>	<b>235</b>
Oficina 1	O que é que te vem à cabeça quando pensas em cuidar?	241
Oficina 2	Homem cuida de menino, homem cuida de menina	243
Oficina 3	Os homens, as mulheres, o cuidar	245
Oficina 4	Testemunho de pai, testemunho de mãe: os homens também cuidam!	247
Oficina 5	Cuidado do lar: só existe quando não é feito	252
Oficina 6	Cuidado em famílias	254
	<b>Depois das oficinas... a campanha</b>	<b>263</b>
	<b>Glossário</b>	<b>267</b>
	<b>Anexos</b>	<b>283</b>

# PREFÁCIO

Um dos grandes desafios que se coloca na promoção da igualdade e da não discriminação é o da capacidade de transformar pela ação, trazendo-a da abstração para o real, dos princípios para o concreto.

Este manual, bem como o projeto que está na sua base, é inovador e pioneiro na resposta que dá a este desafio: pelo instrumento produzido e pelas áreas de intervenção.

Em primeiro lugar, porque oferece verdadeiras ferramentas de apoio para o trabalho com jovens em contextos de educação formal e não formal, capacitando-os/as para questionarem os estereótipos com que convivem, que os/as limitam e que reproduzem no seu quotidiano. E estas são ferramentas únicas porque baseadas em metodologias estruturadas e testadas, e substantivamente abrangentes, indo desde os conceitos aos exercícios práticos, às perguntas concretas, aos cenários alternativos e aos recursos.

E, em segundo lugar, porque o faz em áreas de intervenção em que esta abordagem de ação está ainda pouco desenvolvida. Não posso deixar de destacar, em concreto, duas áreas.

A prevenção primária é um domínio crítico da intervenção em matéria de violência contra as mulheres e violência doméstica. É imprescindível trabalhar as competências de relação e os comportamentos não violentos, criando instrumentos e alargando espaços de ação, com metodologias testadas e impactos comprovados ao longo do tempo. Esta é uma lacuna que urge colmatar, porque só intervindo a montante será possível eliminar a violência a longo prazo.

Na mesma linha e de forma naturalmente complementar, a promoção de masculinidades cuidadoras. Esta área começa a ter mais expressão, mas também aqui escasseiam metodologias de ação testadas e validadas, que permitam trabalhar desde cedo com as nossas crianças e jovens para que saibam cuidar de si e dos/as outros/as e para que saibam fazê-lo sempre de forma partilhada.

E, finalmente, porque integra expressamente a perspetiva da interseccionalidade em cada dimensão e área de intervenção, cuidando por tornar visível as vulnerabilidades resultantes de estereótipos cruzados.

Esta abordagem, estas áreas e esta perspetiva são assumidas de forma central na Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação 2018-2030 “Portugal + Igual”, pelo que não posso também deixar de salientar o significado deste instrumento para a concretização da política pública nesta área.

Dou os meus sinceros parabéns à equipa que desenvolveu o projeto – ao qual tive a

oportunidade de me associar desde cedo – e que produziu este manual – aos autores e a todos/as os/as que para ele contribuíram, ao Promundo – Portugal e ao CES-Universidade de Coimbra.

Este projeto é de uma ambição inegável e carregado de uma enorme esperança, porque intervindo na base, devolve liberdade aos/às nossos/as jovens.

### **Rosa Monteiro**

Secretária de Estado para a Cidadania e a Igualdade

# INTRODUÇÃO



O manual EQUI-X corresponde à materialização do projeto com o mesmo nome que foi desenvolvido pelo CES-Universidade de Coimbra em parceria com o Promundo Portugal entre janeiro de 2018 e dezembro de 2019. O objetivo de EQUI-X foi o de promover as masculinidades equitativas e a igualdade de género entre jovens com idades entre os 12 e os 18 em escolas públicas do 2º e 3º ciclo do ensino básico e jovens do mesmo espectro de idades a cumprir medidas educativas em centros educativos em Coimbra, Lisboa e Vila do Conde. No total, a equipa do CES conduziu 52 sessões educativas com um total de 122 jovens, 63 rapazes e 59 raparigas.

Financiado através do Programa Direitos, Igualdade e Cidadania da Comissão Europeia, o projeto teve lugar em cinco países europeus - Alemanha, Bélgica, Croácia, Espanha e Portugal - e desenrolou-se em torno de seis atividades principais:

- a realização de investigação, estudo de diagnóstico e levantamento de necessidades dos e das jovens inseridos na escolaridade obrigatória e a cumprir medidas socioeducativas em centros educativos; monitorização e avaliação de estratégias e ferramentas para a prevenção da violência de género, a nível nacional e da União Europeia;
- a adaptação e implementação de uma metodologia educativa participativa direcionada para jovens, baseada nos Programas H e M, Programa P, Manhood 2.0, e Programa J<sup>1</sup>, metodologias transformadoras de normas de género criadas pelo Promundo e parceiros, e avaliadas internacionalmente;

---

1 Os Programas H (de homem), M (de mulher), P (de pai), Manhood 2.0 e J (de jovem) foram desenvolvidos pela ONG internacional Promundo, desde 2002, e reconhecidos como boa prática, assente em evidências, na promoção da igualdade de género e na prevenção da violência baseada no género por organizações como a Organização Mundial de Saúde (OMS) e o Banco Mundial (BM). Têm em comum o facto de aliarem sessões educativas de grupo, campanhas locais, avaliação de impacto e ativismo político, e incluírem as etapas de pesquisa formativa; adaptação de oficinas; adaptação dos questionários de avaliação de impacto; realização de oficinas; desenvolvimento e implementação de campanhas com e para jovens. Os programas H e M, originalmente desenvolvidos no Brasil, já foram implementados em mais de 27 países na América Latina, América do Norte, África subsariana e sul da Ásia.

- a realização de sessões de formação de técnicos e técnicas das escolas públicas e dos centros educativos sobre as metodologias e ferramentas desenvolvidas no EQUI-X para a promoção da igualdade de género e a prevenção da violência;
- a elaboração de uma campanha de sensibilização realizada pelos e pelas jovens, subordinada ao tema (Des)Igualdade;
- a realização de avaliação de impacto do EQUI-X, tendo em vista medir a mudança de atitudes e comportamentos individuais dos e das participantes nas oficinas no que diz respeito às normas de género;
- a divulgação dos resultados do projeto através da organização de uma conferência final de apresentação de resultados do projeto e da elaboração de manuais nacionais sobre a experiência.

Reconhecendo que mudar atitudes e comportamentos é um processo longo e complexo, a metodologia EQUI-X resulta de uma abordagem combinada, que alia a realização das oficinas de grupo com jovens, campanhas locais criadas por jovens e ativismo a um nível político mais macro e formal. Para mais informações, consultar: <http://EQUI-Xproject.eu> e <https://ces.uc.pt/pt/investigacao/projetos-de-investigacao/projetos-financiados/equi-x>

Investigações como Estudo Internacional IMAGES (Estudo Internacional sobre Homens e Igualdade de Género) sugerem que padrões de violência e vitimação podem desenvolver-se na adolescência e que,

por vezes, são difíceis de reverter. Por essa razão, as medidas de prevenção primária têm um papel tão importante no combate à violência de género. As escolas e outras entidades educacionais, que constituem arenas privilegiadas de socialização dos e das jovens, onde atitudes e comportamentos são formados e reforçados, tornam-se locais imprescindíveis de atuação, visando promover conhecimentos e capacidades que permitam aos e às jovens viver vidas mais saudáveis e livres de violências.

Este manual pretende ser um guia para a implementação do programa EQUI-X em escolas, centros educativos e outros espaços, constituindo uma ferramenta de consciencialização destinada ao trabalho com jovens em contextos de educação formal e não formal. Destina-se a apoiar educadores e educadoras e outros/as profissionais, tendo por base uma abordagem de género e um processo de aprendizagem assente na experiência e formação pessoal dos e das jovens, com vista a desenvolver as capacidades necessárias para questionar atitudes nefastas e desiguais que contribuem para situações em que estereótipos de género e até violência baseada no género são reproduzidos, tolerados ou até aceites.

Trata-se de uma compilação de ferramentas pedagógicas voltadas para o trabalho com jovens com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, sobre igualdade de género e prevenção da violência de género. Admitimos que este espetro é muito amplo e não recomendamos que se trabalhe com jovens com idades entre 12 e 18 anos dentro dos mesmos grupos. As atividades destinam-se a grupos de jovens, pese embora, com algumas adap-

tações, também possam ser utilizadas com rapazes e raparigas mais velhas.

Pretende-se que seja um instrumento de fácil apropriação e disseminação por parte das e dos profissionais que trabalham com jovens em contextos escolares ou de centros educativos. Desta forma, visa contribuir para o reforço de competências técnicas destas instituições e de quem trabalha as questões da igualdade de género com jovens, constituindo um recurso de apoio aos seus esforços de criação de um mundo mais justo e igualitário.

As atividades de grupo que incluem rapazes e raparigas podem ser espaços valiosos para a prática do respeito e do entendimento. Reconhecemos, no entanto, que pode ser importante manter espaços exclusivos para os rapazes e para as raparigas. Nas escolas, as oficinas envolveram, na maioria das vezes, grupos mistos compostos por 20-30 jovens, enquanto que nos centros educativos os grupos contaram com 10-15 jovens, ideal para garantir que os e as participantes interviessem de forma equilibrada. Foi possível, nos centros educativos, ter uma amostra de três formas de trabalhar com grupos: um de rapazes, um de raparigas e um misto. No Centro Educativo dos Olivais, em Coimbra, a realização de oficinas contou apenas com rapazes, por se tratar de um centro masculino; no Centro Educativo Navarro de Paiva, em Lisboa, apenas raparigas, por decisão da equipa técnica do Centro, após avaliação das atividades extracurriculares dos grupos de rapazes e de raparigas que se encontravam na instituição; e no Centro Educativo de Santa Clara, em Vila do Conde, com um

grupo misto de 10-20 jovens. Uma vez que a participação era voluntária, os números exatos dos e das participantes variaram em alguma medida ao longo da implementação das diferentes oficinas.

## Por que direcionar o foco para os rapazes?

A par com as raparigas, estudos e projetos de intervenção, como este, têm demonstrado que o género é relevante para as vidas de homens e rapazes, sublinhando a necessidade de uma atenção mais cuidada e direcionada sobre a forma como estes são socializados, do que precisam em termos de desenvolvimento saudável e de como os e os/as educadores/as de áreas como saúde, educação, entre outros, podem apoiá-los de maneira mais adequada.

Várias investigações confirmam que os homens e rapazes podem mudar comportamentos menos equitativos de género em resultado de esforços direcionados e bem desenvolvidos, nomeadamente através de iniciativas de educação em grupo (como as oficinas EQUI-X), campanhas comunitárias, campanhas envolvendo meios de comunicação social e serviços de apoio nas áreas da saúde e educação que visam envolvê-los e contam com a sua participação ativa (International Center for Research on Women e Promundo, 2007; UNPF, 2010, 2011). Estes estudos concluem ainda que as intervenções destinadas a promover o questionamento de normas de género tendem a ser as mais eficazes na promoção de mudanças de comportamentos e atitudes.

É importante ter em conta que estas intervenções alcançaram ainda um número reduzido de homens e rapazes, tendo-se centrado sobretudo em questões de saúde e seguido um formato de curta duração. Poucas foram ainda as iniciativas que conseguiram mudar as políticas de instituições-chave, como as forças armadas, prisões, escolas ou sistemas de saúde, e, entre as mudanças que foram medidas, poucas vão além do curto-prazo, não sendo necessariamente indicativas do leque alargado de práticas de igualdade de género levadas a cabo por homens e mulheres. Todavia, em conjunto, estes programas confirmam a necessidade de trabalhar em prol da transformação de normas de género e contra práticas institucionais que reproduzem desigualdades (International Center for Research on Women e Instituto Promundo, 2007 UNFP, 2010, 2011).

Nas últimas três décadas, várias iniciativas destinadas a corrigir desigualdades de género tiveram como foco mulheres e raparigas. Algumas destas reconheceram que a promoção da igualdade de género e a melhoria da condição de vida das mulheres requer a participação de homens e rapazes. A Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento (CIPD), em 1994, e a IV Conferência Mundial sobre Mulheres, em Pequim, em 1995, lançaram as bases para a inclusão de homens e rapazes nos esforços destinados a melhorar o estatuto de mulheres e raparigas no mundo. O Programa de Ação da Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento visa “promover a igualdade de género em todas as esferas da vida, incluindo a vida familiar e comunitária, encorajar e permitir que os homens assumam responsabilidades pelo seu

comportamento sexual e reprodutivo, bem como pelos seus papéis familiares e sociais.”

Desde então, várias agências das Nações Unidas, organizações de sociedade civil e governos têm reforçado a importância do trabalho com homens e rapazes. Em 2012, na 45ª sessão da CIPD, a resolução “Adolescentes e Juventude” instou os “governos a apoiar e encorajar os homens no seu importante papel enquanto pais e a ajudar as suas crianças a transitar com êxito para a idade adulta, incluindo através da provisão de apoio financeiro adequado para as crianças e famílias; a promover modelos positivos de masculinidade e programas para rapazes destinados a torná-los adultos sensíveis às questões de género; e a permitir que os homens apoiem, promovam e respeitem a saúde e direitos sexuais e reprodutivos das mulheres, reconhecendo a dignidade inerente de todos os seres humanos” (op. 17) e apelou para que estes “adotassem medidas para encorajar os rapazes a participar integralmente em todas as ações voltadas para a promoção da igualdade de género” (op. 16). Já em 2013, a resolução do Conselho de Segurança das Nações Unidas 2106 sobre Mulheres, Paz e Segurança referiu-se aos homens e rapazes como potenciais aliados na prevenção da violência contra mulheres e meninas, e, em 2015, a resolução 2242 da mesma entidade recomendou a sua participação em esforços destinados a promover a participação de mulheres na prevenção e resolução de conflitos.

Em Portugal, através da Secretaria de Estado para a Cidadania e Igualdade, foi reconhecida a importância da promoção de masculinidades não violentas, incluindo-



-a como um indicador do Plano de Ação para a Igualdade entre Mulheres e Homens (PAIMH) da Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação 2108-2030 (aprovada pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 61/2018, de 21 de maio).

Paralelamente, tem havido um maior reconhecimento das repercussões de construções rígidas de masculinidade nas vidas de homens e rapazes, com destaque para as maiores taxas de mortalidade por causas externas, nomeadamente acidentes de trânsito, suicídio e violência, bem como de uso de drogas e ingestão de álcool (OMS 2000, 2002). Esses problemas confirmam que homens e rapazes são afetados negativamente pelas normas sociais rígidas e estereotipadas sobre o que significa ser homem, o que se repercute negativamente, também, nas vidas das mulheres. Assim, de forma a garantir o bem-estar de homens e mulheres, é essencial adotar uma perspetiva de género relacional.

Género refere-se às formas de socialização que nos dizem como nos devemos comportar, agir e vestir enquanto homens ou mulheres; é a forma como esses papéis, normalmente estereotipados, são reforçados, interiorizados e ensinados. Às vezes, achamos que a maneira como homens e meninos se comportam é “natural”, que “rapazes serão rapazes”. Não obstante, as raízes de muitos comportamentos de homens e rapazes – seja a negociação ou não da abstinência ou do uso de preservativo com a parceira, o cuidado dos/as filhos/as ou o uso de violência contra a namorada/companheira/esposa, para falarmos apenas nas relações heterossexuais – são

encontradas no modo como foram socializados – em casa, na escola, nos diversos espaços de socialização.

Em traços gerais, e apesar da diversidade, em várias sociedades encontram-se uma ou mais versões de masculinidade ou formas de ser homem que são vistas como a “verdadeira” ou a dominante, que são semelhantes a vários contextos e que mudam ao longo dos tempos. Esta forma de masculinidade é também designada por “masculinidade hegemónica”. Em muitos contextos, esta forma de masculinidade hegemónica é um tipo-ideal, um padrão inatingível pela ampla maioria, funcionando, na prática, por isso, como uma forma de subordinar e marginalizar os homens que são diferentes do padrão. Por exemplo, em muitas sociedades está presente a ideia de que ser “um homem de verdade” significa ser capaz de prover e proteger a sua família e comunidade. Por essa razão, os rapazes são frequentemente ensinados a ser agressivos e competitivos, capacidades que são tidas como úteis para os papéis de provedor e protetor. Homens e rapazes aprendem que ser “homem de verdade” é ainda sinónimo de adesão a códigos de honra que lhes exigem que compitam ou usem a violência como forma de resolver conflitos e provar a sua masculinidade, ou ainda a ter várias parceiras sexuais.

No campo da saúde, não raras vezes os rapazes e homens são ensinados a serem independentes, a não se preocuparem com a sua saúde, nem a procurarem ajuda em situações de stress ou de depressão. Contudo, sabemos que falar com alguém sobre os problemas e procurar ajuda é um fator

protetor contra o uso excessivo de substâncias aditivas, as práticas sexuais desprotegidas e o envolvimento em atos violentos, o que explica, em parte, as razões pelas quais os rapazes são mais propensos do que as raparigas a consumir substâncias aditivas e a envolver-se em violência. Na verdade, um conjunto vasto de literatura corrobora os impactos nefastos da socialização dos rapazes na sua saúde. Um questionário aplicado nos EUA a rapazes com idades entre os 15 e os 19 anos revelou que os jovens com visões mais rígidas sobre a masculinidade e ideias mais sexistas tinham maior propensão a relatar o uso de substâncias aditivas, a prática de sexo desprotegido e o uso/envolvimento em violência, do que os jovens com perspectivas mais flexíveis sobre o que “os homens de verdade são e fazem” (Courtenay, 1998). Dados semelhantes foram encontrados em contextos distintos, nomeadamente no Brasil, Índia, África do Sul e Balcãs Ocidentais (Levtov et. al., 2015).

## Organização do manual

O Manual EQUI-X está dividido em 6 secções/blocos temáticos: Género; Masculinidades; Media e Masculinidades; Saúde Sexual e Reprodutiva; Violências e Diversidade; e Paternidade e Cuidados. Cada módulo contém:

- um quadro-síntese das oficinas que o compõem;
- um texto introdutório;
- um texto de apoio;

- os planos de sessão de cada oficina (indicando os objetivos, a duração recomendada, os materiais necessários, as dicas de operacionalização e ainda os materiais de apoio às atividades);
- recursos de apoio ao tema (incluindo, por exemplo, artigos de jornal, vídeos, filmes, infografias, instituições relevantes e/ou informações sobre como pedir esclarecimentos ou obter assistência legal e psicológica);
- leituras complementares.

Antes das oficinas, inclui-se ainda uma secção de orientações gerais sobre a implementação do programa EQUI-X e outra dedicada à facilitação dos grupos educativos.

No final do manual, inclui-se um glossário.

Os blocos temáticos podem ser implementados na sua totalidade ou parcialmente, adaptando as oficinas de acordo com as necessidades de cada grupo de jovens, das instituições em que se encontram e do tempo, formato e espaço de que dispõem para a realização do programa.

Antes de iniciar o trabalho com os e as jovens, é importante que a equipa facilitadora leia o manual por inteiro, para entender a sua estrutura e conteúdos.

As 42 oficinas contidas neste manual têm uma duração recomendada de 15m a 2h. Estas atividades podem ser desenvolvidas em diversos ambientes, incluindo em escolas e em centros educativos, para os quais foram pensadas, mas também em clubes ou associações de jovens, sendo mais pro-

dutivas quando realizadas com grupos de dimensão reduzida, compostos por 10 a 20 participantes. O objetivo das oficinas não é, como poderão ver mais à frente neste manual, ensinar ou “endoutrinar” - e isto é muito importante que seja referido - mas sim dinamizar um espaço de debate seguro em que os e as jovens se sintam confortáveis para refletir sobre normas de género, masculinidades, relacionamentos, violência de género, saúde e cuidado, bem como oferecer oportunidades para refletir sobre as capacidades necessárias para minimizar a adoção de comportamentos de risco e encorajar os e as jovens a agir de forma mais igualitária.

# ANTES DE COMEÇAR AS OFICINAS...

RECOMENDAÇÕES PARA A  
IMPLEMENTAÇÃO DO EQUI-X



## Pesquisa formativa: estudo de diagnóstico

No caso de não conhecer a população com a qual irá realizar o programa EQUI-X, é importante realizar um estudo de diagnóstico. Esta pesquisa tem como objetivo informar o processo de escolha e adaptação das oficinas, tendo em conta as necessidades e experiências sobre relacionamentos, violência, saúde sexual e reprodutiva, entre outros, da população escolhida.

De forma a preparar este processo, é importante colocar-se as seguintes questões:

- Qual é o objetivo da implementação do programa EQUI-X no seu contexto?
- Quais são os desafios que os e as jovens neste contexto enfrentam? (pense nas áreas temáticas abrangidas pelo programa)
- Quais são as prioridades no seu contexto em termos de promoção da igualdade de género e prevenção/resposta à violência de género? Que temas já foram discutidos e que políticas existem?

Esta secção reúne um conjunto de recomendações e sugestões a ter em conta na implementação das oficinas EQUI-X, visando a sua adaptação às necessidades dos e das jovens que participarão no programa. Baseia-se na experiência de desenho e de aplicação das oficinas EQUI-X em escolas do ensino básico do 2º e 3º ciclo no centro do país e em centros educativos a nível nacional e destina-se a apoiar a implementação das mesmas noutros contextos.

Dependendo do tempo, espaço e recursos disponíveis, quem implementa o programa e/ou respectivas equipas de facilitação, podem optar por realizar algumas ou a totalidade das atividades listadas em seguida. A realização de pesquisa formativa e de sessões piloto, bem como de formação de facilitadores/as são opcionais, ainda que altamente encorajadas.

Geralmente, os estudos de diagnóstico baseiam-se em métodos qualitativos, como *focus groups*, entrevistas com informantes-chave e com potenciais participantes. No decurso do EQUI-X, usámos os três métodos elencados anteriormente, realizando entrevistas com professores/as das escolas abrangidas e com monitores/as e outros/as profissionais dos centros educativos que acolheram o projeto.

## Seleção e formação da equipa de facilitação

Escolher a equipa de facilitação adequada é central para o êxito de grupos educativos como os que se propõem no programa EQUI-X. Recomenda-se que a equipa de facilitação inclua pelo menos duas pessoas, em caso de grupos de 10-15 jovens, e pelo menos três, em grupos maiores.

Ao longo do programa EQUI-X optou-se por equipas de facilitação mistas, o que se revelou uma escolha acertada na maioria dos contextos. A equipa do EQUI-X trabalhava já com pessoas com alguma experiência de facilitação, mas dado o número de organizações onde se implementou o programa EQUI-X e o calendário das mesmas, foi necessário selecionar e formar mais pessoas para as equipas.

O critério mais importante para a seleção foi o de encontrar pessoas com sensibilidade para ouvir, motivar e mobilizar os e as jovens a envolver-se num processo de questionamento e transformação de atitudes e comportamentos. Outro critério tido em conta foi a capacidade de instigar confiança e respeito, bem como a familiaridade e à vontade na interação com grupos, fazendo com que os e as jovens se sentissem confortáveis para fazer perguntas e partilhar opiniões e experiências. Deu-se igualmente preferência a pessoas com conhecimento e/ou experiência com questões de género e direitos humanos.

Profissionais de saúde, de educação e membros ativos de organizações de jovens, por exemplo, podem ser excelentes

facilitadores/as, se tiverem disponibilidade para tal. Um dos desafios, sobretudo no caso dos profissionais de saúde e de educação, é desaprender modelos de aprendizagem “do topo para a base” e evitar que as posições de autoridade que ocupam constituam um impedimento ou limitação à participação dos e das jovens. Por outro lado, estes e estas profissionais são frequentemente uma boa escolha em termos de sustentabilidade do programa, podendo dar-lhe continuidade com outros/as participantes.

Depois de selecionados/as os/as facilitadores/as, a equipa EQUI-X desenvolveu um plano de formação para as sessões, que reproduzimos em seguida. Uma vez que as pessoas selecionadas tinham já experiência na área facilitação, a formação realizada teve a duração de 6h. Para pessoas sem experiência de facilitação, recomenda-se que a formação seja mais longa e idealmente mais prolongada no tempo.

### 1. Facilitação:

- O que é a facilitação e as diferenças face à formação.
- Como lidar com revelação de informação sensível.
- A importância das dinâmicas reenergizantes em situações de tensão, cansaço ou resistência à participação.

### 2. Especificidades do trabalho em escolas e centros educativos

- Tamanho dos grupos; presença de elementos externos; salas e material disponível/possível; rigidez de horários.

### 3. Género: o que é?

### 4. Mão na massa:

- A equipa EQUI-X facilita 1 oficina e os/as facilitadores/as em formação agem como participantes.
- Cada facilitador/a em formação facilita 1-2 sessões à sua escolha dos diversos módulos com os e as participantes, ao que se segue um debate sobre dificuldades e possibilidades.

### 5. Preparação, implementação e avaliação das oficinas:

- Questões logísticas a ter em atenção (disposição da sala e presença de professores/as, monitores/as e seguranças).
- Materiais a preparar e levar.
- Adaptações das oficinas.
- Questionário pré e pós teste: entrega de formulários deste instrumento de avaliação de impacto e explicação passo-a-passo.
- Avaliação das sessões por parte dos e das participantes.
- Autoavaliação das sessões: entrega de formulário de diário de campo.

## Fase de implementação

### 1. Identificar participantes/grupo participante

Será baseado em voluntariado ou por convite?

No caso de ser por convite, envolverá um grupo de jovens específico, uma turma, por exemplo?

No caso do programa EQUI-X, a seleção foi feita pelas instituições que decidiram acolher o programa. Nas escolas, a maioria das sessões tiveram lugar no contexto da disciplina de Educação para a Cidadania e a participação era voluntária. Nos centros educativos, as sessões foram agendadas atempadamente em função da programação das instituições.

### 2. Pedir autorizações

É importante certificar-se se é necessário pedir autorização à escola, ou organização/associação em causa para implementar as oficinas. Depois de resolvida esta questão, é importante ter em atenção se é necessário o consentimento de quem detenha a responsabilidade parental ou encarregado/a de educação para a participação nas oficinas.

No caso do EQUI-X foi necessário submeter previamente a nota metodológica do projeto (anexo 1), os questionários pré e pós-teste<sup>2</sup>, e os formulários de consentimento para os/as pais/mães e/ou tutores/as dos e das jovens (anexo 2) através da plataforma para o efeito do Ministério da Educação. Apenas depois de obtida uma resposta positiva da mesma entidade foi possível dar início aos contactos e reuniões com diferentes escolas na região centro do país. As oficinas foram implementadas nas instituições que aceitaram fazer parte do projeto.

---

<sup>2</sup> Para aceder aos questionários pré e pós teste, por favor entre em contato com a equipa através do e-mail [equix@ces.uc.pt](mailto:equix@ces.uc.pt).

No caso dos centros educativos, depois do parecer favorável do Conselho de Ministros, a Direção de Serviços de Justiça Juvenil, da Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais identificou as instituições que acolheriam o projeto. Em seguida, em reunião com os órgãos diretivos dos centros educativos selecionados, Navarro de Paiva, em Lisboa, Olivais, em Coimbra, e Santa Clara, em Vila do Conde, as sessões foram calendarizadas mediante a disponibilidade das instituições e dos e das jovens que as integram.

### **3. Identificar orçamento, materiais e condições logísticas necessárias**

Antes de dar início às sessões, convém garantir que estão disponíveis todos os recursos e materiais necessários à realização das oficinas (ie. sala ou outro espaço adequado à realização das oficinas; quadro ou *flipcharts*; fotocópias de materiais de apoio, etc.). É também de considerar fazer um mapeamento das organizações locais com experiência nas áreas de trabalho das oficinas, tendo em vista identificar conhecimentos, recursos, informações adicionais disponíveis ou até mesmo criar parcerias com estas organizações para levar a cabo as oficinas.

No caso do EQUI-X, a equipa de facilitação, aquando dos contactos com as escolas e com os centros educativos que acolheram o projeto, deu conta das condições logísticas necessárias à realização das oficinas, tendo-se encarregado de preparar e disponibilizar todos os materiais consumíveis.

### **4. Reconhecer e retribuir a participação das e dos jovens nas oficinas EQUI-X**

Antes de dar início às oficinas, é importante considerar a importância do consentimento da participação dos e das jovens e dos seus pais/mães ou tutores/as. No caso do programa EQUI-X, depois de obter o consentimento da escola e/ou centro educativo, a equipa entrou em contacto com os responsáveis pelo acompanhamento/tutoria dos/as jovens para lhes dar conhecimento do programa EQUI-X e obter consentimento para a participação dos/as jovens (ver anexo 1). No caso de jovens maiores de idade, foi enviado um formulário de consentimento idêntico ao enviado aos/as encarregados/as de educação/tutores/as para que assinassem, ou pedido o consentimento verbal anterior ao início das sessões (anexo 2).

É igualmente necessário ter em conta, além da participação dos e das jovens no desenho e implementação da campanha comunitária final, formas de reconhecimento da sua participação nas oficinas, através, por exemplo, da emissão de certificados de participação.

### **5. Preparar-se para lidar com revelações de informação sensível**

Para mais informações, ver secção sobre facilitação. É importante, contudo, ter em conta as seguintes perguntas:

- A organização na qual vão implementar as oficinas tem diretrizes ou algum protocolo/código de conduta específico para lidar com situações de revelação de informação sensível (ie. situações de abuso, agressão ou *bullying*)? Se sim, os e as jovens têm conhecimento destas diretrizes?



- Estão familiarizados/as com as organizações e linhas telefónicas de apoio existentes para estes casos?
- Têm informação para disponibilizar aos e às jovens sobre os procedimentos internos para lidar com estas situações, bem como sobre outras organizações e linhas de apoio existentes?

## 6. Avaliar as oficinas

Avaliar as oficinas a partir das opiniões dos e das participantes é essencial, assim como avaliar o que aprenderam, que competências desenvolveram e o tipo de conteúdos e formatos de que gostaram mais e menos. Essencial ainda é pensar no formato de auto-avaliação da equipa de facilitação. Estas informações deverão ser a base de adaptações ou reformulações futuras. No decurso do EQUI-X, optou-se por fazer um questionário de auto-avaliação a ser preenchido pela equipa de facilitação, que funcionou como “diário de campo” (anexo 3).

Para mais informações, ler a sub-secção Monitorização e avaliação de impacto.

## Formação de profissionais

Uma vez que as diferentes atividades do programa EQUI-X são projetadas com base numa teoria da mudança baseada evidências, que reconhece a necessidade de trabalhar em vários níveis através de uma série de atividades complementares, a capacitação de profissionais sobre a metodologia e nos tópicos abrangidos pelo programa reveste-se de particular importância, constituindo

um dos elementos chave para a sustentabilidade do programa. Neste caso, foram realizadas duas formações de professores/as devidamente certificadas para as escolas públicas, sobre as metodologias e ferramentas desenvolvidas no EQUI-X, com a duração de oito horas cada, divididas em 4 sessões. As sessões foram realizadas na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores e na Escola Secundária Infanta D. Maria, ambas em Coimbra, e contaram com a participação de 45 professores/as. As sessões foram conduzidas por Tatiana Moura, coordenadora do programa, e por Linda Miriam Cerdeira.

Abaixo reproduzimos o plano de formação para as sessões.

### Dia 1:

1. Introdução: Apresentação do projecto EQUI-X:
  - Apresentação do CES/UC e do Promundo;
  - Des/Igualdade de Género: Contextos nacional e europeu;
  - Justificação;
  - Objetivos;
  - Atividades;
  - Grupos-alvo;
  - Beneficiários/as;
  - Implementação;
  - Avaliação de impacto.
2. Facilitação: o que é e como fazê-lo. Inclui secção para discutir como lidar com a divulgação de informação sensível (ie. Violência de Género).
3. O que é Género?
4. Perguntas & respostas e debate.

## Dia 2:

1. Masculinidades: Masculinidades tóxicas e cuidadoras;
2. Vamos experimentar: dramatização de 1-2 oficinas de cada módulo e conversa acerca de dificuldades/possibilidades que possam surgir;
3. Preparação das oficinas; pré e pós-testes; relatórios/avaliação (diários de campo e avaliação dos participantes);
4. Campanhas de juventude;
5. Convidada Linda Miriam para falar sobre Violências e Diversidade, seguido de debate;
6. Perguntas & respostas, debate e conclusões.

## Monitorização e avaliação de impacto

A monitorização e avaliação de impacto são partes integrais da implementação do EQUI-X. Por monitorização entendemos a avaliação do processo de implementação do programa, tendo em vista identificar desafios, obstáculos, oportunidades e impactos não previstos do programa à medida que se vai desenvolvendo. Para tal, pode-se recorrer a instrumentos como diários de campo da equipa de facilitação (anexo 3) e/ou sessões presenciais de monitorização com a equipa de facilitação, onde se terá oportunidade para refletir sobre o andamento das sessões, os desafios encontrados e os ajustes necessários.

A fim de avaliar o impacto destas sessões educativas nas atitudes e comportamentos dos/as participantes, realizámos uma

pesquisa de avaliação de impacto aplicando, nas primeiras e nas últimas sessões um pré e um pós-teste a cada jovem, com os seguintes resultados nas escolas:

**Escala GEM<sup>3</sup>:** avaliando os itens individualmente, tanto meninos como meninas partilharam atitudes positivas desde o princípio em questões objetivas (divisão de tarefas domésticas, decisão sobre ter filhos, uso de preservativos, etc.), entretanto melhorando em atitudes mais subjetivas e não concordando com as seguintes afirmações: um homem precisa de ser “duro” (61,1% a 80,6% e 74,1% a 92,6%, para meninos e meninas), homens precisam mais de sexo do que mulheres (66,7% a 80,6% e 25,9% a 82,2% para meninos e meninas), meninas que tem preservativo na carteira são “promíscuas” (de 66,7% a 75,0% e 66,7% a 81,5%, para meninos e meninas), meninos que se comportam como meninas são fracos (63,9% a 83,3% e 88,9% a 100,0%, para meninos e meninas); e concordando totalmente com as seguintes: não preciso de usar a força para defender minha reputação (44,4% a 61,1% e 74,1% a 88,9%, para meninos e meninas).

**Diversidade:** entre os meninos a melhora nas atitudes foi mais perceptível, como ser favorável à existência de leis contra a discriminação contra pessoas homossexuais (de 30,6% para 47,2%) e no acesso a trabalhos com crianças bem como adoção (de 66,7% a 83,3%, e 80,6% a 88,9%, respetivamente). A concordância com o direito à adoção de crianças por par-

---

<sup>3</sup> A escala GEM (Gender Equitable Men) é uma das ferramentas destinadas a medir atitudes de jovens com idades entre os 18 e 29 anos. Desenvolvida pelo Population Council/ Horizons e pelo Promundo, a escala consiste em 24 afirmações sobre normas de género, sexualidade, masculinidade, violência e saúde.

te de pessoas transsexuais passou de 75% a 91,7%. As meninas, no geral, já tinham ideias mais inclusivas desde o princípio.

**Outras pessoas e culturas:** evolução mais tímida, com alguns decréscimos. De positivo, temos, para os meninos, que pessoas de outras culturas são confiáveis e que dividiriam experiências com pessoas de outras culturas (de 19,4% para 47,2% e 63,9% para 80,6%). As meninas tiveram mais atitudes positivas relativamente a preconceitos específicos contra ciganos (aumentaram as resposta de “não concordo” à afirmação ciganos preferem não ter casas fixas, de 37,0% para 48,1%) e sobre o papel positivo da discussão sobre racismo nas escolas (84,6% para 92,6%).

**Relacionamentos:** de modo geral, as meninas compartilham de atitudes mais equitativas relativamente do que os meninos, que no entanto, neste âmbito tiveram melhorias mais acentuadas: responsabilidade dos pais adolescentes (86,1% a 100%), uso de preservativos em relacionamentos estáveis (55,6% a 66,7%), é importante ter o consenso antes de fazer sexo (66,7% a 86,1%), piropos na rua não são elogios (63,9% a 72,2%), um homem não deve forçar a parceira a ter sexo (77,8% a 91,7%). As meninas tiveram alguma transformação relativamente à negociação nos relacionamentos, aumentando a não concordância com as seguintes afirmações: o parceiro deve “aprovar” a roupa que usa (81,5% a 100,0%) e meu parceiro deve aprovar as pessoas com que me relaciono (81,5% a 96,3%).

**Redes sociais:** A questão do controlo do/a parceiro/a permanece com algumas melhorias para as meninas (o não concordo com “é ok o/a namorado/a ter acesso ao

telemóvel” passou de 74,1% para 85,2% e o não concordo com “é ok o/a namorado/a ter acesso a palavras-passe das redes sociais” passou de 55,6% para 70,4%), é OK o namorado/a ter acesso ao telemóvel e palavras-passe das redes sociais (passando o “não concordo” de 74,1% a 85,2% e 55,6% a 70,4%, respetivamente). Os meninos, no geral, tinham atitudes menos positivas.

**Diferença entre escolas e centros educativos:** De modo geral, também as atitudes dos jovens nos centros educativos são menos positivas do que nas escolas em geral e determinam uma desigualdade também no acesso aos direitos e a uma vida sem violência. Os meninos nos centros educativos tendem a ser significativamente menos equitativos (com algumas exceções: para ser um homem, é preciso ser “duro”, passando o “não concordo” de 18,2% para 36,4%, o casal deve decidir juntos que tipo de contraceutivo usar, passando a concordância com esta afirmação de 54,5% para 81,8% e mulheres que carregam preservativo na carteira e aceitam menos são “promíscuas”, passando a não concordar com esta afirmação 63,3% ao contrário dos anteriores 45,5%) e a aceitar menos a diversidade, por exemplo. As meninas, pelo contrário, são mais reflexivas, concordando que ambos os parceiros devem ter responsabilidade em evitar a gravidez (46,2% a 84,6%), um verdadeiro homem somente tem sexo com mulheres (passando o “não concordo” de 69,2% a 84,6%).

Para mais informações sobre os resultados da Monitorização e avaliação de impacto do programa EQUI-X, por favor contacte a equipa através do e-mail [equix@ces.uc.pt](mailto:equix@ces.uc.pt)

---

## A importância da avaliação de impacto em projetos transformadores de normas de género/intervenção

A avaliação de impacto tem assumido uma crescente relevância no contexto de projetos e intervenções para o desenvolvimento e transformação social. O impacto tem sido tradicionalmente entendido como correspondendo ao último elo na chamada cadeia de resultados, traduzindo os efeitos de mais longo prazo (positivos e/ou negativos, primários e/ou secundários, previstos ou não) produzidos por uma intervenção. Mais recentemente, o estabelecimento de uma relação de causa e efeito entre a ação de uma determinada intervenção e os efeitos verificados tem ganho especial proeminência nas definições de impacto, nomeadamente as produzidas pelas organizações internacionais como o Banco Mundial, a ONU e a Comissão Europeia. Nestas concetualizações, a avaliação do impacto já não corresponde simplesmente aos efeitos não imediatos, mas aos efeitos líquidos da intervenção, i.e., à contribuição de determinada intervenção para as mudanças identificadas.

Aparte as especificidades das abordagens que decorrem da aproximação a estes dois tipos de visão sobre o impacto (e as críticas que têm suscitado), o foco da avaliação na capacidade de produzir mudança (e não na capacidade de “executar as atividades previstas”) que ambos os posicionamentos traduzem, convoca uma nova perspetiva na forma como se aprecia e valoriza as intervenções. O contributo da avaliação de

impacto, deslocando o foco da análise dos produtos materiais (*outputs*) gerados pelas atividades para os seus efeitos de carácter eminentemente imaterial (*outcomes*), é único na possibilidade de estimar e compreender as transformações que ocorrem nos públicos-alvo ou na comunidade mais ampla em resultado de uma intervenção.

Ao produzir informação que permite aferir sobre o que *funciona, ou não, e por quê*, e identificar os processos de mudança que levaram aos efeitos observados, a avaliação de impacto contribui para a aprendizagem e criação de conhecimento sobre a promoção da igualdade de género e prevenção da violência. De resto, estando os papéis de mulheres/raparigas e homens/rapazes alicerçadas em relações de género sustentadas por normas profundamente arraigadas, frequentemente /inconscientes, prosseguir o objetivo da igualdade desafia-nos a conduzir ações que coloquem essas normas à prova. A produção de avaliações que demonstrem *em que medida* e *por quê* as normas são alteradas e como essas mudanças afetam atitudes, comportamentos e, em última linha, o bem-estar de mulheres e homens, é essencial para reorientar, reforçar/expandir e visibilizar caminhos de mudança.

A avaliação de impacto é, pois, o tipo de desenho que melhor serve os propósitos

---

da avaliação do EQUI-X, nomeadamente o de identificar mudanças nas atitudes e comportamentos dos/as jovens e profissionais desencadeadas pela participação no projeto. Este propósito foi concretizado através da adoção de uma perspetiva de comparação «antes/depois» no exercício de avaliação assente, sobretudo, em dados quantitativos provenientes do inquérito por questionário. Ao determinar o alcance e a amplitude dos efeitos da intervenção na capacitação das pessoas destinatárias das ações, um dos objetivos centrais do projeto, a avaliação permite informar sobre a eficácia na realização dos seus objetivos.

A forte orientação da avaliação de impacto para a análise da capacidade de produzir os efeitos desejados não relega o seu potencial de compreensão sobre a forma como as intervenções alcançam os efeitos, isto é, para compreender *como* e em que *condições* a mudança acontece. Esta análise é particularmente relevante em projetos orientados para a inovação que, como o EQUI-X, propõem novas metodologias de ação e a *transferibilidade* das iniciativas, já que permite esclarecer as condições com base nas quais a inovação se tomou possível. A concretização deste viés explicativo evidencia a pertinência da combinação de métodos quantitativos e qualitativos nos estudos de impacto. Neste projeto, a componente quantitativa do estudo é complementada por elementos de compreensão dos processos e metodologias seguidos, gerados através de métodos qualitativos de recolha de informação.

No contexto da ação transformadora para a igualdade de género, este tipo de avaliação é também particularmente relevante para testar se os pressupostos subjacentes à intervenção estão corretos, isto é, se a intervenção desenhada é ou não adequada ao seu propósito. Esta agenda de avaliação reclama a relevância da análise dos valores implicados no contexto e na intervenção para desvelar e pressupostos ocultos sobre os papéis de género, o modo como eles se vão alterando e o papel que as intervenções desempenham nesse processo.

Por fim, a abordagem de avaliação preconizada no estudo de impacto conduzido no âmbito do EQUI-X, estando alicerçada numa forte agenda de defesa da justiça social e dos direitos humanos, e tendo como foco central as desigualdades de género promotoras de violências, tem um carácter eminentemente feminista e emancipatório.

Em suma, os estudos de impacto, como o que aqui se apresenta, produzem uma base sólida de evidências não apenas para a melhoria das estratégias de intervenção, responsabilização e orientação das decisões quanto à possibilidade de continuação, ampliação ou replicação das iniciativas, mas também para a promoção da justiça social e dos direitos humanos.

### **Mónica Lopes**

Investigadora do Centro de Estudos Sociais  
(CES/UC)

# FACILITAÇÃO



## A importância e objetivos da facilitação

Em seguida, apresentam-se algumas dicas de facilitação voltadas especificamente para o trabalho sobre questões sensíveis com grupos de jovens, como a violência de gênero, às quais se seguirão sugestões mais gerais destinadas a facilitar o processo de condução das oficinas.

A metodologia subjacente a este manual e às oficinas que o compõem visa:

- Trabalhar a partir da experiência, conhecimento e opinião dos e das participantes e a partir daí permitir-lhes descobrir, em conjunto, outras experiências e pontos de vista. Assim, pretende-se contribuir para a reflexão, para o desenvolvimento da capacidade de reconhecimento de diferentes pontos de vista sobre uma questão, independentemente de ir ou não ao encontro da opinião da equipa facilitadora;

- Promover a participação ativa dos e das jovens nas discussões, a aprendizagem com os/as outros/as jovens e o desenvolvimento de capacidades para encontrar soluções comuns para problemas partilhados.
- Encorajar os e as participantes a traduzirem as aprendizagens em atitudes e comportamentos simples de rejeição de situações de injustiça e desigualdade.
- E ouvir, ouvir, ouvir...

Este manual baseia-se no entendimento de que os conflitos de opinião podem ser usados de forma construtiva no processo de aprendizagem, desde que a equipa facilitadora se sinta confiante e à vontade para lidar com esses conflitos. O objetivo das oficinas propostas não é o de se chegar a acordo sobre um determinado tema, mas sim aprender com o processo de debate, refletir em conjunto, e especialmente aprender a ouvir o outro e a outra, a expressar-se e a respeitar as diferenças de opinião. Competências de comunicação, argumentação, pensamento crítico e respeito não podem ser apenas ensinadas, mas sim aprendidas ao fazer, razão pela qual as oficinas incluídas neste manual requerem a participação dos e das jovens nos exercícios, na avaliação das sessões e na formulação e implementação de campanhas comunitárias/locais. É, por isso, importante que a equipa de facilitação deixe claro desde o início que o seu papel não é ensinar nada, mas sim dar ferramentas, dados, conceitos para que todas e todos, em conjunto, reflitam sobre eles.

A expressão “equipa de facilitação” é usada neste manual para descrever o papel das pessoas responsáveis por preparar, adaptar e implementar as oficinas, sejam elas professores/as, educadores/as ou outros/as profissionais responsáveis pelo acompanhamento e cuidado destes/as jovens. O uso desta terminologia não é por acaso. Procura chamar a atenção para a abordagem participativa e democrática necessária para trabalhar os temas que as oficinas versam independentemente do contexto em que esta facilitação tem lugar – um seminário depois das aulas, um acampamento de jovens, uma reunião periódica de um grupo de jovens ou de um clube específico.

É esperado que o/a facilitador/a seja alguém que ajuda as e os jovens a explorar o seu potencial, isto é, a identificar à partida o seu conhecimento sobre o tema, e a encorajar a reflexão crítica sobre vários temas, ao criar um ambiente seguro, com regras estabelecidas em conjunto, favorável à partilha de opiniões, à argumentação e ao debate. Uma vez que não cabe ao/à facilitador/a agir como especialista, transmitindo conhecimento e competências, convém que cada elemento da equipa de facilitação comece por refletir sobre a sua prática de forma a desenvolver competências de facilitação, quer trabalhe ou não questões de género com grupos de jovens.

Por essa razão, a equipa facilitadora das oficinas incluídas neste manual terá de atuar como tradutora, adaptando não só linguagem, mas sobretudo adequando as oficinas e recursos de apoio consoante o grupo (por exemplo, intervalo de idades, tamanho do grupo, horários disponíveis) e o contexto

mais amplo em que este se insere. Ao desenvolver este manual, houve a preocupação de disponibilizar informação adicional sobre a realidade portuguesa, organizações que trabalham sobre as seis áreas temáticas abrangidas, bem como definições úteis e recursos de apoio.

## A escolha das oficinas

Algumas das oficinas neste manual podem ser semelhantes a outros exercícios que a equipa de facilitação ou o grupo tenha conhecimento. A equipa de facilitação deve escolher as oficinas em função do grupo e do tempo disponível para a sua aplicação, bem como do espaço onde esta se irá desenvolver. Por essa razão, recomenda-se que a equipa facilitadora faça previamente as oficinas incluídas em cada secção e use essa oportunidade para refletir sobre o seu conhecimento, crenças, e comportamentos sobre os temas abordados e para imaginar a reação do grupo perante a atividade. Esta reflexão deverá orientar a decisão em relação à escolha das oficinas a aplicar e a sua respetiva adaptação ao contexto.

É importante sublinhar que as instruções para cada oficina são apenas diretrizes e sugestões, que devem ser adaptadas, e até, de certa forma, contornadas, sempre que necessário, para melhor satisfazer as necessidades do grupo ou condicionantes logísticas, entre outras. Por exemplo, a equipa de facilitação pode usar a ideia base de uma oficina e os seus objetivos e adotar o método usado noutra sessão.





### **Abaixo, explicamos a estrutura de cada oficina:**

**Tempo recomendado:** Duração estimada de cada oficina.

**Objetivos:** Propósito que a oficina visa atingir em termos de conhecimento, capacidades, valores e atitudes.

**Materiais necessários:** Conjunto de materiais e equipamentos que devem estar disponíveis para a realização da oficina.

**Desenvolvimento:** Instruções sobre como aplicar a atividade, incluindo perguntas para debate.

**Preparação:** Instruções sobre passos prévios necessários para a realização da oficina, como materiais a preparar com antecedência, como dispor participantes, etc.

**Dicas para a equipa de facilitação:** Informações adicionais relevantes para o tema da oficina, muitas vezes baseados na experiência passada de condução da oficina em causa, como antecipação de possíveis dificuldades e sugestões de adaptação das oficinas.

**Materiais de apoio:** Textos de apoio, leituras complementares e outros materiais necessários para a realização das oficinas que devem ser facultados aos e às participantes.

**Sugestões ou recursos adicionais:** Textos, vídeos, infografias, ligações relevantes para o tema abordado na oficina.

Não obstante o manual ter sido concebido para ser aplicado de forma integral, respeitando as seis secções temáticas, abaixo incluem-se algumas sugestões de seleção de oficinas em função do tempo disponível para as realizar. Convém ressaltar que se tratam apenas de sugestões e que cabe à

equipa facilitadora escolher as oficinas que mais se adequem ao grupo e ao tempo disponível, podendo substituir atividades com objetivos semelhantes ou priorizar determinadas secções em função do grupo e das suas características e necessidades.

---

## Sugestão de adaptação

---

### SE TIVER 5H

Secção	Oficina
<b>Género</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O que é isto de género?</li></ul>
<b>Masculinidades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A caixa da masculinidade</li></ul>
<b>Saúde sexual e reprodutiva</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gravidez na adolescência: a história de Tiago</li></ul>
<b>Violências e diversidades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O que é a violência?</li></ul>
<b>Cuidado e paternidade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O que é que te vem à cabeça quando pensas em cuidar?</li></ul>

### SE TIVER 10H

Secção	Oficina
<b>Género</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O que é isto de género?</li><li>• Brinquedos de menino e de menina</li></ul>
<b>Masculinidades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A caixa da masculinidade</li><li>• Rótulos</li></ul>
<b>Saúde sexual e reprodutiva</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gravidez na adolescência: a história de Tiago</li><li>• Saúde, Infecções Sexualmente Transmissíveis e VIH/SIDA</li></ul>
<b>Violências e diversidades</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O que é a violência?</li><li>• Corrida do poder</li></ul>
<b>Cuidado e paternidade</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O que é que te vem à cabeça quando pensas em cuidar?</li><li>• Homem cuida de menino, homem cuida de menina</li></ul>

## O papel da equipa facilitadora<sup>4</sup>

Em seguida, reúnem-se um conjunto de sugestões que podem ser úteis para conduzir as oficinas. Estas dicas permitirão à equipa facilitadora criar um ambiente respeitador, onde os e as jovens se sintam à vontade para partilhar opiniões, experiências e para ouvir e aprender com outros/as.

### **As questões de género são assuntos sensíveis em termos políticos**

Questões como a defesa de direitos iguais para as pessoas LGBTQIA+ (Lésbicas, gays, bissexuais, trans-, queer, interssexuais e assexuais) ou de direitos reprodutivos das mulheres tendem a causar debates públicos e políticos intensos entre pessoas de diferentes espectros políticos, culturais e sociais. Além disso, pais, mães, professores/as e outro tipo de cuidadores/as presentes no dia a dia dos e das jovens podem levantar objeções à discussão de determinados assuntos no contexto de atividades de lazer ou de grupo de jovens (por exemplo, falar sobre sexo). É importante ter isto em mente antes de dar início ao trabalho e de selecionar as oficinas a usar em cada módulo.

### **As diferenças culturais importam**

O contexto cultural das e dos jovens com os quais se vai trabalhar é um fator importante a ter em conta ao selecionar a abordagem e as oficinas a usar em cada módulo. Em algumas comunidades ou grupos, algumas questões de género específicas, como as ligadas a relacionamentos e sexualidade, são tabu e tendem a ser pouco abordadas de

forma aberta e explícita em público ou em grupos mistos. A socialização dos e das participantes pode influenciar a sua vontade e capacidade para discutir determinados assuntos, contudo estas diferenças culturais também podem ser sobrestimadas. A caracterização socioeconómica de um ou uma participante (ie. baixos rendimentos e baixos níveis de escolaridade) pode ser mais relevante e determinante para a forma como lidam com a sexualidade, por exemplo, do que a sua religião.

Infelizmente as pessoas oprimidas ou marginalizadas não estão nem mais nem menos imunes aos preconceitos do que as pessoas mais privilegiadas. O elemento a reter é o seguinte: nem todas as pessoas se sentirão confortáveis a discutir alguns assuntos e devem ser sempre respeitadas.

### **Seja facilitador/a, não professor/a.**

Faça perguntas para compreender as ideias dos e das participantes do grupo e para guiá-los/las na reflexão e análise crítica das suas normas, papéis e estereótipos de género. Não é necessário que seja especialista em igualdade de género ou em saúde sexual e reprodutiva para o fazer, nem saber a resposta a todas as perguntas que o grupo lhe coloque. Ao invés disso, procure criar um ambiente seguro e aberto, em que as e os jovens se sintam à vontade para fazer perguntas, para partilhar a sua opinião e experiência e aprender em conjunto.

Muitos dos temas neste manual são sensíveis e complexos, pelo que é importante prestar atenção se os e as participantes estão confortáveis com os tópicos e com as atividades. Em algumas situações, pode

---

<sup>4</sup> Adaptado de Promundo e University of Pittsburg Medical Center (2018), *Manhood 2.0. A curriculum to explore masculinity, promote respectful relationships, and prevent unintended pregnancy and STI.*

ser necessário encaminhar algum/a jovem do grupo para algum tipo de acompanhamento mais especializado, como aconselhamento psicológico.

Prepare-se com antecedência e tenha em mente serviços de apoio para sugerir. Idealmente, prepare um folheto com os serviços de apoio existentes e disponibilize-o ao grupo desde a primeira oficina. É importante estar consciente das realidades dos e das participantes e perceber os desafios e perigos que estes e estas enfrentam ao tentar fazer mudanças. Mudar atitudes e comportamentos é um processo longo e

difícil. A participação nestas atividades não conduzirá necessariamente a transformações imediatas nas vidas e nos relacionamentos dos e das jovens, mas é, contudo, um passo importante para a promoção de mudanças a nível individual.

### **Coloque questões que suscitem diálogo**

Encare o grupo como um processo. Faça perguntas que ajudem/promovam à reflexão dos e das participantes. Estas questões não podem ser respondidas com um simples “sim” ou “não” e não devem ser enviadas. Veja, abaixo, a tabela, que contém dicas adicionais.

---

### **Aconselha-se**

Faça questões de processo: “O que é que pensam sobre estar presente no médico com o/a seu/sua namorado/a? Como é que se sentiriam?”

Seja simples: Pergunte “Quando?” “Onde?” “O quê?” “Como?” “Quem?” “Porquê?” Por exemplo, “No que é que estavam a pensar quando isso aconteceu? Por que é que acham isso?”

Evite viés: Mantenha os seus sentimentos e valores fora das questões e procure, em alternativa, guiar os e as participantes a identificar problemas e soluções.

---

### **Não se aconselha**

Questões que podem ser respondidas com um “sim” ou um “não”: “Vão fazer o teste com os/as vossos/as namorados/as?”

Questões enviesadas: “De forma a serem bons namorados, pretendem falar sobre contraceptivos com os/as vossos/as namorados/as?”

Concordar ou discordar: Tente não concordar ou discordar com a/s resposta/s dada/s. Evite dizer: “está correto” ou “está mal”. Pergunte o porquê ou porque não daquela resposta/afirmação, sempre que possível.

### **Recorde os e as participantes sobre o acordo de grupo**

Peça aos e às participantes que cheguem a acordo em relação a um conjunto de regras de funcionamento (ver oficina “O bastão da fala”) e recorde-os periodicamente destas regras. Relembre, sempre que necessário, que foram eles e elas que definiram as regras, o que aumenta o compromisso dos e das jovens para com as mesmas. Algumas regras importantes incluem ouvir com atenção e demonstrar respeito por todos os e as participantes (não falar ao mesmo tempo que outros/as membros do grupo; não fazer comentários, nem usar o telemóvel, por exemplo); confidencialidade; e participação.

### **Não julgue**

Recorde-se de que o seu papel é facilitar a discussão e a reflexão. O seu papel não é ensinar nem punir ninguém. Seja amigável e crie empatia. Esteja consciente da sua posição de poder e evite juízos de valor e atitudes autoritárias. Não imponha os seus sentimentos ou opiniões no grupo.

### **Promova a inclusão**

Certifique-se de que todos/as os e as participantes têm a oportunidade de falar. Evite que uma só pessoa domine o debate ou que faça com que as outras pessoas não se sintam à vontade para partilhar as suas opiniões.

### **Vá ao encontro das preocupações dos e das participantes**

As oficinas podem ser uma oportunidade para os e as participantes procurarem ajuda ou conselhos. Como facilitador/a, é importante validar as preocupações dos e das

jovens, mas também é possível, em determinadas circunstâncias, envolver o grupo como um todo na procura e proposta de soluções para problemas individuais que alguns e algumas participantes possam estar a enfrentar. Pergunte ao grupo: “Como é que este problema pode ser resolvido? Alguém já passou por uma situação semelhante? Como agiram?”

### **Conheça e encaminhe os e as participantes para serviços de apoio**

Alguns dos problemas que os e as participantes enfrentam podem exigir algum tipo de apoio externo. Além disso, alguns ou algumas participantes podem preferir discutir um determinado assunto, obter informação ou procurar apoio fora do grupo ou ainda precisar de ajuda especializada. Enquanto facilitador/a, deve conhecer ou procurar conhecer os serviços de apoio necessários e encaminhar os e as participantes que assim o desejarem.

### **Gira os conflitos de forma respeitosa**

Sempre que surgir um conflito ou que algum ou alguma participante expressar uma opinião discriminatória, relembre o grupo do acordo de funcionamento das oficinas. Encoraje os e as participantes a ajudar a mediar a situação. Pergunte aos e às participantes o que pensam sobre a questão levantada ou como sugerem que se lide com o problema. Se necessário, a equipa de facilitação pode ajudar a clarificar o problema, respondendo brevemente a questões colocadas e expondo a desinformação. Aja da mesma forma quanto à utilização de linguagem que possa ser discriminatória, ofensiva, podendo perguntar ao grupo se se sente confortável com aquele

tipo de linguagem e porquê, tentando chegar a um consenso, o qual, não sendo possível, deverá caber a si decidir.

### **Dê valor à honestidade e abertura**

Encoraje os e as participantes a ser honestos/as e abertos/as. Não devem ter medo de discutir assuntos sensíveis por medo de serem ridicularizados/as pelos/as colegas. Agradeça ao grupo sempre que houver partilha de histórias ou experiências pessoais e não force ninguém a participar nas atividades. Em alternativa, tente criar um ambiente em que os e as participantes se sintam confortáveis e à vontade. Se se deparar com um assunto/tema sensível em que constate que será difícil a participação dos/as jovens, comece por contar uma história/episódio seu/sua (ou como se se tivesse passado consigo). Os/as jovens sentir-se-ão mais à vontade para começar a participar.

### **Promova movimento e interação**

Inclua o máximo de atividade física possível de forma a manter os e as participantes ativos/as, alerta e interessados/as. Para tal, procure usar quebra-gelo e atividades reenergizantes entre sessões.

### **Gira bem o tempo**

Esteja consciente do tempo e evite ao máximo ultrapassar a duração de 2h por sessão, para não prejudicar os e as participantes nem o funcionamento das oficinas.

### **Peça *feedback***

Use a parte final da sessão para pedir *feedback* aos e às participantes: de que é que gostaram? De que é que não gostaram? Use o *feedback* para melhorar

o funcionamento das oficinas futuras (ie. incluindo um maior número de ou novas atividades reenergizantes).

### **Seja respeitoso/a, honesto/a e coerente**

Tente ser o mais respeitoso/a possível na apresentação verbal e não verbal. Procure saber os nomes dos e das participantes de cor. Fale abertamente, tentando não efabular, mesmo que “invente” uma história ou situação. As/os jovens sentir-se-ão mais seguros/as e à vontade sabendo que da sua parte poderão contar com o que se propôs a fazer. A coerência de atitudes (proibitivas ou permitidas) e de maneira de estar também contribuirão para um ambiente de confiança, de harmonia e de segurança para todos e todas os/as que participem nas oficinas.

### **Tenha atenção para evitar assuntos que levem a reviver traumas**

Dado o carácter sensível de muitos dos tópicos abordados nas oficinas, é possível que os e as participantes refiram questões de abuso ou trauma. É importante que a equipa esclareça, no início de cada oficina, em especial nas oficinas sobre violências, saúde sexual e reprodutiva, e cuidados, que os e as participantes podem abandonar a sala se se sentirem desconfortáveis por algum motivo. Relembre o grupo que existem recursos à sua disposição e que estão disponíveis para conversar mais depois da oficina.

### **Certifique-se de que as discussões não se desviam muito dos temas das oficinas**

Uma das estratégias que pode utilizar para evitar estas situações é o “banco” ou “parque de estacionamento”. Apesar de todas

as discussões serem bem-vindas, se um/a participante trazer um tópico que não pode ser discutido no tempo disponível, anote-o numa folha de *flipchart*, com o título “Banco” ou “Parque de estacionamento”. É importante garantir que este/s tópico/s será/ão discutido/s no futuro. Contudo, se o tópico não tiver nada a ver com os temas do Programa EQUI-X diga algo como “Obrigada pela opinião, mas não temos tempo para falar sobre isso agora. Podemos conversar logo após o fim da sessão.”

## Como lidar com revelações de informação sensível?<sup>5</sup>

Apesar de ser recomendado que a equipa facilitadora tenha algum tipo de conhecimento prévio do grupo de jovens, é difícil saber de antemão se algum/a participante foi ou não vítima de algum tipo de violência de género ou de outro tipo. A equipa de facilitação pode não ter conhecimento prévio da existência de experiências pessoais de violência por parte das e dos jovens participantes, mas através da promoção de uma cultura de abertura e de confiança, estes/as podem sentir-se mais seguros/as e mais confiantes para falar sobre as suas preocupações e problemas.

Segundo sugerem as entrevistas realizadas na fase de diagnóstico deste projeto, os e as jovens podem ter experienciado, quer enquanto vítimas, quer enquanto testemunhas, formas distintas de violência de

género ao longo das suas vidas, como violência doméstica. É possível ainda que tenham participado enquanto autores/as de violência, nomeadamente contra pares, em situações de *bullying* na escola ou violência no namoro, podendo ter sido vítimas e/ou autores/as de outros tipos de violência, como por exemplo discriminação racial/étnica. Temas como violência, paternidade e cuidado, saúde sexual e reprodutiva entre outros são potencialmente sensíveis para os e as participantes, uma vez que podem trazer à tona estas experiências.

É difícil preparar-se para lidar com informações sensíveis, como experiências passadas de violência de género. As e os jovens podem emocionar-se, assim como as e os restantes participantes. Por essa razão, deve ser tido em conta o seguinte:

- Certifique-se de que as regras comuns de convivência definidas no início das oficinas contemplam a necessidade de manter a confidencialidade sobre qualquer tipo de informação pessoal partilhada no grupo e de garantir que as e os participantes concordam em respeitar as opiniões, ideias e experiências das e dos outros. Além disso, as e os participantes devem sentir-se confortáveis para abandonar as sessões no caso de as oficinas se tornarem demasiado stressantes.
- Dentro da equipa de facilitação, deve-se estabelecer previamente o tipo de conduta a seguir no caso de surgir algum tipo de revelação. Por exemplo, definir entre a equipa quem acompanha a/o jovem se esta/e desejar privacidade para falar ou se precisar de espaço.

---

5 Esta subsecção é, em parte, adaptada do manual Council of Europe (2007), *Gender Matters. A manual on addressing gender-based violence affecting young people*.

Não existem sinais específicos que permitam identificar quem já passou por este tipo de situações. Algumas e alguns jovens podem parecer desinteressados/as, deprimidos/as, ansiosos/as, pouco concentrados/as ou ainda agir de forma disruptiva, enquanto que outros podem ser bastante participativos/as e voluntariar-se para várias atividades, de forma a evitar atenção indesejada sobre si mesmos/as. Independentemente de tudo isto, é essencial ter em conta que todas as formas de violência, sejam psicológica, física ou sexual, tendem a ter efeitos duradouros e devastadores nas vidas e bem-estar das e dos jovens. Toda e qualquer revelação de informação deve ser, por isso, levada a sério.

Em caso de haver algum tipo de revelação no grupo:

- » É importante não ignorar, interromper ou tentar parar o/a jovem.
- » É importante ainda certificar-se de que a pessoa é ouvida, sem ser sujeita a pressões ou questionamentos.
- » Se for apropriado e se a/o jovem em causa concordar, pode-se solicitar intervenções/opiniões das e dos restantes participantes, sendo que estas intervenções devem ser facilitadas de forma cuidadosa, especialmente se as/os participantes procurarem culpar a ou o jovem pela violência de que foi vítima.
- » Se necessário, pode sugerir-se uma pausa na oficina, pedindo a todos e todas que se ausentem.
- » Convém prestar especial atenção ao ou

à participante em questão, certificando-se de que não fica sozinho/a, se esta não for a sua vontade. A equipa facilitadora pode ainda acompanhar o/a jovem em causa a outro local, uma vez que este/a pode precisar de algum tempo longe do grupo ou sozinho/a.

Nestes casos, sobretudo em situações que envolvem jovens vítimas de violência, é importante expressar o seguinte:

- » Eu acredito em ti.
- » Agradeço o facto de me teres contado. Foi muito corajoso da tua parte.
- » Lamento que isto se tenha passado.
- » Não estás sozinho/a. É algo que infelizmente acontece a muita gente.
- » Não tens culpa.
- » Há pessoas que podem ajudar.

Além disso, nestas circunstâncias e enquanto parte da equipa facilitadora, é esperado que ouçam os e as jovens e sugiram algum tipo de encaminhamento (por exemplo, abordar a equipa de psicólogos ou assistentes sociais), oferecendo informação sobre organizações ou linhas de apoio que possam ter conhecimento especializado sobre o caso em questão.

Pode ser necessário abordar a questão da revelação no grupo, seja em seguida ou mais tarde, e falar sobre o facto de ter acontecido neste contexto. Qualquer que seja a decisão, esta deve ser tomada com



o/a participante em causa, bem como a forma de lidar com a situação no grupo. No mínimo, há que reencaminhar o/a participante para um/a responsável dentro da instituição, garantindo que o/a participante tem conhecimento deste reencaminhamento e que esta ação não o/a coloca em risco.

## Como concretizar cada oficina

### 1. Faça “Check-in” no início de cada oficina

É importante começar cada oficina com as boas-vindas ao grupo e com perguntas sobre o dia-a-dia/semana dos e das participantes. Este momento permite que os e as participantes partilhem pensamentos, experiências e comentários que tenham surgido na sequência das últimas oficinas. Permite ainda que a equipa facilitadora fique a conhecer o estado de espírito do grupo e faça adaptações sempre que for necessário.

De forma a evitar encurtar as oficinas, garanta que esta parte não se alonga no tempo. Assim que o grupo se mostrar à vontade e mais tranquilo, avance para as atividades. Dado o formato interativo das oficinas, não é incomum que este momento leve a discussões de temas relevantes no grupo.

Procure igualmente terminar cada oficina com um balanço das atividades e com o anúncio das oficinas que se seguem e respetivos temas. Aproveite ainda este momento para perguntar se há algo a mudar ou adaptar no futuro.

### 2. Prepare o espaço

Quando estiver a preparar o espaço, procure dispor as cadeiras em círculo. Dependendo do horário das oficinas, é recomendado que faça algum tipo de pausa para comida/bebida. Além disso, o uso de atividades reenergizantes pode ajudar os e as participantes a relaxar, divertir-se e manter a concentração.

### 3. Seja flexível e contextualize as atividades

Se os tópicos e exemplos apresentados nas oficinas parecerem demasiado abstratos ou longe da realidade da equipa de facilitação, esta pode optar por usar exemplos das suas vidas quotidianas. Tal irá ajudar os e as participantes a identificarem-se mais com os materiais.

Evite distanciar-se dos temas e conteúdos das oficinas, para não prejudicar os objetivos das sessões. Não tenha, no entanto, medo de ser “elástico/a” e flexível, ou seja, de alterar as oficinas para permitir melhor assimilação ou interação do grupo. Caso os e as participantes tenham vontade de falar de outros assuntos (i.e. de assuntos do quotidiano, de notícias, de futebol, música ou séries) e se vir que não consegue voltar ao tema da oficina, deixe-se “levar na corrente” e procure o momento certo para encaminhar a conversa para o tema programado, iniciando aí a oficina.

### 4. Use atividades de “quebra-gelo” e reenergizantes

As atividades de quebra-gelo são atividades curtas que ajudam os e as participantes a estabelecer confiança no grupo de forma leve. São ideais para dar início às sessões, permitindo aos e às participantes movimentar-se e ficar à vontade.

As atividades reenergizantes também são especialmente úteis para quando os e as participantes parecem estar a perder o interesse ou não respondem como esperado a uma atividade. Estas ajudam a mudar a rotina e a pôr fim à fadiga e tédio.

### **5. Mantenha as discussões em grupo abertas**

As discussões são a parte mais importante de cada oficina. Constituem uma oportunidade para os e as participantes refletirem de facto sobre o que têm feito, sobre o que têm pensado e sobre as mudanças que querem fazer nas suas vidas. É importante manter estas discussões abertas, livres de juízos de valor e confortáveis. Tente manter a discussão entre o grupo, evitando conversas em

---

## Leituras complementares:

Barker, G, Ricardo, C. e Nascimento, M. (2007), *Engaging men and boys in changing gender inequity in health: Evidence from programme interventions*. Geneva: World Health Organization.

Comissão de População e Desenvolvimento (2012), “Resolução Adolescentes e Juventude”, 45a sessão, 27 de abril. Disponível em: [http://www.un.org/esa/population/cpd/cpd2012/Agenda%20item%208/Chairs%20Text%20\\_27April-19h10.pdf](http://www.un.org/esa/population/cpd/cpd2012/Agenda%20item%208/Chairs%20Text%20_27April-19h10.pdf)

Council of Europe (2007), *Gender Matters. A manual on addressing gender-based violence affecting young people*. Disponível em: [http://www.eycb.coe.int/gendermatters/pdf/Gender\\_matters\\_EN.pdf](http://www.eycb.coe.int/gendermatters/pdf/Gender_matters_EN.pdf)

Courtenay, W. H. (2000), “Constructions of masculinity and their influence on men’s well-being: a theory of gender and health”. *Social Science & Medicine*, 50(10), pp. 1385-1401.

International Center for Research on Women (ICRW) e Instituto Promundo (2007), *Engaging Men and Boys to Achieve Gender Equality: How Can We Build on What We Have Learned?* Washington, DC. Disponível em: <http://www.icrw.org/les/publications/Engaging-Men-and-Boys-to-Achieve-Gender-Equality-How-Can-We-Build-on-What-We-Have-Learned.Pdf>

International Women’s Health Coalition (IWHC) (2004), *Positively Informed: Lesson Plans and Guidance for Sexuality Educators and Advocates*. Disponível em: <https://iwhc.org/resources/positively-informed-lesson-plans-guidance-sexuality-educators-advocates/>

Levtov, Ruti G.; Barker, G., Contreras-Urbina, M.; Heilman, B. e Verma, R. (2015), “Pathways to Gender-equitable Men: Findings from the International Men and Gender Equality Survey in Eight Countries”, *Men and Masculinities*, 17:5, pp. 467-501.

grupos mais pequenos ou entre a equipa facilitadora e alguns/algumas participantes.

## **6. Reflita sobre a oficina individualmente e em equipa**

Depois de cada oficina, recomenda-se que cada elemento da equipa de facilitação faça um pequeno relatório de avaliação da atividade – Diário de campo (anexo 3) - e

que, em seguida, debata entre si as conclusões de cada relatório, de forma a adaptar sessões futuras com este e outros grupos.



Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS) (2012), *Youth4Youth – a Manual for Empowering Young People in Preventing Gender-based Violence Through Peer Education*. Disponível em: [https://www.srhr-ask-us.org/wp-content/uploads/2018/08/Y4Y-Manual\\_digital\\_Lv12.pdf](https://www.srhr-ask-us.org/wp-content/uploads/2018/08/Y4Y-Manual_digital_Lv12.pdf)

OMS (2002), *World report on violence and health*. OMS: Genebra. Disponível em: [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/en/](https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/)

Organização Mundial de Saúde (OMS) (2000), *What about boys? A literature review on the health and development of adolescent boys*. OMS: Genebra. Disponível em: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/fch\\_cah\\_00\\_7/en/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/fch_cah_00_7/en/)

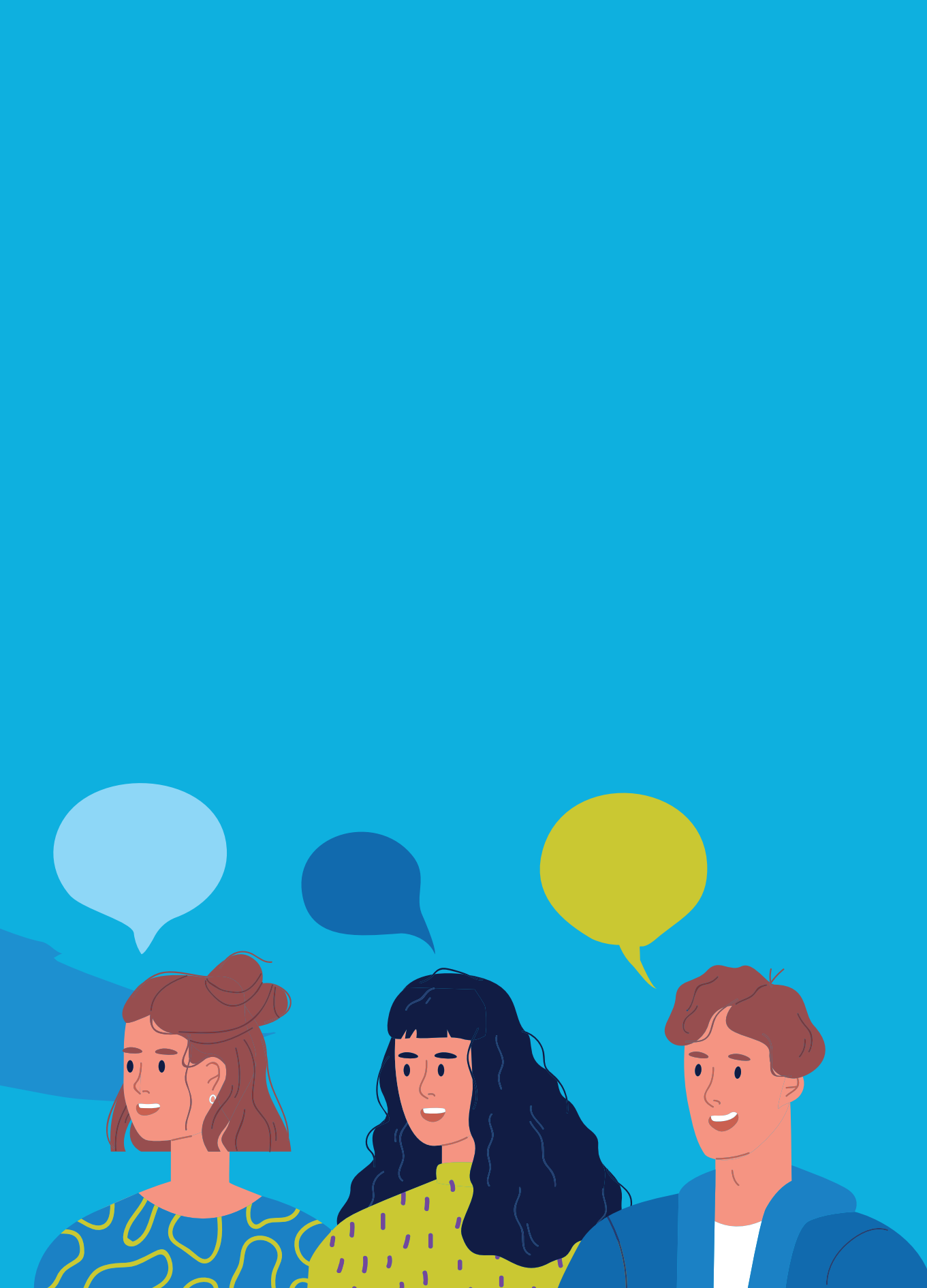
Promundo-US e University of Pittsburg (2018), *Manhood 2.0 A curriculum to explore masculinity, promote respectful relationships, and prevent unintended pregnancy and STI*. Disponível em: <https://promundoglobal.org/resources/manhood-2-0-curriculum/>

UNFPA (2011), *Hombres y Masculinidades en America Latina y el Caribe: Una Sistematización del trabajo del UNFPA*. Cidade do Panamá: UNFPA Panama.

UNFPA (2010), *Engaging Men and Boys in Gender Equality and Health Toolkit*. Nova Iorque: UNFPA. Disponível em: <https://www.unfpa.org/publications/engaging-men-and-boys-gender-equality-and-health>

# OFICINAS





SECÇÃO A  
GÉNERO



ATIVIDADE	DURAÇÃO	OBJETIVOS
<b>Introdução ao EQUI-X, Quebra-gelo</b>	15m	Apresentar os objetivos do EQUI-X e criar um ambiente acolhedor para os e as participantes do grupo se conhecerem melhor.
<b>O bastão da fala</b>	40m	Fomentar o diálogo baseado no respeito e definir as regras de funcionamento das sessões em grupo.
<b>O que é isto de género?</b>	1h	Compreender as diferenças entre sexo e género e refletir sobre a forma como é esperado que rapazes/homens e raparigas/mulheres ajam.
<b>Várias formas de ser homem e mulher</b>	1h-2h	Promover uma reflexão sobre a discriminação e os obstáculos enfrentados por mulheres e homens que não agem de acordo com as expectativas sociais e culturais.
<b>Brinquedos de Menino e de Menina</b>	1h	Perceber como a socialização das normas sociais de género é feita desde a infância, nomeadamente através dos brinquedos que nos são oferecidos e/ou que usamos.
<b>Refletindo sobre direitos humanos</b>	1,5h	Discutir o significado dos direitos humanos e como eles afetam as vidas de mulheres jovens.
<b>O que podemos fazer?</b>	1h-2h	Desconstruir categorias normativas de género através de atividades ou comportamentos que são atribuídas socialmente a mulheres e/ou homens.

## INTRODUÇÃO

O mundo em que vivemos assenta num paradigma social que diferencia os papéis de mulheres e de homens com base nas suas diferenças biológicas, em particular as que se relacionam com o sistema reprodutivo. Assim, histórica, social e culturalmente foram sendo construídas ideias e expectativas sobre a forma como mulheres e homens se devem comportar e relacionar em sociedade. Às diferenças biológicas convencionou-se denominar por “sexo” ou “diferenças sexuais”, às diferenças com base nas construções sociais e culturais convencionou-se denominar por “género”, e às ideias e expectativas comportamentais que alimentam este último conceito, convencionou-se denominar por “estereótipos de género”.

Os estereótipos de género sobre o papel social atribuído às mulheres pressupõe que estas deverão ter por principal objetivo de vida a maternidade e, por conseguinte, priorizar as tarefas ligadas ao “cuidar” – desde logo, o cuidar das crianças, das pessoas familiares idosas ou dependentes e, por inerência, executar as tarefas domésticas, remetendo-as para a esfera do privado. Por seu lado, os estereótipos de género que estão na base do papel social atribuído aos homens pressupõem que o seu principal objetivo de vida deverá ser o de garantir o

sustento económico da sua família (ganha-pão), devendo para tal priorizar a sua participação no mercado de trabalho e, portanto, na esfera pública.

Esta divisão entre participação das mulheres no espaço privado *versus* participação dos homens no espaço público não é neutra, uma vez que este último é muito mais valorizado, quer social, quer economicamente. Ou seja, quanto mais uma pessoa *aufere e/ou progride* na sua carreira no mercado de trabalho, maior o seu reconhecimento e estatuto social. Já no que se refere à execução das tarefas do cuidar na esfera do privado, para além de não gozarem de grande estatuto ou reconhecimento social, todo o tempo de trabalho nelas despendido não é alvo de qualquer remuneração direta ou sequer contabilizado enquanto fator de produção em termos do PIB (Produto Interno Bruto). No entanto, sempre que as tarefas do cuidar são externalizadas - por exemplo em serviços domésticos, de creches para crianças ou de apoio a pessoas idosas - tal tem um custo significativo no rendimento das famílias e já é contabilizado em termos de produtividade na economia.

Podemos então depreender que o papel social atribuído a homens e mulheres é desigual, implicando uma relação de poder assimétrica que, no atual paradigma, beneficia os homens, levando-nos ao que se convencionou denominar por “desigualdade de género”.

Aliados a estes estereótipos e desigualdades de género, vêm outros conceitos e expectativas sobre os comportamentos e as escolhas de delas e deles. Por exemplo, so-



bre qual o tipo de roupa e cores que umas e outros devem usar, ou mesmo, quais os cortes de cabelo “aceitáveis” para cada um dos sexos. Mais importante ainda, eu diria, do que estas diferenças social e culturalmente construídas, são as expectativas sobre a forma como mulheres e homens devem exprimir as suas emoções e afirmar-se no mundo. Se às mulheres lhes é facilmente permitida, ou mesmo incentivada, a expressão de emoções como o afeto e a ternura, ou de tristeza e sofrimento, aos homens exige-se-lhes que bloqueiem os mesmos, associando-os a demonstrações de fraqueza e portanto de inferioridade: “Um homem não chora”. Por outro lado, aos homens são muitas vezes incentivados comportamentos de agressividade e domínio (masculinos), comportamentos vistos como inadequados nas mulheres, a quem se incentivam gestos delicados e posturas submissas (femininos).

São também estes estereótipos e desigualdades de género que explicam a desigualdade entre mulheres e homens na nossa sociedade, bem patentes nas disparidades salariais, na desigualdade na partilha das tarefas domésticas e do cuidar, na baixa representação de mulheres na tomada de decisão política e económica ou, mais grave, no nível de violência física, psicológica e sexual de que as mulheres são alvo por parte dos homens, em particular na esfera doméstica e nas relações de intimidade, muito desproporcional a qualquer tipo de violência infligida por mulheres sobre os homens nestes contextos.

Por tudo isto tem-se entendido que os homens estão em vantagem sobre as mulhe-

res. No entanto, o atual paradigma sobre o qual assentam as relações e papéis sociais de mulheres e homens está a ser alvo de um questionamento profundo, e poderíamos dizer que também os homens estão em clara desvantagem quando as expectativas da sociedade sobre o seu comportamento lhes limitam o pleno desenvolvimento e a expressão de emoções como o afeto ou do sofrimento, incentivando uma ideia de masculinidades que tem por base comportamentos agressivos e dominadores.

Nada na biologia dos corpos dos homens e das mulheres limita o uso de cores como o rosa ou o azul, o vestir calças ou saias, o mudar fraldas ou fazer o jantar, o exprimir das emoções humanas como a agressividade ou a ternura. Tal, como referi tais estereótipos ou expectativas limitadoras e promotoras do preconceito e da discriminação que leva ao sofrimento são histórica, social e culturalmente construídas. E esta é a boa notícia! Porque se as construímos e depois identificamos que são limitadoras da liberdade de escolha e de expressão dos talentos e da essência de cada pessoa, podemos então fazer a escolha consciente de as desconstruir e deixar espaço a que cada ser humano tenha a liberdade de se exprimir na sua plenitude e assim alcançar o seu potencial máximo para a felicidade individual e coletiva.

### **Teresa Frago**

Presidente da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género

Nesta secção, e nas oficinas que a compõem, discutir-se-ão as formas como o género está presente e influencia as nossas vidas. Desde cedo que as vivências, oportunidades, vulnerabilidades de homens e mulheres são marcadas por ideias de género. Muitas vezes estas ideias mantêm-se invisíveis ao olhar, mas afetam de forma concreta o bem-estar, os relacionamentos, a saúde, a segurança de cada um/a, na medida em que também a sua exposição à violência é influenciada pelo género.

Desde a infância, que meninos e meninas aprendem a comportar-se e a relacionar-se de forma distinta: muitas vezes os meninos aprendem que “homens de verdade” devem manter-se sob controlo, ser independentes e não devem expressar as suas emoções, enquanto que as meninas aprendem que devem cuidar da sua aparência e que as suas opiniões ou independência não são tão valorizadas.

A estes ideais de como rapazes/homens e raparigas/mulheres se devem comportar chamam-se normas de género e são ensinadas e reproduzidas por homens e mulheres individualmente e por famílias, pares, comunidades, meios de comunicação social, redes sociais, publicidade, num processo designado por socialização. Ou seja, o processo através do qual os indivíduos são “apresentados” à sociedade, ou de como a sociedade se apresenta aos indivíduos, para adaptar-se às regras, valores e comportamentos impostos pelo meio social no qual estão inseridos. Aprende-se a ser homem ou mulher através de brinquedos, das cores com que usualmente se vestem, desde recém-nascidos/as, as crianças e através de ensinamentos sobre como nos devemos comportar ou expressar emoções, por exemplo.

Em muitas culturas ainda persiste a ideia de que ser homem de verdade significa ser provedor, protetor e corajoso. É comum ainda que os meninos sejam educados para ser competitivos, independentes e agressivos e as meninas para cuidar de si e de outros. É ainda comum que meninos e rapazes que demonstrem interesse por atividades ou adotem atitudes associadas às raparigas/mulheres, como o cuidado, as roupas e a beleza, e/ou revelem facilidade em mostrar emoções, sejam questionados e, por vezes, ridicularizados pelas suas famílias e pares. Estas ideias têm repercussões, influenciando, por exemplo, se no futuro estes decidirão cuidar de si e dos seus filhos e/ou familiares ou se serão violentos contra parceiros íntimos, por exemplo.

De facto, a persistência de normas de género tradicionais tem-se revelado prejudicial para homens e mulheres, afetando a sua saúde e sexualidade e a probabilidade de cometerem ou sofrerem violência de género. Enquanto que os rapazes têm maior probabilidade de morrer em resultado de violência, suicídio e acidentes, de ser presos, de consumir maiores quantidades de álcool e de outras substâncias e menor tendência para cuidar da sua saúde; as raparigas têm maior probabilidade de ser vítimas de violência às mãos de parceiros íntimos ou conhecidos. Normas de género aliadas a menor capacidade económica, por exemplo, podem diminuir a probabilidade e aumentar os riscos de por um fim a um relacionamento abusivo, ou limitar a sua capacidade de aceder a serviços de apoio ou de ser desvalorizadas ou discriminadas se o fizerem. Por exemplo, mulheres que decidem denunciar situações de violência vividas por si podem ser culpabilizadas pelo sucedido ((como tem acontecido em algumas decisões judiciais em Portugal, como, por exemplo, no acórdão do Tribunal da Relação do Porto que diminuía a culpa dos arguidos à mediania por ter havido, e cita-se: “*um ambiente de sedução mútua*” - Acórdão do Tribunal da Relação do Porto de 27 de junho de 2018, Proc. N.º 3897/16.9JAPRT.P1 (in <http://www.dgsi.pt/jtrp.nsf/56a6e7121657f91e80257cda00381fdf/6f7c90fb3d34e281802582eb0049ac25?OpenDocument>) ou ver as suas queixas menorizadas).

É importante ter em conta que as normas de género se entrecruzam com outros marcadores de identidade e poder como idade, “raça”/etnia, classe, saúde/deficiência, orientação sexual, entre outros, que, juntos, condicionam e influenciam os comportamentos e atitudes, bem as vivências, vulnerabilidades e riscos e oportunidades de homens e mulheres. Por essa razão, as diferenças de oportunidades e poder não existem apenas entre homens e mulheres, mas também no seio de grupos de homens e de mulheres. Por exemplo, em muitas sociedades, os homens brancos, heterossexuais e de classe média têm mais poder do que homens brancos homossexuais e mulheres brancas de classe média, enquanto que as mulheres brancas, de classe média tendem a ter mais poder do que as mulheres de classes sociais mais baixas ou com menores níveis de escolaridade.

Uma vez que as normas de género são construídas e reproduzidas por homens e mulheres, individual e coletivamente, o seu desafio, assim como a luta por uma vida igualitária em termos de género tem de partir igualmente da ação de homens e mulheres, através da tomada de consciência sobre estes ideais e expectativas e da tentativa de interromper a sua reprodução e reforço.

### Antes de prosseguir para as atividades...

É comum confundir, ou tratar como sinónimo, identidade de género e orientação sexual. Também é muito comum, como vimos acima, associar-se género e sexualidade a comportamentos, afirmando, por exemplo, que “isso são coisas de menina” e “isso são coisas de menino”, o que cria estereótipos do que é ser homem e do que é ser mulher.

A seguir, incluímos algumas definições importantes:

## Sexo biológico

É a tua anatomia que inclui os cromossomas, as hormonas, os órgãos sexuais internos e externos, etc.

feminino  
masculino  
intersexo

## Identidade de género

É o género que sentes ser! Género é uma construção social, baseada em padrões histórico-culturais, atribuída às pessoas de uma sociedade de acordo com o sexo. Por ser um papel social é mutável. Em Portugal apenas são legalmente reconhecidos os papéis de homem e mulher.

mulher      homem  
ambos      nenhum  
outros

### Trans:

quando a tua identidade / papel / expressão de género é diferente do sexo que te foi atribuído à nascença.

### Cis:

quando a tua identidade / papel / expressão de género corresponde ao sexo que te foi atribuído à nascença.

## Expressão de género

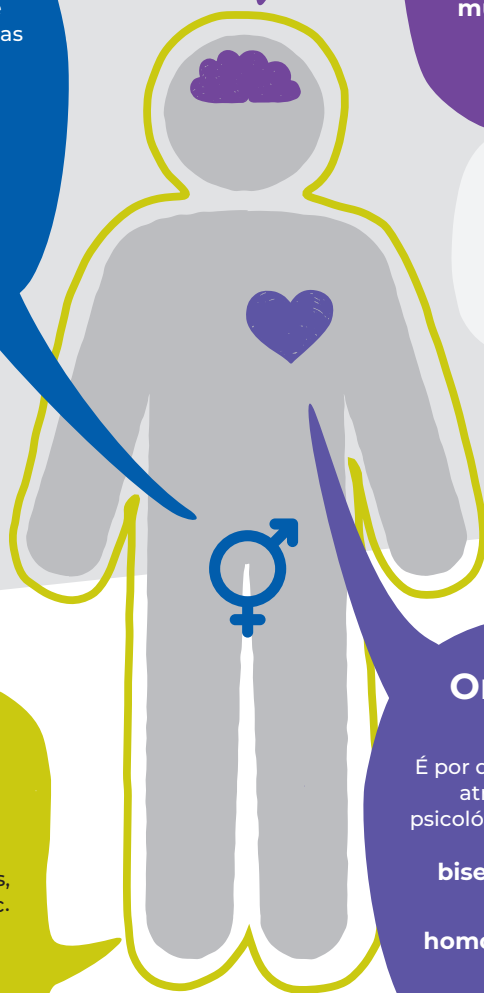
É a forma como te apresentas. Inclui as tuas roupas, maneirismos, acessórios, penteados etc.

feminina  
masculina  
andrógina

## Orientação sexual

É por que género(s) sentes atração física e/ou psicológica e/ou emocional.

bisexual  
heterossexual  
homossexual  
assexual  
pansexual



## A distinção entre sexo e género

Por sexo, entende-se um conjunto de características biológicas, fisiológicas e anatómicas, que determinam se um indivíduo é homem, mulher ou intersexo.

Homem, mulher e intersexo referem-se ao sexo dos indivíduos.

Intersexo é o/a indivíduo que tem órgãos genitais/reprodutores (internos e/ou externos) masculinos e femininos, em simultâneo, ou cromossomas que não são nem XX nem XY. De acordo com a Intersexed Society da América do Norte, em cada 2.000 bebés que nascem um é intersexo (Rede Ex-Aequo, Glossário LGBTI).

Género diz respeito a uma construção social associada ao sexo atribuído à nascença, um sistema de classificação e valorização que identifica papéis, comportamentos, atividades, expectativas, atributos que uma dada sociedade considera apropriados para homens e mulheres. Não é universal, nem ahistórica.

É uma forma de diferenciar pessoas entre si, uma categoria relacional, uma vez que significados de masculinidade e feminilidade não sendo fixos, estabelecem-se em interação, e uma relação de poder, um sistema de desigualdade, pois ao fazer género algumas pessoas obtêm privilégios enquanto que outras desvantagens (geralmente mulheres e homens subordinados), influenciando, por exemplo, a duração da vida dos homens, o valor do salário das pessoas, o tempo livre e o prazer sexual que

obtêm, etc. Entrecruza-se com marcadores identitários como raça, classe, idade, nacionalidade, orientação sexual, etc.

Masculino, feminino e transgénero são categorias de género.

## Identidade de género, expressão de género e orientação sexual

### Identidade de género

Identificação psicológica de cada pessoa com ser homem, mulher, ambos ou outro, tal podendo ou não coincidir com o sexo atribuído à nascença. São cisgénero ou cis- aqueles/as que se identificam com o sexo que lhes foi atribuído socialmente à nascença e transgénero ou trans-, aqueles/as cuja identidade de género não coincide com aquela que lhes foi atribuída à nascença. O termo queer diz respeito aqueles/as que não se reveem no binário de género; considerando-se ambos ou nenhum. Por exemplo, em países como Malta reconhecem legalmente a existência de um género neutro, enquanto que no Nepal, Índia, Nova Zelândia e Austrália reconhece-se a existência de um terceiro género.

### Expressão de género

Comportamentos, forma de vestir, forma de apresentação, aspeto físico, gostos e atitudes. Uma pessoa andrógina exprime-se de uma forma ambivalente, combinando traços físicos quer masculinos, quer femininos ou uma aparência que não permite identificar claramente o seu género.

### Orientação sexual

O que cada pessoa pensa e sente sobre si

própria e sobre a sua afetividade e sexualidade e por quem se sente atraído afetiva e sexualmente. É heterossexual quem se sente sobretudo atraída/o por pessoas de sexo diferente e homossexual quem se sente sobretudo atraída/o por pessoas do mes-

mo sexo. Bissexual refere-se a quem se sente atraída/o por pessoas de ambos os sexos e pansexual a quem se sente atraída/o por pessoas de diferentes sexos e géneros (incluindo trans- e intersexual). É assexual quem não sente atração sexual.

### Sabia que...

Em 2018, o parlamento português aprovou o Decreto da Assembleia da República n.º 228/XIII relativo ao direito à autodeterminação da identidade de género e expressão de género e à proteção das características sexuais de cada pessoa, que foi promulgado em Julho deste ano.

Segundo a nova lei, jovens entre os 16 e os 18 anos podem mudar de nome no registo civil se tiverem um relatório de “qualquer médico inscrito na Ordem dos Médicos ou qualquer psicólogo inscrito na Ordem dos Psicólogos, que ateste exclusivamente a sua capacidade de decisão e vontade informada, sem referências a diagnósticos de identidade de género”.

## Divisão de trabalho de acordo com o género

Normas e papéis de género des/valorizados influenciam a divisão de trabalho em sociedade. Homens e mulheres desempenham papéis variados, mas frequentemente os primeiros realizam papéis produtivos e de gestão de comunidade, enquanto os segundos tendem a enfrentar uma ‘tripla jornada’ (papéis reprodutivos + produtivos + gestão).

### Discriminação de género

Prejuízo de qualquer natureza decorrente de normas jurídicas, práticas sociais ou comportamentos sociais que é sofrido por uma pessoa em função do sexo ou em função do género.

### Desigualdade de género

A valorização desigual de ser homem e mulher, e das suas atividades, reflete-se na condição socioeconómica (níveis de saúde, rendimento, educação, etc.) como na posição, ou grau de autonomia das pessoas. Diz respeito a assimetrias nos indicadores sociais, direitos, estatuto e dignidade hierarquizados entre as mulheres e os homens, quer a nível da lei quer a nível dos factos, tanto na esfera pública como privada.

---

## Desigualdade de género: alguns dados

### A desigualdade que afeta as mulheres:

- Nenhum país no mundo pode dizer que garante plena igualdade.
- Existem diferenças nos estatutos das mulheres de acordo com sociedade em que vivem.
- Nem todas as mulheres são afetadas da mesma forma: muitas mulheres não sentem discriminação, desvalorização, etc., mas isso não significa que não existam.
- As mulheres também reproduzem estereótipos e desigualdades, o que revela o poder da ordem de género dominante e como esta parece normal.

### Desigualdade salarial e emprego:

- Na UE, em média, as mulheres ganham, por hora, cerca de 16 % menos do que os homens
- As mulheres ganham menos ao longo da vida, pelo que são mais baixas as suas reformas e maior o risco de pobreza na terceira idade (Comissão Europeia, 2014).
- Enquanto que para as mulheres europeias os fatores mais importantes para a entidade empregadora no momento de escolher um funcionário são: a existência de filhos (49%), a flexibilidade de horário (35%) e o aspeto físico (33%), para os homens os critérios mais importantes são a experiência profissional (40%), o nível de qualificações (38%) e a disponibilidade para viajar (31%) (Eurobarómetro, 2012).

### Desigualdade nos usos do tempo:

- Mundialmente, o tempo médio gasto em trabalho não pago e de cuidado pelas mulheres é entre 2 e 10 vezes superiores ao dos homens (Budlender, 2008).
- Portugal é o quinto país, num conjunto de 29, a registar maior diferença entre o tempo que homens e mulheres passam em casa a desempenhar tarefas não remuneradas (Estudo OCDE).
- Mulheres passam 328 minutos (quase cinco horas e meia) por dia em tarefas domésticas, enquanto os homens despendem apenas 96 minutos.

# Desigualdade em termos de vitimação de violência doméstica e no namoro

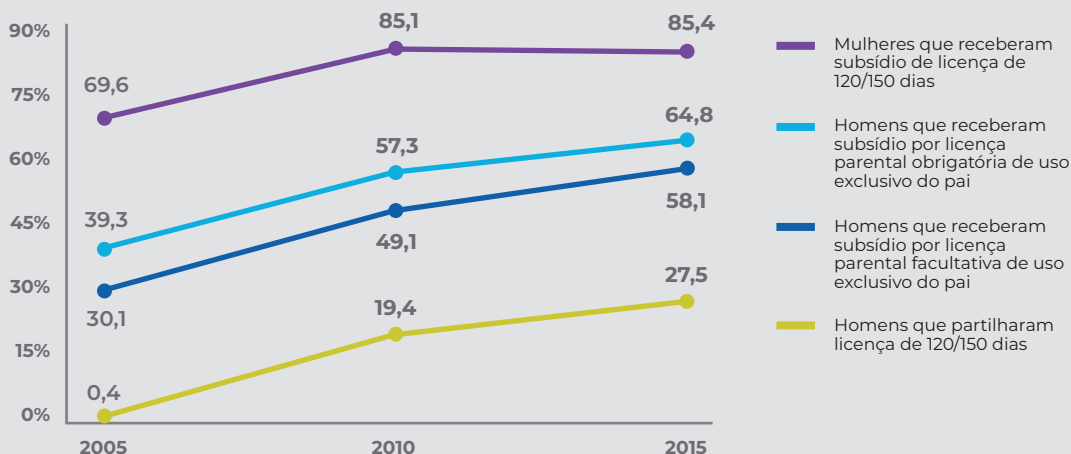
## Violência doméstica

- A maior parte das vítimas são mulheres.
- Em todo o mundo as mulheres têm maior probabilidade de serem violentadas por parceiros íntimos ou conhecidos – 1 em cada 3 mulheres sofreram violência física ou sexual ao longo da sua vida (OMS).

## Violência no namoro

- Em Portugal, uma grande parte dos jovens acha normal atitudes violentas e de controlo (Estudo UMAR, 2018).
- Violência psicológica com maior prevalência de todas, afetando em maior número raparigas.
- Violência nas redes sociais: maior prevalência de rapazes (12%) face a raparigas (11%).
- Violência física: 6% dos jovens relataram ter sido vítimas (igual proporção de rapazes e raparigas).
- *Bullying* homofóbico nas escolas (ex aequo / ISCTE-IUL, 2010):
- 42% de jovens lésbicas, gay ou bissexuais foram vítimas de *bullying*.
- 67% relataram ter testemunhado a vitimação de colegas 85% dos jovens relataram ter ouvido comentários homofóbicos na escola.

**Homens e mulheres que gozaram licenças parentais relativamente ao total de crianças nascidas (%)**





# Desigualdade de género em Portugal

## A desigualdade que afeta os homens

- Os homens e as masculinidades não são todos iguais.
- A desigualdade entre homens tem várias dimensões (classe, raça, etc.), incluindo género. Uns são considerados “mais homens” do que outros.
- Quem não cumpre as expectativas e o os papéis mais valorizados, é discriminado, afastado, sofre, tenta compensar.
- Sofrem de stress económico.
- São menos escolarizados do que as mulheres.
- O insucesso escolar dos rapazes cresce à medida que se eleva o nível de ensino.
- O abandono escolar precoce mantém-se significativo.
- A proporção de estudantes do ensino superior ou licenciados do sexo masculino tem sido inferior à do sexo feminino.
- A esperança média de vida dos homens é inferior à das mulheres.
- Os homens morrem mais do que as mulheres e em idades mais precoces, mas sofrem menos de problemas de saúde ao longo da vida.
- A probabilidade de suicídio é superior entre os homens.
- Têm hábitos de consumo menos saudáveis: piores hábitos alimentares e consomem mais tabaco, álcool e substâncias ilícitas (Livro branco Homens e Igualdade de Género em Portugal, 2017).

## Áreas em mudança:

- Desemprego e precariedade: “feminização” do trabalho.
- Paternidade: disseminação de uma masculinidade cuidadora (licenças exclusivas de paternidade), evolução da divisão conjugal do trabalho no sentido de um maior equilíbrio, apesar do homem como executante secundário da produção doméstica.

Fonte: CIG (2017). Igualdade de Género em Portugal: indicadores-chave 2017. Disponível em <https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2018/02/Boletim-estatistico-2017.pdf>



RECURSOS DE APOIO PARA AS OFICINAS DESTA SECÇÃO

## "A Minha Vida de Maria" e "A Minha Vida de João"

### A Minha Vida de Maria

Disponível em: <https://promundo.org.br/recursos/era-uma-vez-outra-maria/>

Trata-se de um vídeo curto, de desenho animado e sem falas, que conta a história de uma jovem, Maria, que começa a questionar o “sim” e o “não” do mundo ao seu redor, e como estes influenciam a sua maneira de pensar e agir.

Mostrando brincadeiras infantis, papéis desempenhados nas tarefas domésticas, sexualidade e relacionamentos íntimos, o vídeo é uma ferramenta educativa ideal para a promoção de discussões acerca dos desafios que meninas e raparigas enfrentam à medida que crescem. Serve como uma introdução aos temas e atividades deste manual.

### A Minha vida de João

Disponível em: <https://promundo.org.br/recursos/minha-vida-de-joao/>

O desenho animado, sem falas, apresenta a história de um rapaz, João, e os desafios que enfrenta ao longo do seu crescimento. João enfrenta o machismo, a violência intrafamiliar, a homofobia, as dúvidas em relação à sexualidade, a primeira relação sexual, gravidez, uma IST (infecções sexualmente transmissíveis) e paternidade. De forma lúdica, o vídeo introduz vários dos assuntos abordados neste manual.

Recomendamos o vídeo para uso tanto da equipa facilitadora, como para os próprios rapazes. A reação dos jovens ao vídeo pode ser um bom “diagnóstico” para a equipa facilitadora saber o que estes pensam sobre os vários temas. Pode também ser mostrado quando grupo é misto ou apenas de raparigas. Poder-se-ão, observar e registar as diferentes reações nestes casos.

# Introdução ao EQUI-X e quebra-gelo<sup>6</sup>

---

**Objetivo**

Apresentar o projeto EQUI-X aos e às jovens e criar um ambiente acolhedor que permita ao grupo ficar a conhecer-se melhor.

---

**Materiais necessários**

- Folhas de *flipchart*
- Marcadores

---

**Tempo recomendado**

15 min

---

**Desenvolvimento:**

7. Dar as boas-vindas a todas e todos os participantes à medida que forem chegando.
8. Pedir que se sentem em círculo. Depois de sentados, apresentar a equipa de facilitação e agradecer a presença de todos e todas.
9. Apresentar brevemente objetivos do EQUI-X, escrevendo-os no quadro, bem como o nome dos 5 módulos temáticos que o compõem.
10. Esclarecer que, antes de explicar em maior detalhe os objectivos do EQUI-X, se irá realizar uma atividade de quebra-gelo.

**Quebra-gelo:**

1. Pedir a todos, incluindo a equipa de facilitação, que pensem em três frases sobre si próprios, duas verdades e uma mentira.
2. Começando pela equipa de facilitação, pedir a cada pessoa que partilhe as suas frases com o resto do grupo.
3. Depois de cada partilha, pedir ao grupo que vote na afirmação que julga falsa. Após a

---

<sup>6</sup> Oficina adaptada de Promundo-US and University of Pittsburgh Medical Center (2018), *Manhood 2.0: A Curriculum Promoting a Gender-Equitable Future of Manhood*. Washington, DC and Pittsburgh: Promundo and University of Pittsburgh. Nesta oficina, o que se refere ao projeto e objetivos do EQUI-X deve ser adaptado consoante o projeto e objetivos de quem decidir implementar o programa de oficinas deste manual.

votação, pedir ao/à participante que revele qual afirmação era mentira. Em seguida, passe ao/à próximo/a participante e assim sucessivamente

4. Uma vez terminada a atividade, passar para a apresentação do EQUI-X, sumariando a informação abaixo:

O EQUI-X é um projeto que promove de estratégias inovadoras de construção de identidades de Género e do envolvimento de homens e rapazes, mas também mulheres e meninas, em modelos não violentos de masculinidade. Pretende trazer uma abordagem transformadora das normas de género para o trabalho com os e as jovens, no âmbito da promoção da igualdade de género e da prevenção da violência nas suas múltiplas formas.

A intervenção no âmbito deste projeto cria um espaço seguro para que vocês, jovens, possam ter uma visão crítica e criar para si próprios/as uma versão mais saudável sobre as masculinidades. Após a sessão de hoje, vocês participarão de um número de sessões de grupo ao longo das próximas semanas.

Nas próximas semanas, questionarão suposições sobre os papéis de homens e mulheres sobre as quais talvez nunca tenham pensado. Estas sessões são projetadas não apenas para vos desafiar, mas também para vos dar apoio, quando precisarem. O objetivo final deste projeto é ajudar-vos a tornarem-se pessoas mais igualitárias, saudáveis e felizes.

Objetivos do EQUI-X:

- Pensar sobre o que significa ser um homem ou rapaz e uma mulher ou rapariga no teu grupo, de amigos, da escola, clube desportivo, escuteiros, etc;
- Pensar nas pessoas em que se querem tornar e como pretendem lá chegar;
- Aprender a comunicar sobre as vossas necessidades e emoções;
- Sentirem-se preparados/as para prevenir doenças sexualmente transmissíveis;
- Determinar se e quando querem ter filhos/as;
- Aproveitar relações saudáveis e respeitosas com os/as parceiros/as.

Perguntar se alguém tem dúvidas ou questões.

5. Sintetizar de forma breve os conteúdos das 6 secções temáticas que compõem o EQUI-X:
  - a. Género;
  - b. Masculinidades;
  - c. Masculinidades e media;
  - d. Saúde Sexual e reprodutiva;
  - e. Violências e diversidades;
  - f. Paternidade e cuidados.
6. Seguir para a oficina “O bastão da fala”.

# O bastão da fala<sup>7</sup>

---

**Objetivo**

Fomentar o diálogo baseado no respeito e definir regras comuns de funcionamento para as sessões de grupo.

---

**Materiais necessários**

- Um bastão ou objeto similar
- Papel de *flipchart*
- Marcadores

---

**Tempo recomendado**

40 min

---

**Desenvolvimento:**

1. Pedir aos/às participantes que se sentem em círculo.
2. Explicar a história do bastão da fala.
3. A ideia do bastão da fala começou com os celtas, que o usavam durante as suas cerimónias. Ao final do dia, quando grupos de homens estavam sentados em círculo para discutir alguns desentendimentos, passar informação à pessoa mais velha da tribo ou até mesmo para explicar tradições aos membros mais jovens, utilizavam o bastão.
4. O bastão da fala representava o poder do líder, o poder do chefe tribal. Quando ele pegava no bastão era um sinal para os outros membros da tribo ficarem quietos e em silêncio a ouvir as suas palavras. Quando outro homem queria falar, solicitava permissão para segurar o bastão, e depois teria o reconhecimento dos outros para falar. Simbolicamente, passar o bastão significava passar o poder e o direito a ser ouvido pelos outros membros da tribo.
5. Em muitos casos, o bastão podia ser usado, também, como uma arma. É um pedaço de madeira ou um taco pesado que poderá ser usado para defender alguém, atacar uma pessoa ou um animal. A pessoa que segurar o bastão tem uma arma poderosa nas suas mãos. Com o bastão, podemos usar a nossa habilidade para falar e para nos expressar-nos para aproximar as pessoas ou para as insultar. O bastão da fala pode ser usado como símbolo de cooperação ou como uma arma.

---

<sup>7</sup> Oficina adaptada de Instituto Promundo, Salud e Genero, Ecos, Instituto Papai, World Education (2007), Programa H – Trabalhando com homens jovens. Rio de Janeiro: Promundo.



# O que é isto de género?<sup>8</sup>

---

**Objetivo**

Compreender as diferenças entre sexo e género e refletir sobre a forma como é esperado que rapazes/homens e raparigas/mulheres ajam.

---

**Materiais necessários**

- Folhas de *flipchart*
- Marcadores
- Imagens de mulheres e homens que representem características, papéis, sociais e biológicos (ver passo opcional)

---

**Tempo recomendado**

1 h

---

**Notas para planeamento:**

Quando introduzirem os conceitos e noções de “homem” e “mulher” é importante ter em conta e começar por usar as palavras que os e as participantes costumam usar. Se o grupo estiver envergonhado, dê sugestões e exemplos que ajudem a desbloquear a conversa. É importante ainda prestar atenção ao uso de palavras ofensivas ou depreciativas e evitar que sejam empregues na discussão.

**Desenvolvimento:**

1. Desenhar duas colunas numa folha de papel *flipchart*. No topo da primeira coluna, escrever “mulher” e na segunda “homem”.
2. Pedir aos e às participantes que digam características, tanto físicas, como emocionais como biológicas/anatómicas, atividades, objetos que associem às raparigas. Se achar que o grupo não estiver a compreender a atividade, explique que se trata de uma “chuva de ideias”.
3. Anotar as respostas na coluna à medida que forem ditas. Estas associações podem ser positivas ou negativas. Se necessário, ajude o grupo a referir características sociais.
4. Repetir o procedimento para os rapazes.

---

<sup>8</sup> Oficina adaptada de Promundo; Salud e Género; ECOS; Instituto PAPA; World Education (2008), “Programa M - Trabalhando com mulheres jovens: empoderamento, cidadania e saúde”. Rio de Janeiro: Promundo.

5. Trocar os títulos das colunas, colocando “mulher” no lugar de “homem” e vice-versa. Perguntar ao grupo se as características apontadas para os homens podem ser também atribuídas às mulheres e vice-versa, à exceção daquelas relacionadas com a função reprodutora.

**Passo opcional:** Se a discussão não avançar, apresentar imagens de homens e mulheres que reflitam exemplos de características biológicas (sexo biológico) e de características sociais (género). Por exemplo, uma mulher a lavar a louça (género); uma mulher a amamentar (sexo biológico); um homem a polir um carro ou a caçar (género). Pedir ao grupo para escolher as imagens que ilustram “sexo” e as que representam “género”, pedindo-lhes que justifiquem a sua escolha.

6. Usar as questões abaixo para facilitar o debate sobre as características que o grupo acha que não podem ser atribuídas a homens e a mulheres.

Clarificar os conceitos de sexo e género e a noção do socialmente construído e da sua mutabilidade. Explicar que existem características de natureza biológica que geralmente não são atribuídas a homens e mulheres (é importante, todavia, chamar a atenção para a questão das pessoas intersexuais) e que constituem aquilo que é considerado sexo biológico; enquanto que outras podem ser atribuídas a quer homens, quer mulheres, tratando-se de características sociais, designadas de género.

### Perguntas para discussão:

- O que significa ser rapaz/homem?
- O que significa ser rapariga/mulher?
- Acham que homens e mulheres são educados da mesma forma?
- Existem papéis masculinos nos relacionamentos íntimos? E femininos? Quais?
- Como é que os homens expressam as suas emoções? Fazem-no de forma diferente das mulheres? Se sim, porque?
- E em relação à sexualidade? Lidam com ela de forma diferente das mulheres? Se sim, por que razão?
- As nossas ideias e perceções sobre os papéis de homens e mulheres são moldadas pela forma como a nossa família e amigos pensa?
- Acham que os meios de comunicação social influenciam estas ideias/papéis/normas de género? Se sim, de que forma? Como é que estes retratam os homens e as mulheres?
- Como é que estes exemplos de desigualdade afetam o vosso dia-a-dia?
- Como é que podemos no nosso dia-a-dia questionar algumas das formas desiguais como é esperado que mulheres e homens se comportem?

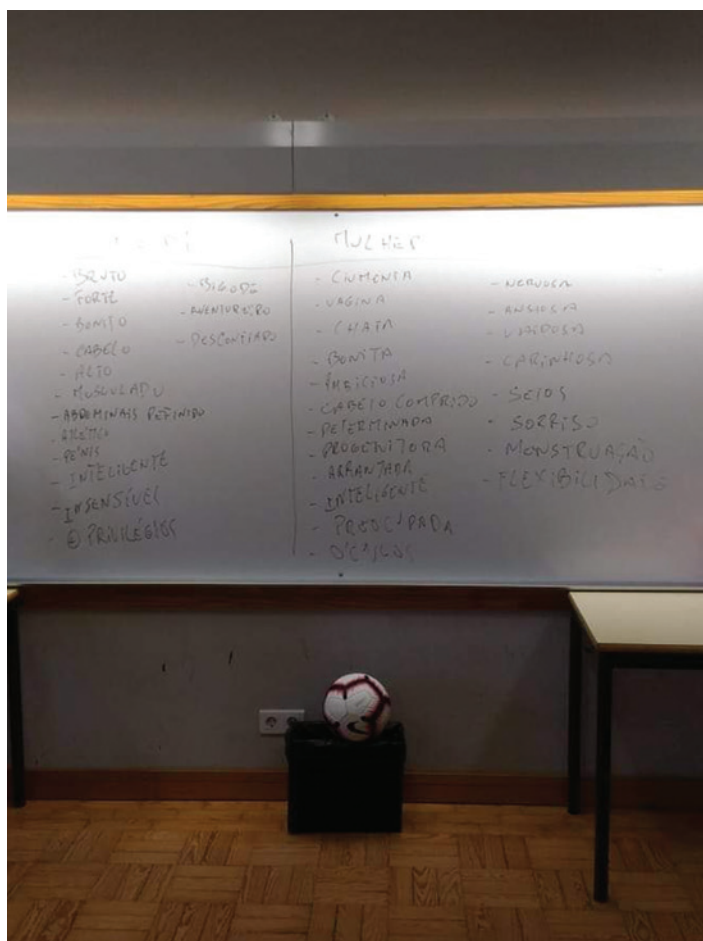


**Nota:** Se necessário, complementar esta atividade com outra que trabalhe estereótipos de gênero, como a “Brinquedos de menino e de menina”, e/ou utilizar os vídeos educativos “Minha vida de João” e “Minha vida de Maria”.

## Conclusão:

Ao longo das nossas vidas, vamos recebendo mensagens da nossa família, mídia, redes sociais, publicidade, sociedade em geral sobre como nos devemos comportar enquanto homens e mulheres e perante homens e mulheres. É importante compreender que apesar de haver diferenças entre homens e mulheres, muitas destas diferenças são construídas pela sociedade e não resultado da natureza ou da nossa constituição biológica. As características sociais/psicológicas de homens/rapazes e mulheres/raparigas são muito variáveis, por oposição às características biológicas, e dependem do espaço/tempo em que rapazes/raparigas se inserem.

Apesar disso, estas diferenças têm impactos significativos no dia a dia e relacionamentos de homens e mulheres. Por exemplo, normalmente espera-se que os homens sejam fortes e dominantes no seu relacionamento com os outros, inclusive com as/os parceiras/os íntimas/o. Ao mesmo tempo, espera-se que as mulheres sejam mais submissas à autoridade do homem. Muitos desses estereótipos rígidos de gênero têm consequências nefastas tanto para os homens como para as mulheres, variando consoante o tempo e o contexto, mas podem ser elevados, incluindo humilhação, exclusão social, violência ou até morte. Quando nos tornamos mais conscientes de como os estereótipos de gênero podem influenciar negativamente as nossas vidas e as nossas comunidades, podemos pensar de forma construtiva sobre como combatê-los.



# Várias formas de ser homem e mulher<sup>9</sup>

---

<b>Objetivo</b>	Promover uma reflexão sobre a discriminação e os obstáculos enfrentados por mulheres e homens que não agem de acordo com as expectativas sociais e culturais.
<b>Materiais necessários</b>	Cópias da Folha de Apoio com estudos de caso ou recortes de jornal escolhidos pela equipa de facilitação.
<b>Tempo recomendado</b>	1h-2h

---

## Notas para planeamento:

Reveja os estudos de caso da Folha de Apoio e veja se são relevantes para o contexto local. Sinta-se livre para fazer adaptações e/ou criar novos estudos de caso. Em alternativa, a equipa de facilitação pode selecionar e distribuir diferentes figuras de mulheres e homens de jornais e revistas e pedir aos/às participantes para criar histórias sobre eles.

## Desenvolvimento:

1. Dividir os e as participantes em dois pequenos grupos e distribuir a cada grupo as histórias de homens e mulheres que estão na Folha de Apoio.
2. Pedir às/aos participantes para lerem os estudos de caso em voz alta com seu grupo. Explicar que terão 20 minutos para discutir as duas histórias e desenvolver possíveis finais. Para grupos não-escolarizados a equipa facilitadora pode ler os estudos de caso em voz alta.
3. Pedir a cada grupo que compartilhe os finais criados por si. Se as participantes gostarem de dramatização, poderão interpretar as histórias.
4. Usar as questões abaixo para facilitar a discussão sobre as histórias e suas semelhanças com o que acontece entre homens e mulheres nas suas comunidades.

---

<sup>9</sup> Instituto Promundo, Salud e Genero, Ecos, Instituto Papi, World Education (2007), Programa H – Trabalhando com homens jovens. Rio de Janeiro: Promundo.

## Perguntas para discussão:

- Estas situações existem na vida real?
- Existem outros exemplos de mulheres nas vossas comunidades que não cumprem as expectativas de como uma mulher deve agir ou aparentar? Que tipos de desafios enfrentam essas mulheres?
- Vocês acham que hoje as expectativas de como uma mulher deve ser ou agir são diferentes de quando as nossas mães ou avós eram jovens? Se sim, de que forma?
- Uma mulher enfrenta desafios extras ou preconceitos dependendo da sua classe social, raça/etnia ou religião? Se sim, de que modo?
- Existem outros exemplos de homens nas vossas comunidades que não cumprem as expectativas de como um homem deveria ser ou agir? Que desafios enfrentam?
- As expectativas de como um homem deve ser ou agir são diferentes das dos nossos pais ou avós quando eram jovens? Se sim, de que forma?
- Um homem enfrenta desafios ou preconceitos dependendo de sua classe social, etnia ou religião? Se sim, de que modo?
- O que é que acham que pode ser feito para ajudar a promover uma maior aceitação e respeito das diversas formas de ser e agir enquanto homens e mulheres?

## Conclusão:

Tanto as mulheres como os homens enfrentam, muitas vezes, expectativas rígidas sobre como devem agir e quais devem ser os seus papéis na família, na comunidade e na sociedade. Estas expectativas podem impedir-nos de expressar plenamente os nossos interesses ou nosso potencial, incluindo a forma como nos queremos vestir, quem desejamos amar, que profissão queremos ter e os papéis que queremos assumir nos relacionamentos íntimos e familiares. É importante lembrar que da mesma forma que os estereótipos de género são aprendidos, também podem ser desafiados e desaprendidos. É necessário que nos apoiemos mutuamente e trabalhemos em conjunto para construir uma comunidade onde homens e mulheres possam ir além dos modelos do que é considerado “feminino” ou “masculino”.

---

## FOLHA DE APOIO

### Casos para discussão

**Alicia** é uma jovem cigana de 17 anos. Ela tem um estilo próprio de se vestir, combinando muitas cores. Ela gosta de todo tipo de gente: góticos, punks, skaters, e fala com todos. Ultimamente, tem-se sentido triste pelas críticas que tem recebido. A sua mãe implica com a sua maneira de vestir. A sua “sogra” reclama com o seu namorado pelo fato de Alicia sair com pessoas “indesejáveis”. A sua melhor amiga deixou de falar com ela, quando a Alicia conseguiu um trabalho na colônia de férias da comunidade. Disse que ela não tinha capacidade de conseguir este trabalho, a menos que fizesse olhinhos ao coordenador do programa. Alicia sente-se impotente e triste com todas essas críticas, e com o facto das suas amigas e da sua família não entenderem a sua maneira de ser.

**Maria** é uma mulher negra de 30 anos, que trabalha como professora numa escola EB 2+3. Certa vez, quando estava sentada à espera dos seus alunos, encontrou uma mensagem no seu livro, dentro de um coração, que dizia “amo-te”. Ela sorriu e lembrou-se da primeira vez que viu Camila, sua companheira há 4 anos. Recordou-se de como era difícil no início entender que gostava de uma pessoa do mesmo sexo. Quando se reunia com seus colegas de trabalho, as perguntas mais comuns eram por que ela não era como as outras, por que ainda não tinha casado, nem tinha um parceiro. Cada vez que escuta estes comentários, sente-se muito pressionada, porque tem medo de contar a verdade, pois como negra já enfrentou muitos obstáculos para conseguir emprego.

**Roberto** tem 23 anos, e casou-se recentemente. Ele é pintor e a sua esposa, Vanessa, trabalha num banco. Apesar de o salário de ambos ser bom, Roberto tem uma carga horária mais flexível, enquanto que Vanessa geralmente trabalha longas horas. Desde que começou a passar mais tempo em casa, é o Roberto que geralmente cuida da casa e prepara o jantar. Vanessa sempre apreciou o fato de Roberto tomar conta da casa. No entanto, a mãe de Vanessa e algumas das suas amigas geralmente fazem comentários sobre como os homens devem ganhar mais e não cozinhar, nem limpar a casa. Apesar da Vanessa ser capaz de ignorar esses comentários, ela começou a imaginar se não seria melhor pensar em outra alternativa.

---

**Eduardo** tem 35 anos, é católico e é professor numa escola. Nunca foi casado, mas sonha em ser pai. Recentemente, começou um processo de adoção de uma criança. A sua família e os seus amigos dividiram-se. Alguns acham que ele seria um grande pai e apoiam sua decisão. Outros tentam persuadi-lo, dizendo que não é correto que um homem crie e eduque uma criança sozinho. Eduardo gostava de ter encontrado alguém com quem pudesse dividir a responsabilidade de criar um filho. Entretanto, acredita que tem muito a oferecer a uma criança e não quer perder a oportunidade de ser pai, só porque está sozinho.

**Ângela** tem faltado às aulas. Embora não seja uma aluna muito aplicada, sempre gostou da escola. Uma amiga de Ângela disse que ela tem faltado à escola porque está com medo, devido aos bilhetes com insultos e ameaças que tem recebido. Ângela é lésbica. Um grupo de raparigas achou que ela as estava a observar no balneário depois de uma aula de Educação Física. Os bilhetes são anónimos, mas Ângela suspeita que venham desse grupo de raparigas. Um dia, ao entrar em sala, foi insultada de “fufa” pelas colegas.

# Brinquedos de menino e de menina<sup>10</sup>

---

**Objetivo**

Perceber como a socialização das normas sociais de género é feita desde a infância, muitas vezes, sem nos apercebermos.

---

**Materiais necessários**

- Folhas de papel ou cartolina
- Marcadores
- Revistas
- Tesouras
- Fita-cola e cola

---

**Tempo recomendado**

1h

---

**Notas para planeamento:**

Revistas voltadas para o público infantil ou folhetos/catálogos de lojas de brinquedos ou supermercados podem ser especialmente interessantes para perceber a distinção entre brinquedos dirigidos a meninos e a meninas. Folhetos, catálogos de lojas de roupa também podem ser úteis.

**Desenvolvimento:**

1. Dividir entre os/as participantes as revistas/folhetos/catálogos e pedir que recortem brinquedos de meninos e brinquedos de meninas.
2. Se o grupo for muito grande, ou se existirem constrangimentos de material, dividir o grupo em grupos mais pequenos e pedir a cada um dos grupos que faça uma pequena apresentação antes da discussão.
3. Colar o papel ou cartolinas na parede, formando um mural dividido em duas partes.
4. Solicitar que colem em uma das colunas todas as imagens de “brinquedos de menino” e na outra, as imagens de “brinquedos de menina”.

---

<sup>10</sup> Atividade adaptada de Danielle Araújo, Milena do Carmo, Mohara Valle e Norma Sá (2018), *Caderno de Ferramentas. Promoção da Equidade de Género em Ações com Jovens e Adolescentes*. Rio de Janeiro: Promundo e Galpão Aplauso.

5. Iniciar a discussão questionando a escolha do lado em que colaram cada ilustração.

### Perguntas para a discussão:

- Tendo em conta os brinquedos que lhes são associados, que tipo de comportamentos se pretende que as meninas/raparigas sigam? E os meninos?
- Que consequências podem surgir do facto de as crianças brincarem com um tipo específico de brinquedo?
- Que tipo de preconceitos é que as crianças podem sofrer em resultado destes dos estereótipos de género?

### Sugestão alternativa:

Em vez de revistas/folhetos e catálogos, a equipa facilitadora pode fazer uma apresentação de powerpoint compilando imagens de “brinquedos de meninos” e “brinquedos de meninas”. Nesse caso, basta projetar as fotos e seguir os passos sugeridos no desenvolvimento da atividade. Não esquecer de adequar a lista de materiais necessários, incluindo computador, projetor e usb, se necessário.

Pode-se ainda utilizar um ou vários dos recursos listados abaixo para fomentar e/ou completar as discussões no âmbito das duas oficinas anteriores:

- **Vídeo de Menina questionando o sexismo da indústria de brinquedos** (legendado)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Lpp4Zt4caZY>
- **Vídeo da música “Menina pretinha”, da MC Soffia**  
<https://www.youtube.com/watch?v=i6M4LaEuIEk>  
Música que aborda a questão da autoestima das meninas negras, refletindo, na primeira pessoa, sobre questões raciais e de género.
- **Vídeo “Por que só a mulher tem de lavar a roupa suja?”** (legendado)  
<https://www.youtube.com/watch?v=bTk72FPXztQ>  
Anúncio publicitário de uma marca de detergente de roupa que reflete sobre os trabalhos domésticos que são assegurados por mulheres e que resultam da socialização de homens e mulheres.
- **Desafio da Igualdade**  
<http://desafiodaigualdade.org/>  
Campanha da Plan International que, ao facilitar dados e reflexões sobre igualdade de género na infância, interpela as pessoas a serem agentes e multiplicadores deste movimento, questionando hábitos, mudando comportamentos e educando as crianças para a igualdade.

- **“A boy can too”**  
<https://aboycantoo.wordpress.com>  
 Projeto fotográfico da canadiana Kirsten McGoey que pretende documentar tudo aquilo que os rapazes adoram fazer, procurando “por fim aos estereótipos de género um flash de cada vez e mostrar as possibilidades quase infinitas de coisas que os rapazes também podem fazer (#aboycantoo).
- **“McDonald’s assume discriminação em refeições infantis e diz que vai mudar”,**  
*Diário de Notícias*, 1 de março de 2016  
<https://www.dn.pt/sociedade/interior/mcdonalds-assume-discriminacao-em-refeicoes-infantis-e-diz-que-vai-mudar-5054273.html>
- **“Rota da Saúde #3: Os brinquedos influenciam o futuro das crianças?”**, blog *Cocó na Fralda*, 18 de abril de 2018.  
<https://coconafralda.sapo.pt/rota-da-saude-3-os-brinquedos-2337905>

## Conclusão:

As brincadeiras são momentos de aprendizagem e de socialização importantes. Muitos de nós crescemos a ouvir falar em “brinquedos de menino” e de menina” e a brincar de forma segregada. Nessas brincadeiras aprendemos também que existem “comportamentos de menino” e “comportamentos de menina” e que se um menino se comporta como é esperado de uma menina, ele é menos homem, e se uma menina age de acordo com o que é esperado de um menino, ela é “Maria Rapaz”. Ou seja, aprendemos estereótipos. Ao defender que existem “brinquedos de menino” e “brinquedos de menina” estamos a projetar as expectativas que muitos adultos têm sobre “ser menino” e “ser menina” que muitas as vezes impedem as crianças de escolher e de brincar livremente, reforçando assim estereótipos de género e limitando, na prática, as possibilidades de “ser menino” e de “ser menina”.



# Refletindo sobre direitos humanos<sup>11</sup>

---

**Objetivo**

Promover discussão sobre o significado dos direitos humanos e como eles afetam as vidas de mulheres jovens e outras pessoas em suas comunidades.

---

**Materiais necessários**

- Folhas de Flip-chart
- Marcadores
- Cópias suficientes da Folha de Apoio 3 para distribuir para os e as participantes.

---

**Tempo recomendado**

1h30

---

**Notas para planeamento:**

É importante que a equipa facilitadora se familiarize com os direitos apresentados na Folha de Apoio e, se possível, leis nacionais relativas aos direitos humanos. Em relação aos locais de apoio ou denúncia, algumas possibilidades incluem: Polícia de Segurança Pública ou GNR, Ministério Público, ONG local, centro de saúde, Comissão de Igualdade de Género e Cidadania (CIG), Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), etc. Durante a discussão, a equipa pode encorajar os e as participantes a usar exemplos de violação aos direitos humanos vivenciados ou presenciados por si no seu dia-a-dia.

**Desenvolvimento:**

1. Perguntar às/aos participantes o que lhes vem à cabeça quando ouvem a expressão “direitos humanos”. Anotar nas folhas de *flipchart* as palavras e frases citadas pelas/ pelos participantes.
2. Distribuir cópias da Folha de Apoio. Rever as definições de direitos humanos e os exemplos de direitos mencionados pelo grupo.

---

<sup>11</sup> Atividade adaptada de Promundo; Salud e Género; ECOS; Instituto PAPAI; World Education (2008), “Programa M - Trabalhando com mulheres jovens: empoderamento, cidadania e saúde”. Rio de Janeiro: Promundo. Esta atividade foi pensada especificamente para grupos de raparigas, mas pode ser trabalhada igualmente em grupos de rapazes ou em grupos mistos.

3. Dividir as/os participantes em dois ou três grupos. Dizer-lhes que terão 20 minutos para pensar num exemplo, numa história de que tenham conhecimento em que um ou mais direitos listados na Folha de Apoio são violados ou não respeitados (ver abaixo a sugestão de uma história que aconteceu em Portugal). No final, pedir a cada grupo que apresente a sua história/exemplo.

**Sugestão alternativa:** Para estimular as e os participantes, a equipa facilitadora pode distribuir notícias de jornais e revistas, de onde o grupo pode selecionar uma história relevante, baseadas no contexto local.

4. Após cada apresentação, deverão ser dirigidas a cada grupo as seguintes questões (para facilitar o debate, as questões devem estar visíveis numa folha de *flipchart*, num quadro, ou numa projeção, por exemplo):
  - Quem é que teve os seus direitos violados?
  - Que direitos é que foram violados?
  - Como é que esses direitos foram violados?
  - Género, faixa etária, etnia ou religião foram fatores determinantes nesta história? Como?
  - O que é que a/o protagonista desta história ou outra pessoa poderia ter feito de diferente? (Se o grupo desejar, a resposta a esta pergunta pode ser feita por meio de uma dramatização).
  - Este tipo de situação é comum no país/cidade/comunidade?
5. Usar as questões abaixo para facilitar a discussão sobre direitos humanos e como estes podem ser protegidos ou não, na vida das participantes ou em suas comunidades.

**Passo opcional:** Encorajar as/os participantes a refletirem sobre como podem organizar e defender seus direitos nas próprias comunidades. Sugira ao grupo escreva uma carta para o editor de um jornal ou revista ou uma organização envolvida com a defesa dos direitos da comunidade ou crie um blogue para denunciar um potencial caso/s de abuso de direitos humanos. A equipa facilitadora pode fornecer informação sobre fontes de informação e contatos para ajudar as/os participantes, ou pode ajudar com a redação da carta/post.

---

## Sugestões para discussão:

### Violência contra as mulheres

**“Este ano 21 mulheres foram assassinadas em contexto de violência doméstica”**

**Público, 13 de setembro de 2018.**

<https://www.publico.pt/2018/09/13/sociedade/noticia/este-ano-21-mulheres-foram-assassinadas-em-contexto-de-violencia-domestica-1843944>

**“A violência atingiu uma média de 14 mulheres por dia em 2016”**

**Público, 27 de março de 2017**

<https://www.publico.pt/2017/03/27/sociedade/noticia/violencia-atingiu-uma-media-de-14-mulheres-por-dia-em-2016-1766656>

**“APAV apoiou 450 crianças e jovens vítimas de violência sexual em dois anos”**

**Sábado, 22 de fevereiro de 2018.**

<https://www.sabado.pt/portugal/detalhe/apav-apoiou-450-criancas-e-jovens-vitimas-de-violencia-sexual-em-dois-anos>

**“Tribunal invoca sedução mútua e mediana ilicitude em caso de jovem violada quando inconsciente”**

**Diário de Notícias, 20 de setembro de 2018.**

<https://www.dn.pt/vida-e-futuro/interior/tribunal-invoca-seducacao-mutua-e-mediana-ilicitude-em-caso-de-jovem-violada-quando-inconsciente-9880816.html>

### Desigualdade laboral

**“Desigualdade de género: um longo caminho a percorrer”**

**Jornal de Negócios, 26 de abril de 2018**

<https://www.jornaldenegocios.pt/opiniao/colunistas/manuela-arcanjo/detalhe/desigualdade-de-genero-um-longo-caminho-a-percorrer>

**“Desigualdade em Portugal: queres que te faça um desenho”**

**Expresso, 19 de julho de 2017.**

<https://expresso.sapo.pt/blogues/2017-07-19-Desigualdade-em-Portugal-queres-que-te-faca-um-desenho-#gs.R3x24YA>

### Sexualidade feminina e estereótipos

**“Relatório europeu cita caso português para defender direitos das mulheres”**

**Público, 5 de dezembro de 2017.**

<https://www.publico.pt/2017/12/05/sociedade/noticia/relatorio-europeu-cita-caso-portugues-para-defender-direitos-das-mulheres-1794911>

## Perguntas para discussão:

- Que outros direitos são violados ou não respeitados no país/cidade/comunidade?
- Existem outros direitos, além dos descritos na Folha de Apoio, que são importantes para o bem estar e a vida de uma mulher jovem?
- Mulheres e homens têm os mesmos direitos? Por quê? Por que não?
- Jovens e adultos de sua comunidade têm os mesmos direitos? Por quê? Por que não?
- Existe ligação entre poder e direitos? Explique.
- Quem é o/a responsável por proteger os direitos das pessoas na sua comunidade?
- Como podemos ajudar a proteger os seus direitos e os direitos de outras pessoas?
- O que aprendemos durante esta atividade? Existe algo que poderia ser aplicado em nossas próprias vidas e relacionamentos?

## Conclusão:

Todos os seres humanos –homens, mulheres, jovens e velhos, ricos e pobres– têm direitos que incluem o direito a uma opinião própria, o direito à educação, à saúde e a uma vida livre de violência e discriminação. Infelizmente, muitas pessoas em diversos lugares, sobretudo as mulheres não temos nossos direitos respeitados.

Nas últimas décadas houve conquistas significativas no que se refere à luta pelos direitos das mulheres, mas ainda há muito a ser feito. Uma etapa importante é garantir que mais mulheres tenham consciência dos seus direitos e de como exercê-los. Nessas atividades, teremos a oportunidade de explorar mais a fundo os diferentes direitos, incluindo direitos sexuais e reprodutivos e direitos do trabalho. É importante que compartilhem essas informações com outras pessoas no nosso dia-a-dia.

### Link - Vídeo

No vídeo *Era uma vez outra Maria*, identifique e discuta as diferenças entre que tipos de comportamentos que eram esperados para a personagem principal e para o seu irmão e como estas diferenças estão relacionadas com papéis de gênero.

## O que são direitos humanos?

Os direitos humanos são direitos básicos que pertencem a todas as pessoas pelo facto de serem pessoas. Em 1948, a Declaração Universal dos Direitos Humanos, que constitui a base para a proteção e defesa dos direitos humanos a nível global, foi aprovada por todos os países que compunham a Organização das Nações Unidas (ONU). A ONU foi criada em 1945 com a intenção de preservar a paz mundial. Hoje, quase todos os países do mundo fazem parte da ONU. Quando um país se torna membro da Organização, aceita as obrigações do documento que determina os princípios das relações internacionais entre nações.

Em 1979, as Nações Unidas adotaram a Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres (CEDAW). Neste documento, a discriminação foi definida como qualquer forma de distinção, exclusão ou restrição, tomando como base o sexo, tendo como efeito ou propósito dificultar ou anular o reconhecimento, reivindicação ou o exercício de seus direitos pelas mulheres, independente de sua condição económica, social, cultural, civil ou em qualquer outro campo.

### Partes da Declaração Universal de Direitos Humanos

**Artigo 1** – Todas as pessoas nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotadas de razão e consciência e devem agir em relação umas às outras com espírito de fraternidade.

**Artigo 2** – Toda pessoa tem capacidade para gozar os direitos e as liberdades estabelecidas nesta Declaração, sem distinção de qualquer espécie, seja de raça, cor, sexo, língua, religião, opinião política ou de outra natureza, origem nacional ou social, riqueza, nascimento, ou qualquer outra condição. Não será tampouco feita qualquer distinção fundada na condição política, jurídica ou internacional do país ou território a que pertença uma pessoa, quer se trate de um território independente, sob tutela, sem governo próprio, quer sujeito a qualquer outra limitação de soberania.

**Artigo 3** – Todo o indivíduo tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal.

**Artigo 5** – Ninguém será submetido à tortura, nem a tratamento ou castigo cruel, desumano ou degradante.

**Artigo 7** – Todos são iguais perante a lei e, sem distinção, têm direito a igual protecção da lei. Todos têm direito a protecção igual contra qualquer discriminação que viole a presente Declaração e contra qualquer incitamento a tal discriminação.

**Artigo 10** – Toda pessoa tem direito, em plena igualdade, a uma audiência justa e pública por parte de um tribunal independente e imparcial, para decidir seus direitos e deveres ou o fundamento de qualquer acusação criminal contra ele.

---

**Artigo 16** – Os homens e mulheres maiores de idade, sem qualquer restrição de raça, nacionalidade ou religião, têm o direito de contrair matrimónio e fundar uma família. Gozam de iguais direitos em relação ao casamento, sua duração e sua dissolução. 1. O casamento não será válido senão com o livre e pleno consentimento dos nubentes. 2. A família é o núcleo natural e fundamental da sociedade e tem direito à proteção da sociedade e do Estado.

**Artigo 23.1.** – Toda pessoa tem direito ao trabalho, à livre escolha de emprego, a condições justas e favoráveis de trabalho e à proteção contra o desemprego. 2. Toda pessoa, sem qualquer distinção, tem direito a igual remuneração por igual trabalho. 3. Toda pessoa que trabalha tem direito a uma remuneração justa e satisfatória, que lhe assegure, assim como à sua família, uma existência compatível com a dignidade humana, e a que se acrescentarão, se necessário, outros meios de proteção social. 4. Toda pessoa tem direito a organizar sindicatos e a neles ingressar para a proteção de seus interesses.

**Artigo 24** – Toda pessoa tem direito a repouso e lazer, inclusive a limitação razoável das horas de trabalho e a férias periódicas remuneradas.

**Artigo 25.1.** – Toda pessoa tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e a sua família saúde e bem-estar, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis, e direito à segurança em caso de desemprego, doença, invalidez, viuvez, velhice ou outros casos de perda dos meios de subsistência em circunstâncias fora de seu controlo. 2. A maternidade e a infância são momentos em que as pessoas têm direito a cuidados e assistência especiais. Todas as crianças, nascidas dentro ou fora de matrimónio, gozarão da mesma proteção social.

# O que é que podemos fazer?<sup>12</sup>

---

**Objetivo**

Desconstruir categorias normativas de género através de atividades ou comportamentos que são atribuídas socialmente a mulheres e/ou homens.

---

**Materiais necessários**

- Papéis;
- Marcadores;
- Saco para realizar o sorteio

---

**Tempo recomendado**

1h - 2h

---

**Desenvolvimento:**

1. Distribuir folhas de papel entre as pessoas que irão participar da atividade.
2. Pedir para que cada pessoa fique com uma folha e que escreva nesta folha uma atividade que gosta muito de fazer.
3. Pedir para que as pessoas dobrem os papéis e coloquem dentro de um saco de pano ou plástico.
4. Misturar os papéis dentro deste saco.
5. Pedir para que cada pessoa do grupo pegue um papel e leia em voz alta a atividade que foi escrita.
6. Iniciar uma discussão sobre essas atividades pensando em questões relacionadas com o género.

**Perguntas para discussão:**

- O que acham desta atividade ou comportamento?
- Acham que esta atividade está relacionada a algum género específico?
- Quem normalmente realiza esta atividade? Por quê?

---

<sup>12</sup> Oficina adaptada de Instituto Promundo (2017), *Caderno de ferramentas. Promoção da Equidade de Género em Ações com Jovens e Adolescentes*.

- Vocês acham que todos podem realizar esta atividade? Por quê?
- O que é que a sociedade diz sobre os homens e as mulheres que fazem estas atividades? Vocês acham certo? Errado? Porquê?
- O que podemos fazer para que os homens e as mulheres possam realizar tais atividades sem enfrentarem preconceitos?

### Conclusão:

Não há atividade destinada para cada género e todas as pessoas têm o direito de realizar as atividades que quiserem, como por exemplo, mulheres jogarem futebol, homens limparem a casa, mulheres trabalharem na profissão que quiserem, homens ficarem em casa com os/as filhos/as, etc. É importante atentar também para possíveis situações relacionadas com *bullying* e preconceitos diversos que possam surgir ao longo desta dinâmica, não apenas relacionados com género, mas também com raça/etnia, estética, crenças e práticas religiosas, etc.

## Recursos de apoio:



**Câncio, Fernanda (2018), “Sabem onde podem meter as flores?”, Diário de Notícias, 12 de março.** Disponível em: <https://www.dn.pt/opiniao/opiniao-dn/fernanda-cancio/interior/sabem-onde-podem-meter-as-flores-9178981.html>

**Câncio, Fernanda (2017), “O cor de rosa pode ser uma cor igual às outras”, Diário de Notícias, 15 de abril.** Disponível em: <https://www.dn.pt/sociedade/interior/o-cor-de-rosa-pode-ser-uma-cor-igual-as-outras-6222415.html>

**Desafio da Igualdade:** <http://desafiodaigualdade.org/>

**Pinto, Paula Cosme (2018) “As pessoas trans não são doentes. Estamos entendidos?”, Jornal Económico, 16 de abril.** Disponível em: <http://www.jornaleconomico.sapo.pt/noticias/como-e-que-as-mulheres-ganham-menos-do-que-os-homens-os-salarios-nao-sao-iguais-340216>

**Pinto, Paula Cosme (2017), “Um homem não chora e outros sexismos”, Jornal Económico, 22 de fevereiro.** Disponível em: [https://expresso.sapo.pt/blogues/bloguet\\_lifestyle/Avidadesaltos/2017-02-22-Um-homem-nao-chora--e-outras-sexismos-#gs.ZQ4y6EQ](https://expresso.sapo.pt/blogues/bloguet_lifestyle/Avidadesaltos/2017-02-22-Um-homem-nao-chora--e-outras-sexismos-#gs.ZQ4y6EQ)

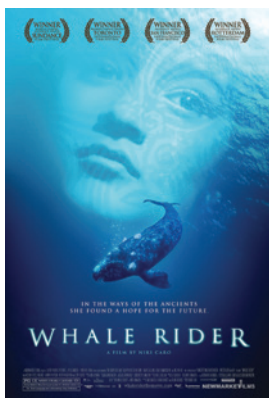
**Pinto, Paula Cosme (2017), “Porque é que os meninos não devem brincar com bonecas?”, Jornal Económico, 1 de março.** Disponível em [https://expresso.sapo.pt/blogues/bloguet\\_lifestyle/Avidadesaltos/2017-03-01-Porque-e-que-os-meninos-naodevembrincar-com-bonecas-#gs.zZs5AsQ](https://expresso.sapo.pt/blogues/bloguet_lifestyle/Avidadesaltos/2017-03-01-Porque-e-que-os-meninos-naodevembrincar-com-bonecas-#gs.zZs5AsQ)





## RECURSOS DE APOIO

# Filmes comerciais



### **A domadora de baleias (2002)**

Realização: Niki Caro

Sinopse: Este filme conta a história de uma menina que luta para manter viva a tradição do filho primogênito de cada linhagem e torna-se líder da sua aldeia, mesmo sendo menina.



### **Billy Elliot (2000)**

Realização: Stephen Daldry

Sinopse: O filme centra-se num menino que escolhe ter aulas de ballet, trocando o boxe pela dança, sem o conhecimento do pai. Billy Elliot vive numa comunidade conservadora e luta para ser aceite pelo irmão e para ter o consentimento do pai para se dedicar à carreira que escolheu.



### **Million Dollar Baby: sonhos vencidos (2004)**

Realização: Clint Eastwood

Sinopse: O filme retrata a história de uma jovem cujo maior sonho é ser lutadora de boxe. Enfrentando preconceitos, rompeu barreiras e conquistou o reconhecimento, sem nunca deixar de ser discriminada pela sua família.

---

## RECURSOS DE APOIO

### Ligações úteis:

#### ASSOCIAÇÕES

##### **Ação pela identidade – Intervenção transsexual e intersexo (API)**

<https://apidentidade.wordpress.com>

É uma organização não-governamental liderada por jovens ativistas e direcionada para a defesa e estudo da diversidade de género e de características sexuais, incluindo a experiência das pessoas trans e intersexo. A API baseia-se na interseccionalidade das várias discriminações sentidas por quem procura o direito à sua própria identidade. Partimos de uma perspectiva de não-discriminação, abrangendo raça/etnia, sexo/género, situação sócio-económica, deficiência e religião, etc

##### **Akto – Direitos Humanos e Democracia**

<http://www.akto.org/pt/>

ONGD que visa fomentar a educação, a promoção e a intervenção em Direitos Humanos e Democracia, enquanto factores estruturantes de uma mudança positiva no mundo, promovendo a integração social e comunitária de populações mais vulneráveis e em risco em Portugal e no Mundo.

##### **Amplos – Associação de Mães e Pais pela Liberdade de orientação sexual e identidade de género.**

<http://www.amplos.pt/>

Grupo de mães e pais que se opõe a todas as formas de discriminação, focando-se preferencialmente no combate às formas de discriminação relacionadas com a orientação sexual.

##### **AMVC – Associação de Mulheres Contra a Violência**

<http://www.amcv.org.pt/pt/amcv-mulheres>

A AMVC é uma organização não governamental de utilidade pública, laica e sem fins lucrativos, cujo objecto é a promoção dos direitos humanos, nomeadamente os direitos das mulheres, jovens e crianças, e o combate a todas as formas de violência e discriminação.

Através do Centro Anti-violência disponibiliza atendimento e acompanhamento individual; atendimento telefónico especializado; informação jurídica; apoio à procura de emprego; apoio psicológico a mulheres, a crianças e a jovens; grupos de ajuda mútua e fórum para jovens sobreviventes de violência.



### **APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)**

[https://apav.pt/apav\\_v3/index.php/pt/](https://apav.pt/apav_v3/index.php/pt/)

Fundada em 1990, é uma organização sem fins lucrativos de solidariedade social e de voluntariado de âmbito nacional que visa promover e contribuir para a informação, proteção e apoio aos cidadãos vítimas de infrações penais através da prestação de serviços gratuitos e confidenciais. Promove ainda a proteção e o apoio a vítimas de infrações penais, em particular às mais carenciadas.

### **Associação ILGA Portugal**

<http://www.ilga-portugal.pt/ilga/index.php>

Instituição Particular de Solidariedade Social de defesa dos direitos de Lésbicas, Gays, Bissexuais e Transgénero em Portugal.

### **Associação Plano i**

<https://www.associacaoplanoi.org/>

Organização sem fins lucrativos cuja missão é promover a igualdade e a inclusão através de ações que combatam a inacessibilidade ou a acessibilidade limitada à educação, à saúde e à participação cultural, social, cívica e política de pessoas e grupos socialmente vulneráveis, como as crianças, as mulheres, as pessoas lésbicas, gays, bissexuais, trans e intersexo, as comunidades imigrantes e as comunidades ciganas, entre outras, e de apoio à integração social e comunitária destas pessoas e grupos. Em parceria com a Câmara Municipal de Matosinhos, gere a Casa Arco-íris (Casa de Acolhimento de Emergência Para Pessoas LGBTI Vítimas de Violência Doméstica em função da orientação sexual e da identidade de género); lidera o Observatório sobre Violência no Namoro, uma iniciativa em parceria com o Instituto Universitário da Maia/Maiêutica; e oferece um Gabinete de Apoio a Vítimas de Violência no Namoro, um serviço gratuito, que se destina a prestar apoio psicológico a estudantes universitárias/os, vítimas ou ex-vítimas de violência no namoro.

### **Associação para o Planeamento da Família (APF)**

<http://www.apf.pt>

Criada em 1967, tem como objetivo ajudar as pessoas a fazerem escolhas livres e conscientes no âmbito da sua vida sexual e reprodutiva e promover a parentalidade positiva.

### **Casa Qui**

<https://www.casa-qui.pt>

Associação de Solidariedade Social, Instituto Particular de Solidariedade Social (IPSS), foi fundada em setembro de 2012 por iniciativa de um conjunto de três pessoas especializadas na área da juventude e das questões da orientação sexual e identidade ou expressão de género.

A Casa Qui foi criada para procurar garantir que as pessoas lésbicas, gays, bissexuais, trans ou intersexo recebem respostas adequadas na área da saúde mental, da ação social e da educação, que lhes permitam igualdade de oportunidades. A sua intervenção concentra-se especialmente no apoio em situações de violência doméstica/familiar, nomeadamente jovens vítimas de violência por razão da sua orientação sexual e/ou identidade ou expressão de género na família e/ou na escola e vítimas de violência doméstica ou no namoro em casais do mesmo sexo; e o acompanhamento psicológico para pessoas envolvidas em processos relacionados com a temática LGBTQIA+.

### **Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (EEnf)**

<https://www.esenfc.pt/pt>

Trata-se de uma instituição pública de referência nacional e internacional, pela sua qualidade e inovação, com intervenção reconhecida no sistema de saúde e na sociedade. Desenvolve, desde 2007, o projeto (O)Usar & ser Laço Branco, um projeto de prevenção primária que procura informar, sensibilizar e educar jovens através dos seus pares - especialmente em escolas de ensino básico, secundário e superior -, para prevenirem e combaterem a violência sobre as mulheres, especialmente no contexto das relações de intimidade, a começar no namoro.

### **Femafro - Associação de Mulheres Negras, Africanas e Afrodescendentes em Portugal**

[www.femafro.pt](http://www.femafro.pt)

Associação que reúne mulheres negras, africanas e afrodescendentes em Portugal que visam o combate ao racismo, sexismo, xenofobia, classismo, discriminação e violência com base no género através da promoção da sua participação ativa e representatividade nos espaços público e privado.

### **GRAAL**

<http://graal.org.pt>

Movimento internacional de mulheres de diversas gerações e culturas empenhadas na transformação do mundo numa comunidade global de justiça e paz, conforme o sentido simbólico da lenda que deu origem ao nome do movimento. Atualmente os projetos Na-



morARTE, implementado em Santarém, e “(n)amor | por relações igualitárias e livres de violência, implementado em Coimbra, visam alertar para as expressões múltiplas que assume a violência no namoro; e dar a conhecer formas para lidar com o problema e os recursos de apoio disponíveis.”

No passado, o GRAAL foi promotor do projeto “*Papá dá licença?*”, que visava promover a participação dos homens no cuidado dos lhos/as e contribuir para que utilizem as licenças parentais, prática que, apesar dos incentivos legais, é ainda pouco frequente em Portugal. O GRAAL foi também uma das associações parceiras da Campanha MenCare em Portugal - “Eu sou Pai”.

### **INMUNE**

[https://www.facebook.com/pg/INMUNE.PORTUGAL/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/INMUNE.PORTUGAL/about/?ref=page_internal)

O Instituto da Mulher Negra em Portugal, oficializada a 27 de Julho de 2018, é uma entidade feminista interseccional e antiracista criada por 27 mulheres, que combate as discriminações e as violências várias, a invisibilização e o silenciamento das mulheres, jovens e meninas negras na História e no tempo presente, promovendo a igualdade de direitos, a paridade e a justiça social. O INMUNE é composto por mulheres negras residentes em Portugal, por mulheres negras portuguesas residentes no estrangeiro e inclui mulheres não-negras que sejam mães ou cuidadoras de crianças negras.

### **Instituto Promundo**

<https://promundo.org.br>

Organização não-governamental que atua em vários países promovendo a igualdade de género e a prevenção da violência, com foco no envolvimento de homens e mulheres na transformação de masculinidades. Fundado originalmente no Brasil em 1997, o Promundo tem atualmente escritórios em Washington, EUA (Promundo-US), em Goma, na República Democrática do Congo (Promundo-LPI) e em Coimbra (Promundo-Europa), em parceria com o Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra.

O questionário IMAGES, criado pelo Promundo em parceria com a International Center for Research on Women (ICRW), é um dos questionários domiciliares mais abrangentes realizados sobre as atitudes e práticas de homens – com opiniões e relatos de mulheres – incluindo uma grande variedade de tópicos relacionados com a igualdade de género.

### **Não te Prives**

<http://naoteprives.pt>

Associação de defesa do direitos sexuais sediada em Coimbra.

### **Opus Gay**

<http://www.opusgay.org>

Organização que visa promover a solidariedade entre todos os membros da comunidade LGBT.

### **Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres**

<http://plataformamulheres.org.pt/>

Associação criada em 2004 que reúne organizações não governamentais de defesa dos direitos das mulheres, com o objetivo de criar sinergias para a reflexão e ação coletiva em prol da igualdade de oportunidades entre homens e mulheres

### **Projeto Criar**

<http://projectocriar.blogspot.com>

Presta serviços de natureza jurídica, clínica, social a mulheres, crianças, jovens e famílias na qualidade de ofendidos/as em processos Tutelar Cíveis, tutelares educativos, em processos de promoção e proteção e nos processos-crime, nomeadamente quando são vítimas de abusos sexuais, maus tratos, violência doméstica e tráfico de seres humanos.

### **Quebrar o Silêncio**

<http://quebrarosilencio.pt>

Associação sem fins lucrativos de apoio especializado a homens sobreviventes de violência e abuso sexual, e querendo iniciar um diálogo saudável e informativo sobre violência sexual contra homens e rapazes, sem medos ou preconceitos.

### **REDE – Rede Jovens para a igualdade entre Mulheres e Homens**

<http://redejovensigualdade.org.pt>

Associação sem fins lucrativos que tem como objetivo a promoção da igualdade de género na juventude através de atividades de informação, formação, pressão e influência, investigação, solidariedade e educação e cooperação para o desenvolvimento.

A educação para os Direitos Humanos, Direitos Humanos das Mulheres e Raparigas e Igualdade de Género é a principal área de intervenção da REDE, colaborando, por essa razão, com escolas, universidades, associações e outras estruturas ligadas à juventude para a sensibilização e mobilização de jovens em torno das questões ligadas à igualdade de género, recorrendo a metodologias participativas.



### **Rede Ex-Aequo – Associação de Jovens LGBTI e apoiantes**

<https://www.rea.pt>

Associação de jovens lésbicas, gays, bissexuais, transgéneros e simpatizantes com idades compreendidas entre os 16 e os 30 anos em Portugal.

### **UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta**

<http://umarfeminismos.org/>

Associação de mulheres constituída em 12 de Setembro de 1976. Ao longo de trinta anos, reuniu várias gerações de mulheres e interveio nas lutas pelo direito à contraceção e ao aborto, pela prevenção e combate à violência doméstica e pela paridade nos órgãos de decisão política.

## **INFORMAÇÃO**

### **Capazes**

<https://capazes.pt/associacao/>

Associação feminista que visa promover a informação e a sensibilização da sociedade civil para a igualdade de género, defesa dos direitos das mulheres e empoderamento das mesmas, e a ocupação igualitária das mulheres no espaço público.

### **Dezanove**

<https://dezanove.pt>

Notícias e cultura LGBTI em português.

### **Esqrever**

<https://esqrever.com/about/>

Sítio português focado nas temáticas LGBTI e Género nos campos da política, direitos, saúde, cultura, desporto e história.

### **PortugalGay.pt**

<https://portugalgay.pt>

Portal LGBT+ português.



## SAÚDE

### **Abraço**

<https://abraco.pt>

Associação para a prevenção da SIDA.

### **GAT**

<https://www.gatportugal.org>

Grupo Português de Ativistas em Tratamentos de VIH/SIDA.

### **CheckpointLX**

<https://www.checkpointlx.com/checkpointlx>

Centro comunitário, dirigido aos homens que têm sexo com homens (HSH), para o rastreio rápido, anónimo, confidencial e gratuito do vírus da imunodeficiência humana (VIH) e outras infeções sexualmente transmissíveis (IST), aconselhamento sexual e referência aos cuidados de saúde.

## INSTITUIÇÕES NACIONAIS

### **Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG)**

[www.cig.gov.pt](http://www.cig.gov.pt)

Estrutura governamental, na dependência da Presidência do Conselho de Ministros, que tem como missão garantir a execução das políticas públicas no âmbito da cidadania e da promoção e defesa da igualdade de género, incluindo o combate e prevenção da violência de género, do tráfico de seres humanos, e do combate à discriminação em razão do sexo, da orientação sexual, identidade e expressão de género, e características sexuais.

### **Comissão para a Igualdade no Emprego e Trabalho (CITE)**

<http://cite.gov.pt>

Sob a tutela do membro do Governo responsável pela área da Solidariedade, Emprego e Segurança Social, em articulação com o membro do Governo responsável pela área dos Assuntos Parlamentares e da Igualdade, é composta por quatro representantes do Estado (1 do Ministério das Finanças, 1 da Secretaria de Estado dos Assuntos Parlamentares e da Igualdade e 2 do Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança social), quatro representantes sindicais e quatro representantes patronais. Os seus principais objetivos são a promoção da igualdade e a não discriminação entre mulheres e homens no mundo laboral; a proteção na parentalidade; e a conciliação da vida profissional, familiar e pessoal.



---

## Leituras complementares:



Acórdão do Tribunal da Relação do Porto de 27 de junho de 2018, Proc. N.º 3897/16.9JAPRT. P1 Disponível em: <http://www.dgsi.pt/jtrp.nsf/56a6e7121657f91e80257cda00381fdf/6f7c90fb-3d34e281802582eb0049ac25?OpenDocument>).

CIG (2017), Igualdade de Género em Portugal: indicadores-chave 2017. Disponível em <https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2018/02/Boletim-estatistico-2017.pdf>

Council of Europe (2008), Gender Matters – A manual on addressing gender-based violence affecting young people. Disponível em: [http://www.eycb.coe.int/gendermatters/pdf/Gender\\_matters\\_EN.pdf](http://www.eycb.coe.int/gendermatters/pdf/Gender_matters_EN.pdf)

Instituto Promundo (2017), Caderno de Ferramentas: Promoção da Equidade de Género em Ações com Jovens Adolescentes. Disponível em: <https://promundo.org.br/recursos/8102/?lang=portugues>

Instituto Promundo, Instituto PAPAI, Salud y Género, ECOS (2013), Programa H|M|D: A Manual Engajando Jovens na Promoção da Equidade de Género. Disponível em: <https://promundo.org.br/recursos/programa-hmd/>

Instituto Promundo, Salud e Genero, Ecos, Instituto Papai, World Education (2008), Programa M – Trabalhando com mulheres jovens: Empoderamento, cidadania e saúde. Rio de Janeiro: Promundo, 2008. Disponível em: <http://promundo.org.br/wp-content/uploads/2014/12/Programa-M-Trabalhando-com-Mulheres-Jovens.pdf>.

Instituto Promundo, Salud e Genero, Ecos, Instituto Papai, World Education (2007), Programa H – Trabalhando com homens jovens. Rio de Janeiro: Promundo. Disponível em: <https://promundo.org.br/recursos/manual-h-trabalhando-com-homens-jovens/>

Pereira, Maria do Mar (2012), *Fazendo Género no Recreio: a Negociação do Género em Espaço Escolar*. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.

Rede Ex-Aequo (2009), Educar para a Diversidade: Um guia para professores sobre Orientação Sexual e Identidade de Género. Rede Ex-Aequo. Disponível em: <https://www.rea.pt/imgs/uploads/doc-pe-guia-professores.pdf>

Rede Inducar (2015), Manual de Formação “É de Género?” - Igualdade de Género, Diversidade e Cidadania Global. Disponível em: [www.edegenero.pt](http://www.edegenero.pt)

Rede Portuguesa de Jovens para a Igualdade de Oportunidades Entre Mulheres e Homens (RPJIOH) (2013), Kit Pedagógico sobre Género e Juventude. Educação não formal para o mainstreaming de género na área da juventude. Disponível em: [http://tk.redejovensigualdade.org.pt/kitpedagogico\\_rede.pdf](http://tk.redejovensigualdade.org.pt/kitpedagogico_rede.pdf)

SECÇÃO B  
MASCULINIDADES



ATIVIDADE	DURAÇÃO	OBJETIVOS
<b>Expressão e manifestação de emoções</b>	1h	Reconhecer as dificuldades que existem para expressar determinadas emoções devido à forma como fomos socializados/as e analisar os custos dessa socialização para a nossa saúde mental. Contribuir para a reflexão pessoal, através da análise da expressão de emoções, identificando as básicas e inatas, bem como refletir sobre como aprendemos a reprimir/controlar ou a exagerar as emoções.
<b>A caixa da masculinidade</b>	45m	Reconhecer os desafios que os rapazes e os homens enfrentam ao tentar cumprir as expectativas sociais de género, assim como os custos da manutenção de ideias rígidas de masculinidade e entender que a mudança é possível.
<b>Sete pontos de autoestima</b>	1h30	Refletir sobre os diferentes elementos que compõe a autoestima e avaliar, de forma pessoal, o nível de cada um destes elementos.
<b>Falar sobre álcool e alcoolismo</b>	1h	Desmistificar conceitos socioculturalmente aceites em relação ao álcool e que não correspondem à realidade.
<b>Concordo, discordo</b>	30 min	Analisar as atitudes individuais sobre diferenças de género, papéis de género e desigualdades. Questionar a forma como as atitudes individuais sobre género afetam comportamentos.
<b>Os meus recursos</b>	1h	Dar visibilidade aos recursos pessoais para potenciá-los e utilizá-los nas relações interpessoais.

Como o título desta secção sugere, não existe apenas uma interpretação sobre “o que é ser homem”: a masculinidade, o comportamento que se espera que homens e rapazes tenham, varia de acordo com o contexto sociocultural e dentro de grupos e redes, sendo que homens diferentes, com vivências, relacionamentos e sujeitos a pressões de vária ordem podem ser homens de forma distinta e até inconsistente e incoerente ao longo do tempo. As masculinidades “são aqueles comportamentos, linguagens e práticas que existem em contextos culturais e organizacionais específicos, que são comumente associados aos homens e logo culturalmente definidos como não femininos” (Whitehead e Barrett, 2001: 15).

Se é verdade que não existem regras fixas, nem um conjunto de comportamentos estanques, ou ainda expectativas imutáveis em torno de se ser homem (e a atenção à pluralização das masculinidades em contextos como o europeu e norte-americano nas últimas décadas é exemplo disso), também é verdade que alguns homens e rapazes permanecem sob pressões e expectativas para a adoção de traços de masculinidade dominantes, o que tem impactos tanto para esses homens e rapazes, assim como para as mulheres, raparigas e crianças. Apesar de existir uma gama vasta de masculinidades e feminilidades, a versão, o ideal a que todos os homens devem aspirar, mas que ninguém de facto cumpre, e que está no topo da hierarquia, é a masculinidade hegemónica (Connell, 1995), cujos ingredientes exatos variam consoante o contexto. No contexto ocidental, os seus ingredientes incluem a heterossexualidade, a branquitude, o acesso ao emprego, a autosuficiência, o ter casa própria, a racionalidade, o ser pai, e, em alguns casos, cumprir o serviço militar (Kimmel, 2010: 114). As expectativas culturais e sociais de comportamento masculino não raras vezes se centram na diferenciação da masculinidade face à feminilidade, com a homossexualidade a ser associada frequentemente à feminilidade. Por sua vez, a feminilidade é construída por oposição, associando-se à passividade, ao cuidado, à dependência e à vulnerabilidade, o que se traduz na perceção das mulheres como vulneráveis e dos homens como potencialmente perigosos (Hollander, 2001).

### **As experiências contraditórias da masculinidade dos rapazes**

As questões em torno da masculinidade e sobre o que significa ser homem são complexas e confusas. Se é desde cedo que os meninos são alvo de mensagens sobre o que significa ser homem, mudanças sócio-económicas importantes, passagens incertas da juventude para a vida adulta, e mudanças na posição ocupada pelas mulheres nas sociedades influenciam de forma determinante e contraditória as expectativas dos homens jovens.

Tentar estar à altura de ideias e imagens estereotipadas acerca dos homens e da masculi-

nidade conduz a que vários rapazes ponham em perigo a sua saúde e a sua vida ao adotar comportamentos de risco. Uma descoberta importante de estudos realizados com jovens revela que por causa da sua ambivalência relativamente à sua masculinidade, se sentiram pressionados a provar a masculinidade perante outros e perante si mesmos (Kimmel, 2010). Conduzir sem cinto de segurança, consumir álcool e outras substâncias aditivas em excesso, evitar procurar ajuda médica e psicológica e uma maior participação em atos violentos são demonstrativos destes comportamentos de risco. Apesar de os jovens estarem conscientes dos riscos, tendem a associá-los a uma parte integrante da cultura juvenil e uma forma de projetar e a afirmar a sua masculinidade.

Historicamente, os homens e rapazes têm ocupado o lugar cimeiro enquanto vítimas de homicídios, suicídios, mortes acidentais, consumo excessivo de álcool e outras substâncias nocivas (UNODC, 2013; OMS, 2014; GBD 2017; UNODC, 2018), bem como enquanto autores de assaltos e furtos, de agressões físicas em espaços públicos e privados. Em grande medida em resultado disso, os principais ocupantes de estabelecimentos prisionais no mundo (Walmsley, 2015). Além disso, são também os homens tendem a ter uma esperança média de vida mais baixa do que as mulheres e maiores taxas de mortalidade (OMS 2014; UNODC, 2013).

Em Portugal, os homens morrem mais do que as mulheres e em idades mais precoces, mas, no entanto, sofrem menos de problemas de saúde ao longo da vida e fazem uma avaliação mais positiva do seu estado de saúde. Os óbitos entre os indivíduos de sexo masculino com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos correspondem a, pelo menos, duas vezes os óbitos nas mulheres na mesma faixa etária. A esperança média de vida dos homens é também inferior à das mulheres, aumentando com o nível de escolaridade.

Tal como se regista no resto do mundo, no nosso país a probabilidade de suicídio é superior entre os homens: 3 vezes superior à de uma mulher, sendo que pelo menos uma em cada dez mortes de indivíduos do sexo masculino com idades compreendidas entre os 15 e os 39 anos resulta de suicídio. Os homens recorrem menos aos serviços de saúde do que as mulheres, mas esse padrão atenua-se com a idade (depois dos 65 anos). Têm ainda hábitos de consumo menos saudáveis e são mais atingidos pelo excesso de peso do que as mulheres. Embora pratiquem mais exercício físico e recorram com menor frequência a fármacos, designadamente ansiolíticos e antidepressivos, os homens têm piores hábitos alimentares e consomem mais tabaco, álcool e substâncias ilícitas (Perelman e Fernandes, 2012; Wall *et al.*, 2017).

## Masculinidades em mudança

Em Portugal, observam-se sinais de transformação dos papéis de género na família, ganhando terreno a perceção de que o homem tem tanta responsabilidade quanto a mulher na condução da vida familiar e prevalecendo hoje entre homens e mulheres a convicção de que o bem-estar da criança é afetado quando o homem não participa nos cuidados (Santos *et al.*, 2016; Wall *et al.*, 2017). Contudo, mantém-se o padrão masculino de reduzida alocação de tempo destinado ao trabalho doméstico e do homem enquanto participante secundário no trabalho doméstico.

---

## A descoberta das masculinidades: potencialidades e riscos

O conceito de masculinidades – que se refere às formas como as ideias de masculinidade são construídas socialmente, os significados associados ao ser homem, e o poder que certas versões de masculinidade têm comparadas com outras versões ou com as mulheres – está a ganhar cada vez mais atenção. Para alguns homens que já percebiam as restrições e limitações nas suas vidas resultantes de versões tradicionais de masculinidade, a afirmação de que estas noções são socialmente construídas e mutáveis é libertadora e emancipatória. Para algumas feministas e ativistas dos direitos das mulheres, a ideia de que os homens são parte das questões de género não é novidade. Mas existem ainda preocupações, compreensíveis, com o facto de que o foco nos homens pode desviar a atenção da agenda global para os direitos e a igualdade das mulheres e meninas, ainda por cumprir.

No entanto hoje, mais do que nunca – 25 anos após a Conferência de Pequim e da Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento do Cairo, e em pleno contexto de #MeToo - a questão sobre “o que é que os homens têm a ver com a igualdade de género?” é mais importante que nunca.

### O conceito de “masculinidades” tem-se revelado emancipatório para alguns homens

Para os homens que têm refletido, estudado, trabalhado ou lido sobre estudos de género, a noção de que os homens são marcados pelo género é verdadeiramente emancipatória. Encontrar os meios e ter a liberdade de questionar as formas restritas em que muitos, se não a maioria de nós, fomos criados para sermos homens, é transformador.

Aqueles que já leram Connell, Kimmel e outros académicos do campo das masculinidades, recordam a sensação inebriante de liberdade que experimentaram ao ler sobre “masculinidades” pela primeira vez. O conceito teve/tem eco nas nossas vidas. Naquele momento tivemos finalmente palavras para caracterizar aquele sentimento de não estar à altura de uma versão de masculinidade lá fora, uma versão que parecia a masculinidade de outra pessoa e não a nossa. Este conceito deu-nos uma lente para vermos o poder e a desigualdade serem construídos e vermos como nós, enquanto homens, somos afetados por elas e parte delas. Se as feministas há muito afirmaram que o feminismo é nada menos que a crença radical de que as mulheres são seres humanos, então as masculinidades como conceito permitem-nos ver que nós, como homens, somos também seres humanos e não pénis andantes, ou estereótipos ociosos de violência e misoginia. Com essa simples

mensagem, nós, como homens, encontramos um espaço para questionar o que as feministas começaram a questionar há muito tempo.

O desafio é não parar na própria autoreflexão, ou na abordagem de “vítimas de género” - sem olhar para as camadas múltiplas, para o nosso próprio privilégio como homens, mesmo quando esse privilégio é limitado e tem um custo.

### **O campo do “envolvimento dos homens na igualdade de género” é uma evolução necessária no campo da igualdade de género, mas corremos o risco de confundir os meios com os fins**

O conceito de masculinidades também ajudou a fomentar a criação e o crescimento de um campo de ONG e iniciativas da ONU destinadas a trabalhar com homens na prevenção do HIV, violência de género e paternidade, entre outros temas, enquanto espaço de intervenção e ativismo. São mais de 20 anos de experiência em programas e avaliações de impacto de alguns deles, mostrando que envolver os homens em iniciativas de transformação de normas sociais pode levar a mudanças nas atitudes e práticas por parte dos homens. Estas experiências - campanhas, educação em grupo, aconselhamento, formação de trabalhadores do sector público, entre outras - confirmam que os homens podem e devem mudar.

O desafio é quando esse campo de “envolvimento de homens na igualdade de género” se torna separado do trabalho com mulheres e meninas, para promover o respeito e a igualdade de direitos relacionados à orientação sexual, e quando se torna separado do trabalho em prol da justiça social de forma mais ampla. Como em qualquer campo, muitas vezes há uma tendência a profissionalizar, jargonizar, celebrar sucessos e buscar financiamento para expandir o trabalho. Por um lado, isso é excitante. Por outro lado, existe o risco de que o trabalho com os homens - se não for feito a par com o das mulheres - crie uma “indústria” separada dentro do campo do desenvolvimento e da igualdade de género. Há também o risco de que se torne *no novo* tema ou num chavão, uma suposta forma de completar a revolução que o feminismo começou. E, finalmente, há o risco de que este trabalho se torne um fim em si mesmo, ao invés do que deveria ser - um meio para alcançar a justiça social e de género.

Além disso, temos também de ter presente que o trabalho dos homens em prol da justiça de género não tem a ver com “salvar as mulheres”. Como homens ativistas pela igualdade de género é importante lembrarmo-nos que nascemos da agenda feminista, que nos honramos dessa agenda feminista e que o nosso trabalho não pode ser separado da agenda feminista.

E, no entanto, enquanto lutamos para honrar e seguir o feminismo, podemos e devemos reconhecer também que os homens existem, podem ser vulneráveis e precisam

dos seus direitos protegidos - para o seu próprio bem.

Na verdade, a impotência de muitos homens é muitas vezes ignorada nas discussões de poder. O patriarcado cria desigualdades de poder entre mulheres como grupo e homens como grupo, mas também entre grupos de homens. O patriarcado significa que alguns homens, geralmente uma minoria, têm poder sobre outros homens (geralmente aqueles com baixos rendimentos). Cada vez mais entendemos como estes homens também são construídos e subalternizados pelo mercado neoliberal e liberal global de forma semelhante à das mulheres. E ao olharmos para os dados relacionados à violência, encarceramento, longevidade e outros dados, vemos que muitos homens estão a sofrer com taxas alarmantes de doenças que podemos proscrever à masculinidade e à exclusão social. Eles estão literal e figurativamente a morrer para viver de acordo com certas versões da masculinidade.

### O foco nas masculinidades problemáticas no Sul global

Outro desafio no campo das masculinidades é o de considerar que as masculinidades são um problema no Sul global. As agências de desenvolvimento e a ONU também “descobriram” as masculinidades. Muitas vezes, no entanto, o foco incide naqueles “homens problemáticos” do Sul global. São estes homens, afastados dos corredores do poder onde o financiamento para

o desenvolvimento é planeado e aprovado, que são um problema (não reconhecendo, muitas vezes, questões centrais do seu próprio contexto institucional e/ou nacional). Embora isso nem sempre seja o caso, há muitas vezes uma tendência de aqueles no Norte global, ou aqueles que são classe média, pensarem que devem mudar os homens “problemáticos” no Sul global, sem entender como as masculinidades rígidas e violentas os afetam e nos afetam a todos.

### Usar as masculinidades e o gênero como ferramenta para alcançar a justiça social

Finalmente, se é entusiasmante que sejamos cada vez mais capazes de compreender como o gênero afeta os homens e como os homens são parte da desigualdade de gênero, é importante que usemos uma lente de gênero e masculinidades para prevenir o HIV, reduzir a violência de gênero e promover a saúde, entre outras. Sim, devemos envolver homens e meninos individualmente na transformação de normas nocivas, injustas ou violentas e desigualdades de poder. Mas devemos evitar ver os “homens comprometidos com a igualdade de gênero” como a nova panaceia ou a solução rápida para o desenvolvimento. Temos visto histórias individuais incríveis de mudança, tanto no plano comunitário, como individual, e às vezes até conseguimos as políticas certas e os/as formuladores/as de políticas dispostos a elevar à escala este campo de atuação. Mas “envolver os ho-



---

mens na igualdade de gênero” não melhora as infraestruturas de saúde, não resolve os problemas de saneamento que afligem os pobres na Índia e que deixa, as mulheres vulneráveis à agressão sexual apenas para citar duas questões concretas, nem leva exércitos a largar as armas. As questões básicas de justiça económica e social que criam e sustentam a pobreza e a violência exigem muito mais do que simplesmente “envolver os homens”. Uma lente ou abordagem de masculinidades ajuda-nos a compreender tudo isto e talvez ofereça algumas formas de abordar os problemas, mas é apenas uma lente necessária para uma verdadeira mudança social.

## O que fazer?

Em suma, as masculinidades como conceito e lente permitem-nos ver os homens como sujeitos vinculados por regras e normas à sua volta, pressionados a realizar versões de masculinidades, muitas vezes sem estar conscientes disso. O conceito e a atenção aos homens como gênero permite-nos ver os homens além do dano que alguns (muitos) causam às mulheres e crianças, mas também vê-los como indivíduos, com as suas próprias necessidades e realidades de gênero.

Mas enquanto olhamos para os homens, devemos manter-nos atentos à natureza relacional do gênero. Ou seja, ver como homens e mulheres constroem o gênero nas suas interações entre si. Temos sorte de vi-

ver numa época em que o feminismo nos possibilitou questionar noções rígidas de gênero que as nossas mães e pais tomaram como garantidas.

O nosso desafio enquanto ativistas e investigadores pró-feministas no campo das masculinidades é permanecer focados nas estruturas que moldam as vidas de mulheres e homens e que perpetuam a pobreza e a desigualdade. Devemos olhar para além do curto prazo de envolvimento dos homens. E devemos encontrar um sentido de equilíbrio: que gênero significa mulheres e homens, que os homens têm que questionar alguns aspetos do seu privilégio coletivo e que nós, como homens, somos vulneráveis a normas rígidas de gênero enquanto homens. Encontrarmos formas de trabalhar com os direitos das mulheres e colegas LGBTQIA+ quando possível e insistirmos neste terreno comum. Só assim evitamos as armadilhas de pensar que “homens comprometidos com a igualdade de gênero” e masculinidades são suficientes em si mesmos. Estamos, como o termo gênero sempre quis dizer, juntos nisto.

### **Gary Barker**

Fundador e Presidente Promundo-US

# Expressão e manifestação de emoções<sup>13</sup>

---

## Objetivo

Reconhecer as dificuldades que existem para expressar determinadas emoções devido à forma como fomos socializados/as e analisar os custos dessa socialização para a nossa saúde mental. Contribuir para a reflexão pessoal, através da análise da expressão de emoções, bem como pensar sobre como aprendemos a reprimir/controlar ou a exagerar as emoções.

---

## Materiais necessários

- Flipchart
- Post-it
- Fita-cola
- Marcadores
- Texto de apoio “O Outro Eu”

---

## Tempo recomendado

1 h

---

## Notas para planeamento:

É importante que a equipa de facilitação tenha um controlo básico das suas próprias emoções para poder ajudar o grupo a refletir.

Lembre-se que a forma como cada pessoa expressa suas emoções varia. No entanto, é importante observar algumas tendências que decorrem da socialização masculina. É frequente que os homens jovens escondam o medo, tristeza e até ternura. Uma pessoa que não conhece as suas emoções não só não pode expressá-las, como corre o risco de ser conduzida por estas. É fundamental distinguir entre o “sentir” e o “atuar” de forma a procurar formas de expressão que não causem danos aos/às outros/as. Por esta razão, esta técnica é muito útil no trabalho de prevenção da violência.

É importante ressaltar que o trabalho com as emoções exige que as reconheçamos, valorizemos e as reapropriemos, aproveitando-as para enfrentar diversas situações do dia a dia

---

<sup>13</sup> Oficina adaptada de Instituto Promundo, Salud e Genero, Ecos, Instituto Papai, World Education (2007), Programa H – Trabalhando com homens jovens. Rio de Janeiro: Promundo.

(por exemplo, para tomar decisões acerca da sexualidade, da paternidade e da prevenção da violência, do uso de drogas e do suicídio).

É importante ainda considerar que, devido à socialização masculina, existe a tendência de não se olhar nos olhos de um outro homem, pois isso pode ser encarado como uma atitude de desafio ou de atração sexual. Este é o momento propício para esclarecer que olhar nos olhos de outra pessoa é uma forma adicional de se expressar e de melhorar a comunicação.

## Desenvolvimento:

1. Pedir ao grupo que se sente em círculo e leia o texto: "O outro eu" (ver texto de apoio).
2. Quando terminar a leitura, perguntar:
  - O que é que vos chamou mais a atenção no texto?
  - Há algo neste texto que seja parecido com a vossa vida?
  - Durante um minuto reflitam sobre os aspetos, atitudes, emoções que acreditam ter posto de lado. Porque é que acham que isso acontece?
  - Para que é que serviu deixar de lado estes aspetos e que áreas, atitudes e emoções tiveram que desenvolver mais? Qual tem sido o custo desta perda?

3. Perguntar ao grupo: qual é a vossa comida favorita? Deixar que vários/as participantes respondam. Fazer o mesmo com a pergunta: qual é a comida que menos gostam?

Explicar que assim como com a comida, há preferências na forma de lidar com as emoções. Há algumas que temos mais presentes e manifestamos com maior facilidade, assim como outras que nos custam gerir ou que chegamos até a evitar.

4. Colocar no quadro as cinco emoções básicas e informar que estas serão as emoções a trabalhar nesta oficina: **M**edo **A**feto **T**risteza **R**aiva **A**legria (**MATRA**).
5. Explicar que o exercício vai ser realizado individualmente da seguinte forma:

Usando os cinco post-its que foram distribuídos a cada participante, cada um/a deve colocar:

- o número um (1) na emoção que expressa com mais facilidade;
- o número dois (2) na que expressa facilmente, mas não tanto quanto a primeira;
- o número três (3) na que é indiferente, ou seja, não tem dificuldade nem facilidade em expressar;
- o número quatro (4) na que tem um pouco de dificuldade em expressar e
- o número cinco (5) na mais difícil de expressar.

6. Logo que concluído o exercício individual, pedir que compartilhem os seus resultados com o resto do grupo. Pedir que cada um/a coloque os seus post-its no quadro na zona correspondente ou nas folhas de *flipchart* para ajudar a visualizar os resultados finais. Por exemplo, escrever no quadro 1-2-3-4-5 e pedir aos/as participantes que disponham os post-its de acordo com as classificações, diante dos números. É muito importante que todos/as participem. Se o grupo for muito grande, formar subgrupos.
7. Em plenário, refletir sobre as semelhanças e diferenças encontradas dentro do grupo. As emoções que enumerámos como 1 e 2 são as que temos aprendemos a manifestar de uma forma exagerada; as de número 4 e 5 são aquelas que aprendemos a diminuir a sua manifestação; e as número 3 são as que não necessitamos nem diminuir nem exagerar, pois lidamos com elas de forma mais natural.

### Perguntas para discussão:

- Para que é que serve diminuir ou exagerar a manifestação de certas emoções? Como aprenderam a fazê-lo? Que custos tem tido para vocês? Como influi a MATRA nas relações que estabelecem com as demais pessoas (namorados/as, família, amigos/as, etc.)?
- Qual é a função das emoções? Dar exemplos (por exemplo, o medo ajuda-nos com situações de perigo, a raiva ajuda-nos a defendermo-nos, etc.) e pedir ao grupo que dê exemplos.
- O que podemos fazer para expressar livremente nossas emoções? Como podemos flexibilizar a expressão do que sinto?

### Conclusão:

As emoções podem ser vistas como uma forma de energia que nos permite perceber aquilo que nos oprime e nos causa danos internamente. Conseguir expressá-las sem causar danos a outros/as, ajuda-nos a crescer e a nos relacionarmos melhor com o mundo que nos rodeia. As diferentes emoções são simplesmente o reflexo de necessidades afetivas e o ideal é aprender a lidar com todas elas à medida que vão surgindo na nossa vida.

Geralmente, desde que nascemos, são-nos incutidas algumas ideias como, por exemplo, a de que os meninos não devem medrosos ou que as meninas não devem demonstrar raiva. A saúde emocional tem a ver com a flexibilização na forma de lidar com as emoções, pois estas são recursos para identificar e expressar as nossas necessidades. É importante explicar que as emoções não são nem boas nem más, nem femininas nem masculinas, mas sim características humanas. E, também, que não somos responsáveis por sentirmos determinadas emoções, mas sim pelo que fazemos com o que sentimos. Em relação à raiva, é importante que o grupo reconheça a diferença entre a violência e a expressão direta e verbal da raiva.

Encerrar a sessão com a pergunta: Descobriram alguma coisa nova sobre vocês a partir desta atividade?



## “O Outro Eu”

Era um rapaz como os outros: lia livros, fazia barulho quando comia, metia o dedo no nariz, ressonava quando dormia. Chamava-se Armando. Era corriqueiro, vulgar, em tudo, menos numa coisa: tinha um Outro Eu.

O seu Outro Eu tinha poesia no olhar, apaixonava-se por atrizes, mentia com cuidado e emocionava-se com o pôr do sol. O rapaz preocupava-se muito com o seu Outro Eu, pois este fazia-o sentir-se incomodado quando estava com os amigos. Por outro lado, o Outro Eu era melancólico e, por isso, o Armando não podia ser tão vulgar como era a sua vontade.

Uma tarde, Armando chegou cansado do trabalho, tirou os sapatos, moveu lentamente os dedos dos pés e ligou o rádio. Estava a tocar Mozart, mas o rapaz adormeceu. Quando acordou, o Outro Eu chorava desconsolado. Num primeiro momento, o rapaz não soube o que fazer, mas depois insultou conscientemente o seu Outro Eu. Este não disse nada, mas na manhã seguinte tinha-se suicidado.

Inicialmente a morte do Outro Eu foi um duro golpe para o pobre Armando, mas em seguida pensou que agora sim poderia ser completamente vulgar. Este pensamento reconfortou-o.

Depois de cinco dias de luto, Armando saiu para a rua com o propósito de mostrar a sua nova e completa vulgaridade. De longe, viu que se aproximavam os seus amigos. Isso encheu-o de felicidade e imediatamente começou a rir. No entanto, quando passaram junto dele, os seus amigos não notaram a sua presença. Pior, o rapaz chegou a escutar o que comentavam: pobre Armando, e pensar que parecia tão forte, tão saudável. O rapaz parou de rir. Começou a sentir-se como se se estivesse a afogar. Mas não pode sentir uma autêntica melancolia, porque o seu Outro Eu tinha-a levado consigo.

**Adaptação do texto de Mario Benedetti**

# A caixa da masculinidade<sup>14</sup>

---

## Objetivo

Reconhecer os desafios que os homens 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.

---

## Materiais necessários

- Flipchart
- Marcadores
- Fita-cola

---

## Tempo recomendado

45 min.

---

## Desenvolvimento:

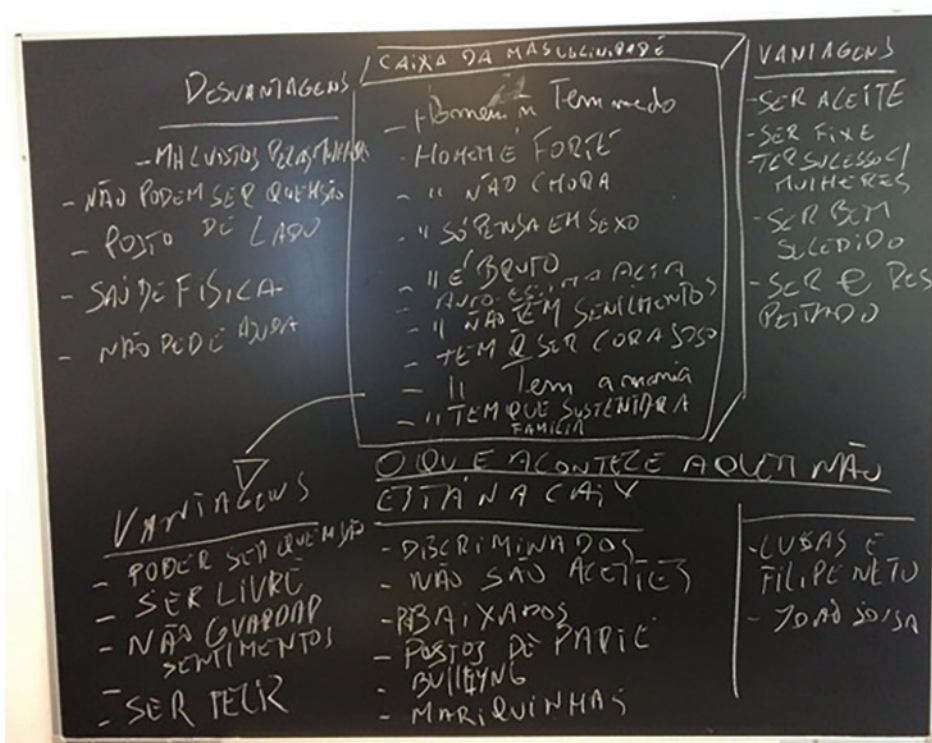
1. Fazer referência à atividade “O que é isto de Género”.
2. Perguntar ao grupo quais as mensagens que os rapazes e/ou os homens recebem da sociedade/comunidade quando lhes é pedido que “ajam como homens” (em alternativa: quando lhes dizem: “sê um homem” ou “porta-te como um homem”).
3. É importante certificar-se de que compreendem que o objetivo é discutir mensagens externas que os rapazes recebem de outras pessoas na sua comunidade/sociedade. Explicar que não se trata de uma lista de coisas que consideramos verdadeiras, mas sim uma lista das mensagens que recebemos enquanto rapazes quando nos é dito que devemos agir como homens.

**Para reflexão da equipa facilitadora:** Como é que a raça/etnicidade ou contexto económico interferem nestas mensagens?

4. Anotar as respostas no *flipchart*. Ir repetindo a frase “Aja como homem” (ou “sê um homem” ou ainda “Porta-te como um homem”) para encorajar os/as participantes a pensar em novas palavras.

---

<sup>14</sup> Promundo-US e University of Pittsburgh Medical Center (2018), *Manhood 2.0: A Curriculum Promoting a Gender-Equitable Future of Manhood*. Washington, DC e Pittsburgh: Promundo e University of Pittsburgh.



5. Perguntar aos/as participantes: quem são os/as mensageiros/as?
  - Os/as pais/mães? Educadores? Professores? Imagens da televisão?
  - As mensagens diferem se originárias em homens ou mulheres (mãe, pai, professor/a, irmão/ao?)
6. Desenhar uma caixa à volta da lista e dizer “Esta é a caixa da masculinidade”.
7. Pedir ao grupo para partilhar experiências ou sentimentos em relação às mensagens que recebem (ou que veem homens próximos de si receber).
8. Explicar que a caixa se refere aos papéis e expectativas de como homens e os rapazes se devem comportar, mas que também são seguidas pelas mulheres e pelas raparigas, que esperam que os homens ajam desta forma. Estas expectativas são dadas pela família, amigos/pares, sociedade, meios de comunicação social, histórias, etc.
9. Perguntar ao grupo: quais são as vantagens para os homens de seguirem estas regras e estarem dentro da caixa? Anotar as vantagens no *flipchart*.

Se o grupo não conseguir identificar nenhuma, refira:

- Ser reconhecido e valorizado;

- Ser mais atraente aos olhos das mulheres;
- Ser tido como pessoa realizada, bem-sucedida;
- Os homens/rapazes que ficam dentro da caixa são vistos como melhores e mais respeitados.

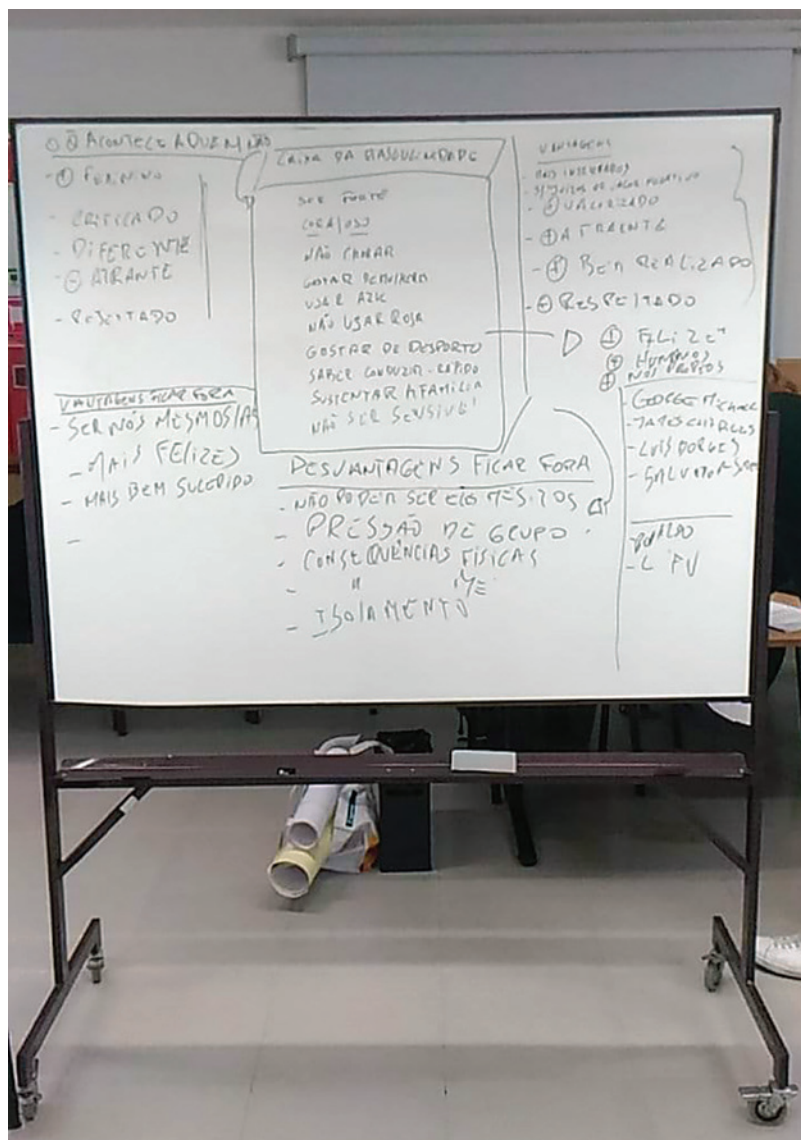
Relembrar ao grupo que os homens e rapazes se esforçam para ficar dentro da caixa, porque querem receber estes benefícios/vantagens mencionados.

10. Perguntar ao grupo: o que acontece aos homens/rapazes que não se encaixam ou que escolhem estar fora desta caixa? Como é que os comportamentos ou papéis que estão fora da caixa são entendidos? São vistos como femininos? Em que é que diferem dos incluídos dentro da caixa? Anotar as respostas do lado de fora da caixa.
11. Perguntar ao grupo: que métodos são usados para nos manter dentro da caixa?  
Exemplos: Chamar nomes; Ameaças; Violência.
12. Explicar que há consequências quando os indivíduos não cumprem as expectativas de género. Exemplos: sentir-se isolado de amigos ou pares porque não se é “duro o suficiente”; ser alvo de nomes; etc.
13. Explicar que tal revela que os homens são educados para se incluir dentro da caixa através de recompensas por determinados comportamentos e punições por outros.
14. Perguntar ao grupo: existem desvantagens ao ficar dentro da caixa? Que custos existem para os homens? E para as comunidades/sociedades? Anotar as respostas numa folha diferente, com o título “Desvantagens de estar dentro da caixa”.

Se o grupo não se lembrar de nenhum, referir os seguintes:

- Questões como pressão dos pares para agir de certa maneira, mesmo quando não o fazemos.
  - Impactos em termos de saúde física e mental: ser duro e entrar em brigas significa riscos acrescidos para o corpo dos rapazes.
  - Desligamento relativamente a sentimentos: ser fraco significa que não podemos sentir-nos tristes, mesmo quando estamos em baixo.
  - Isolamento: as vezes sentimo-nos isolados se não nos conformamos/cumprimos os padrões dos outros.
15. Explicar que, por vezes, a caixa empurra os rapazes para a adoção de comportamentos prejudiciais, que os prejudicam a eles próprios e a outros. Perguntar ao grupo: Conseguem pensar em exemplos? (ex. começar uma briga para ser visto como “duro”).





16. Perguntar ao grupo: existem vantagens em ficar fora ou sair da caixa? Anotar as respostas noutra folha.

Se o grupo não se lembrar de nenhuma, referir:

- Não se conformar com as ideias que outros têm de ti e do que tu és;
- Não se sentir envergonhado ao pedir ajuda, no caso de te sentires triste ou deprimido;
- Ter/manter ligações mais fortes com outras pessoas, porque estás a ser quem és e não o que esperam que sejas.

**17.** Perguntar ao grupo: podem dar exemplos de rapazes ou homens que não se conformaram ou não seguiram as mensagens dentro da caixa? (Nota para a equipa de facilitação: quem são os homens famosos que recusaram seguir estas mensagens? Exemplo: Salvador Sobral)

- Há referências/modelos masculinos que cozinham?
- Já presenciaram figuras masculinas que respeitam ou admiram a chorar?
- Têm figuras ou referências masculinas que respeitam ou admiram que evitaram/recusaram a violência?
- Como é que esses homens se sentem? Satisfeitos? Insatisfeitos? Infelizes? Felizes?
- Como é que estes conseguiram ir além/sair da caixa?

Se não conseguirem responder no momento, pedir para que pensem nessa questão para a próxima semana.

**18.** Que mensagens sobre masculinidade é que gostariam que os homens recebessem e que estão fora da caixa?

**19.** Discutir com o grupo o que podem fazer para mudar os seus próprios comportamentos e atitudes (ou de outros rapazes/homens) e ser modelos/referências para outros rapazes/homens. Anotar as respostas.

## Conclusão:

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 estas mensagens de masculinidade, tal não significa que sejam “menos homens” ou não bons o suficiente. Relembrar que apesar de o facto de estarem fora caixa conduzir 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 de nos manter-nos fiéis a nós mesmos. Além disso, podemos e devemos trabalhar para redefinir formas de masculinidade mais diversas, positivas e inclusivas.

# Sete pontos de autoestima<sup>15</sup>

## Objetivo

Refletir sobre os diferentes elementos que compõe a autoestima e avaliar, de forma pessoal, o nível de cada um destes elementos

## Materiais necessários

- Folhas
- Lápis
- Texto de apoio “Os Sete pontos da autoestima”

## Tempo recomendado

1h30

## Notas para o planeamento:

Trabalhar este tema com rapazes não é fácil, já que na nossa sociedade tende-se a considerar a autoestima como “um tema de mulheres”. Entretanto, a prática tem mostrado que o facto de os homens serem socializados a partir de uma suposta “força” e serem educados como “poderosos”, não significa que exista, de facto, esta valorização. Por exemplo, trata-se de uma crença acreditar que os homens violentos têm uma autoestima elevada. Pelo contrário, pode ser que o fato de ter que submeter alguém nos revele que há medo ou falta de segurança para conseguir o que se deseja de outras formas.

É necessário criar um ambiente agradável e de confiança que facilite o diálogo, o respeito e a escuta. Evitar as generalizações e julgamentos entre os participantes é também uma boa forma de lidar com o tema. Também é necessário estar ciente de que existem crenças e/ou mitos que reforçam e legitimam a socialização masculina dominante e as relações de hierarquias e de violência.

## Desenvolvimento:

1. Distribuir a folha com os 7 pontos e pedir que cada participante individualmente avalie de 1 (mínimo) a 10 (máximo) cada um dos seguintes aspetos:
  - A minha facilidade para pôr limites e dizer NÃO.
  - Tenho confiança para dar e receber na mesma medida.

<sup>15</sup> Oficina adaptada de Instituto Promundo, Salud e Genero, Ecos, Instituto Papai, World Education (2007), Programa H – Trabalhando com homens jovens. Rio de Janeiro: Promundo.

- A minha habilidade para defender a minha verdade e manter a minha integridade.
  - A minha capacidade para expressar o que sinto de uma forma assertiva.
  - Tenho respeito por mim próprio/a.
  - Aceito o meu corpo.
  - Consigo dizer o que me incomoda.
2. É importante mencionar que a avaliação é um número arbitrário, que simboliza aproximadamente a situação de cada participante no momento do exercício.
  3. Quando terminarem, pedir que cada participante eleja uma pessoa com a qual partilhar sua autoavaliação, revendo ponto-por-ponto e comentando porque deram essa qualificação e identificando em qual ponto obtiveram maior e menor qualificação.
  4. Comentar, em plenário, que estes pontos que foram avaliados e comentados compõem o que se conhece como autoestima.

### Perguntas para discussão:

- Como se manifesta esta avaliação em nossa vida diária? Nas nossas atitudes e relações?
- O que determinou que alguns pontos obtivessem um valor menor que nos outros?
- Acham que isso tem a ver com alguma situação que viveram ou alguma mensagem que receberam?
- Acham que essa avaliação teria sido diferente em outra etapa de nossa vida?
- O que podemos fazer para melhorar nossa autoestima?
- O que este exercício vos ensinou?

### Conclusão:

Quando falamos de autoestima referimo-nos à forma como uma pessoa pensa que é, o que sente sobre si mesma, o valor que se dá. A autoestima constrói-se em relação ao meio no qual estamos inseridos ou inseridas, quer dizer, no contexto social, cultural, político e económico, assim como através da escola, da família, os meios de comunicação e da religião.

É importante reconhecer que a autoestima não depende só da vontade pessoal. É importante identificar como ela se constrói, através de que aprendizagens e quem participa dessa construção. A autoestima é importante porque se repercute na forma como nos sentimos, e isto, por sua vez, influi no que fazemos com nossas vidas; na forma como as outras pessoas nos veem e como nos relacionamos com quem nos rodeia; se conseguimos mais ou menos coisas; se estamos satisfeitos com o que somos; na forma como enfrentamos os problemas; na maneira que tomamos decisões, e nas metas que definimos para o futuro.

**Objetivo**

Desmistificar conceitos sócio e culturalmente aceites em relação ao álcool e que não correspondem à realidade.

**Materiais necessários**

- Bola
- Quadro ou flip-chart
- Canetas
- Cartolinas/folhas com afirmações

**Tempo recomendado**

1h

**Notas para o planeamento:**

Antes da sessão, preparar cartolinas ou folhas com as seguintes frases:

- a. O álcool não é uma droga.
- b. Tolerar/aguentar bem o álcool significa que a pessoa não se tornará alcoólica.
- c. Misturar bebidas deixa-nos bêbados/as.
- d. Beber cerveja não embebeda.
- e. O álcool estimula sexualmente.
- f. O alcoolismo é coisa de idosos/as.
- g. Os/as alcoólicos/as são aqueles/as que bebem diariamente.
- h. Beber café ou molhar a cabeça diminui os efeitos do álcool.
- i. O álcool ajuda a fazer amizades.
- j. Não há festas sem álcool.

**Desenvolvimento:**

1. Pedir ao grupo que se sente em círculo. No centro, colocar no chão as cartolinas/folhas

<sup>16</sup> Oficina adaptada de Instituto Promundo, Salud e Genero, Ecos, Instituto Papai, World Education (2007), Programa H – Trabalhando com homens jovens. Rio de Janeiro: Promundo.

de forma circular, viradas de face para baixo, para que cada um/a possa pegar alguma, quando for a sua vez.

2. Explicar que cada participante lerá uma frase e responderá se concorda ou não com a afirmação e por que razão. Os e as outras participantes poderão dar as suas opiniões conforme as afirmações forem sendo discutidas.
3. Atirar a bola para uma pessoa do grupo e pedir que esta escolha uma das cartolinas. Esta deverá virar a cartolina, ler o que lá diz e dar a sua opinião. Anotar as suas opiniões no *flipchart*, perguntando aos/às demais participantes concordam ou discordam e porquê.
4. Perguntar se existe mais algum comentário. Depois da reflexão, quem leu a primeira afirmação, atira a bola para outra pessoa do grupo e assim sucessivamente até terminarem as frases.
5. Em seguida, ler o texto Quadro de Respostas às Crenças.

Nota: como alternativa, poderá ir lendo a parte do Quadro de Respostas às Crenças que corresponde à frase retirada, imediatamente a seguir às opiniões dos/as participantes.

### Conclusão:

É muito importante refletirmos sobre as ideias que, em algum momento da vida, adotamos “sem pensar”. Se não as questionarmos, se não refletirmos de onde vêm e se são ou não realmente verdadeiras, estas e outras ideias equivocadas, que costumámos tomar como certas, podem ter custos irreversíveis para nós mesmos/as e para as pessoas que nos rodeiam.

## Quadro de respostas às crenças



**a. O álcool não é uma droga...**

O álcool é uma droga, pois modifica as funções do organismo, especialmente do sistema nervoso central, do qual dependem pensamentos, emoções e conduta. Pode, ainda, causar dependência.

**b. Tolerar/aguentar bem o álcool significa que a pessoa não se tornará alcoólica...**

É exatamente o contrário. É uma situação de risco, que significa que o cérebro se está a acostumar à droga.

**c. Misturar bebidas deixa-nos bêbados/as...**

O papel deste fator não é significativo. O que realmente embebeda é a quantidade de álcool que se ingere e a velocidade com que se bebe.

**d. Beber cerveja não embebeda...**

O que ocorre é que a absorção desta bebida pelo estômago é um pouco mais lenta, mas, dependendo da quantidade consumida, embebeda sim.

**e. O álcool estimula sexualmente...**

Inicialmente o álcool pode até desinibir e ajudar as pessoas a ficarem menos tímidas, mas, dado que o álcool é um depressor do sistema nervoso, acaba por diminuir estas sensações e dificultar as relações sexuais. É uma das causas mais frequentes de disfunção erétil (impotência).

**f. O alcoolismo é uma coisa de idosos/as...**

A maioria dos dependentes de álcool são homens, jovens, em idade produtiva.

**g. Os/as alcoólicos/as são aqueles/as que bebem diariamente...**

A maioria dos/as dependentes de álcool, nas fases iniciais e intermediárias da dependência, bebem abundantemente aos fins de semana, conservando a escola e o trabalho, ainda que com custos crescentes nestas áreas, assim como no plano emocional e familiar.

**h. Beber café ou molhar a cabeça diminui os efeitos do álcool...**

A única coisa que realmente diminui o nível de embriaguez é a eliminação gradual do álcool do organismo, o que implica forçar o trabalho do fígado.

**i. O álcool ajuda a fazer amizades...**

Na realidade o que se criam são cumplicidades em torno do álcool; a amizade tem outros elementos a serem considerados.

**j. Não há festas sem álcool...**

Se é verdade que hoje em dia é muito comum na nossa sociedade as festas e outros tipos de encontros sociais girarem em torno do consumo de álcool, existem muitas outras formas de divertimento e convívio que não implicam o consumo e/ou consumo excessivo de álcool.

# Concordo/Discordo

---

**Objetivo**

Analisar as atitudes individuais sobre diferenças de género, papéis de género e desigualdades. Questionar a forma como as atitudes individuais sobre género afetam comportamentos.

---

**Materiais necessários**

- Folhas com “Concordo” e “Discordo”;
- Folha com as afirmações a usar.

---

**Tempo recomendado**

30 min

---

**Notas para o planeamento:**

Colocar as folhas com “Concordo” e “Discordo” em lados opostos da sala, garantindo que há espaço suficiente para as e os participantes se movimentarem.

Rever as afirmações a usar durante o exercício:

- É mais fácil ser homem do que mulher.
- As mulheres são melhores cuidadoras dos filhos do que os homens.
- O melhor para uma criança é ter um pai e uma mãe.
- Não há problema se um homem se emociona em público.
- Não há problema se uma mulher/rapariga tem preservativos consigo.
- Os homens precisam mais de sexo do que as mulheres.
- Os homens e as mulheres desejam as mesmas coisas de um relacionamento.
- Se alguém questiona a minha masculinidade, devo defender a minha reputação, usando a força se necessário.

Se todos/as participantes tiverem a mesma opinião sobre uma afirmação, pode ser útil “ser advogado/a do diabo” e perguntar algo como “O que é que alguém com uma opinião contrária à vossa diria se aqui estivesse?”

Alguns/as participantes podem dizer que não sabem se concordam ou discordam. Se for



esse o caso, pedir que expliquem melhor o que pensam sobre a afirmação. Às vezes trata-se de uma questão de interpretação. Em vez de explicar o que cada significa, pedir que escolham a opção que melhor representa aquilo em que eles/elas acreditam.

### Desenvolvimento:

1. Explicar aos/às participantes que a atividade pretende fazer um levantamento dos seus valores e atitudes. Pretende ainda desafiar a forma como pensam sobre papéis masculinos e femininos e como veem algumas questões de género.
2. Explicar que irá ser lido um conjunto de afirmações e que no final de cada afirmação cada um/a deve dirigir-se ou para a folha que diz “Concordo” ou para a que diz “Discordo”. As e os participantes podem mudar de opinião, movimentando-se de um lado correspondente. Podem ainda optar por uma posição neutra, ficando a meio caminho das duas opções.
3. Ler a primeira afirmação. Perguntar aos e às participantes para se posicionarem de acordo com a sua opinião. Depois de todos/as se terem posicionado, perguntar a dois/duas participantes de opiniões contrárias para explicarem a sua escolha.
4. A equipa de facilitação não deve responder às afirmações. Deve, contudo, ouvir as respostas dadas e procurar padrões. Por exemplo, os rapazes do grupo têm todos a mesma opinião? E ela é contrária à das raparigas? Ou as opiniões dividem-se? Se se verificarem padrões, partilhar com o grupo e encorajar as e os participantes a refletir sobre os mesmos.
5. Perguntar às ou aos participantes no meio, se assim se verificar, as razões da sua posição neutra. É uma possibilidade perguntar aos e às no lado do “Concordo” e “Discordo” para tentarem convencer estas/es colegas.
6. Continuar a ler as afirmações, uma por uma, e a pedir aos e às participantes que se posicionem.
7. Nota: Como alternativa, caso a sala/espço o permita, poderá levar fita-cola de papel (de pintor) e colar no chão a dividir a sala em dois. Depois coloca os/as participantes sobre a linha, dizendo que quem concorda com a afirmação poderá ir para o lado esquerdo da sala, e que quem discorda irá para o lado direito (ou vice-versa, a escolha é sua). Quem tem posição neutra ficará no meio, em cima da linha.)

### Perguntas para discussão:

- O que é que aprenderam com esta atividade?
- Houve alguma coisa que vos surpreendeu? Se sim, o quê?

- Como é que acham que as atitudes das pessoas sobre como os homens e as mulheres devem agir e comportar-se afetam a forma como as mulheres e os homens interagem entre si?

### **Conclusão:**

Os nossos valores e atitudes podem afetar a nossa saúde e bem-estar, assim como a forma como tratamos as outras pessoas. É bom debater os papéis e as expectativas que existem para homens e mulheres na nossa sociedade, porque tal nos permite ficar a conhecer, de forma respeitosa, outras perspetivas e opiniões.

# Os meus recursos<sup>17</sup>

---

<b>Objetivo</b>	Dar visibilidade aos recursos pessoais para potenciá-los e utilizá-los nas relações interpessoais.
<b>Materiais necessários</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lápis</li><li>• Papel</li></ul>
<b>Tempo recomendado</b>	1h

---

## Desenvolvimento:

1. Pedir que formem pares (os que menos se conheçam).
2. Pedir a cada participante que se concentre em algo que tenha feito e que o tenha feito sentir-se contente (no trabalho, na família, ou em qualquer outro lugar). Esperar uns 2 minutos.
3. Pedir que partilhem nos pares o que fizeram que os/as fez sentir bem.
4. Em seguida, cada um deve anotar numa folha os recursos pessoais que o/a colega de par utilizou para se sair bem. Não somente os recursos económicos, mas sim todo tipo de recursos: tempo, paciência, paixão, carinho, inteligência, etc.
5. Em plenário, pedir que partilhem as listas de recursos que cada participante anotou a partir do relato do/a outro/a.

## Conclusão:

É importante ter consciência e reconhecer os nossos próprios recursos e perceber como podemos desenvolvê-los de forma a aplicá-los a todas as áreas de nossa vida

---

<sup>17</sup> Oficina adaptada de Instituto Promundo, Salud e Genero, Ecos, Instituto Papai, World Education (2007) Programa H – Trabalhando com homens jovens. Rio de Janeiro: Promundo.



## Recursos de apoio

### **Paula Cosme Pinto (2018), “Homens que choram também são homens”**

[https://expresso.sapo.pt/blogues/bloguet\\_lifestyle/Avidadesaltosaltos/2018-04-11-Os-homens-que-choram-tambem-sao-homens#gs.ZokQLhg](https://expresso.sapo.pt/blogues/bloguet_lifestyle/Avidadesaltosaltos/2018-04-11-Os-homens-que-choram-tambem-sao-homens#gs.ZokQLhg)

### **Maud Fernhout (s.d.), “What real men cry like.”**

<https://www.maudfernhout.com>

Série fotográfica da fotógrafa holandesa Maud Fernhout sobre a demonstração de emoções por parte de rapazes e homens, que visa contrariar a expressão infame que diz que “os homens não choram”. A mesma fotógrafa documentou ainda jovens mulheres a rir, num trabalho intitulado “What real women laugh like”.

### **Claire C. Miller (2017), “How to raise feminist sons”, 2 de Junho, *New York Times***

<https://www.nytimes.com/2017/06/02/upshot/how-to-raise-a-feminist-son.html?referer=http://m.facebook.com>

Resumo em português disponível em: <https://nomedopai.blogs.sapo.pt/como-criar-um-filho-feminista-33448>

### **Maisha Johnson (2015), FAQ Feminista: o que privilégio significa (e o que não significa). Tradução Não me Khalo.**

Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4118463/mod\\_resource/content/1/O%20que%20privilégio%20significa%20%28e%20o%20que%20não%20significa%29%20\\_%20Não%20Me%20Kahlo.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4118463/mod_resource/content/1/O%20que%20privilégio%20significa%20%28e%20o%20que%20não%20significa%29%20_%20Não%20Me%20Kahlo.pdf)



## Filmes comerciais



### **Birdman (ou a inesperada virtude da ignorância) (2014)**

Realização: Alejandro Iñárritu

Sinopse: Riggan Thompson, outrora uma grande estrela de cinema, celebrizada pelo desempenho de um super-herói chamado “Birdman”, está a braços com problemas financeiros graves e com uma crise familiar, enquanto luta pelo regresso à ribalta. Ao planear o seu regresso em grande, com uma peça de teatro na Broadway, depara-se com vários obstáculos, entre os quais o seu próprio ego.



### **Boyhood: Momentos de uma vida (2014)**

Realização: Richard Linklater

Sinopse: Gravado ao longo de 12 anos, este filme segue o crescimento de um rapaz, Mason, desde os 6 anos. Filho de pais divorciados, vive com a mãe e irmã mais velha, estando com o pai nos fins-de-semana e nas férias. Ao longo de três horas retratam-se os momentos da sua vida: fazer amigos, enfrentar problemas, tomar decisões difíceis, lidar com as consequências, apaixonar-se e desapaixionar-se.



### **Moonlight (2016)**

Realização: Barry Jenkins

Sinopse: Inspirado na peça “In Moonlight Black Boys Look Blue”, de Tarell Alvin Mc- Craney, este filme centra-se na vida de Chiron, um rapaz homossexual, oriundo de uma família afro-americana de parcos meios financeiros, que lida com os maus-tratos da mãe e a constante perseguição de crianças do bairro pobre onde nasceu, em Miami. Apesar das dificuldades que enfrenta, vai encontrando pessoas que lhe ensinarão o amor e o ajudarão a lidar com as diversas escolhas que vai tomando.

---

## Leituras complementares

Connell, R.W. (1995), *Masculinities*. Berkeley: University of California Press.

Council of Europe (2008), *Gender Matters – A manual on addressing gender-based violence affecting young people*. Disponível em: [http://www.eycb.coe.int/gendermatters/pdf/Gender\\_matters\\_EN.pdf](http://www.eycb.coe.int/gendermatters/pdf/Gender_matters_EN.pdf)

GBD (Global Burden of Disease) (2017), "Mortality Collaborators. Global, regional, and national age-sex-specific mortality and life expectancy, 1950–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017". *The Lancet*. 8 Nov 2018; 392, pp.1684-735.

Hollander, Jocelyn A (2001), 'Vulnerability and Dangerousness. The construction of gender through conversation about violence'. *Gender and Society*, 15, 1, pp. 83-109.

International Center for Research on Women e Instituto Promundo (2011), *Evolving Men: Initial Results from the International Men and Gender Equality Survey (IMAGES)*. Disponível em: <https://promundoglobal.org/resources/evolving-men-initial-results-from-the-international-men-and-gender-equality-survey-images/>

Kimmel, Michael (2010), "Gender symmetry in domestic violence". *Misframing men: the politics of contemporary masculinities*. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press, pp. 99-130.

OMS, Regional Office for Europe (2014), "Men's Health. Geneva: WHO. Disponível em: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/gender/activities/mens-health>.

Perelman, Julian; Fernandes, Ana e Mateus, Céu (2012), "Gender disparities in health and healthcare: results from the Portuguese National Health Interview Survey". *Cadernos de Saúde Pública*, 28, 12, pp. 2339-2348. Publicação disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2012001400012>.

Prazeres, Vasco (2009), "Género, Educação e Saúde". In Teresa Pinto (coord.), Conceição Nogueira, Cristina Vieira, Isabel Silva, Luísa Saavedra, Maria João Silva, Paula Silva, Teresa Cláudia Tavares e Vasco Prazeres. *Guião de Educação Género e Cidadania: 3o Ciclo do Ensino Básico*. Lisboa: Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, pp. 123-132. Disponível em: <https://www.cig.gov.pt/documentacao-de-referencia/doc/cidadania-e-igualdade-de-genero/>

Promundo-US e University of Pittsburgh Medical Center (2018), *Manhood 2.0: A Curriculum Promoting a Gender-Equitable Future of Manhood*. Washington, DC e Pittsburgh: Promundo e University of Pittsburgh. Disponível em: <https://promundo.org.br/wp-content/uploads/sites/2/2018/11/PM-Manhood-2-0-curriculum-v12-2-E-1.pdf>



Santos, Sofia José; Veríssimo, Cristina; Neto, Maria; Moura, Tatiana; Carvalho, Alexandre de Sousa; Guimarães, Bárbara (2016), *A Situação da Paternidade Envolvida e Não-Violenta em Portugal*, Instituto Promundo, Promundo-Europa e Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra: Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra.

UNODC (2013), *Global Study on Homicide 2013*. UNODC: Viena. Disponível em: <https://www.unodc.org/gsh/>

UNODC (2018), "Women and drugs: drug use, drug supply and their consequences." *World Drug Report 2018*. UNODC: Viena. Disponível em [https://www.unodc.org/wdr2018/prelaunch/WDR18\\_Booklet\\_5\\_WOMEN.pdf](https://www.unodc.org/wdr2018/prelaunch/WDR18_Booklet_5_WOMEN.pdf)

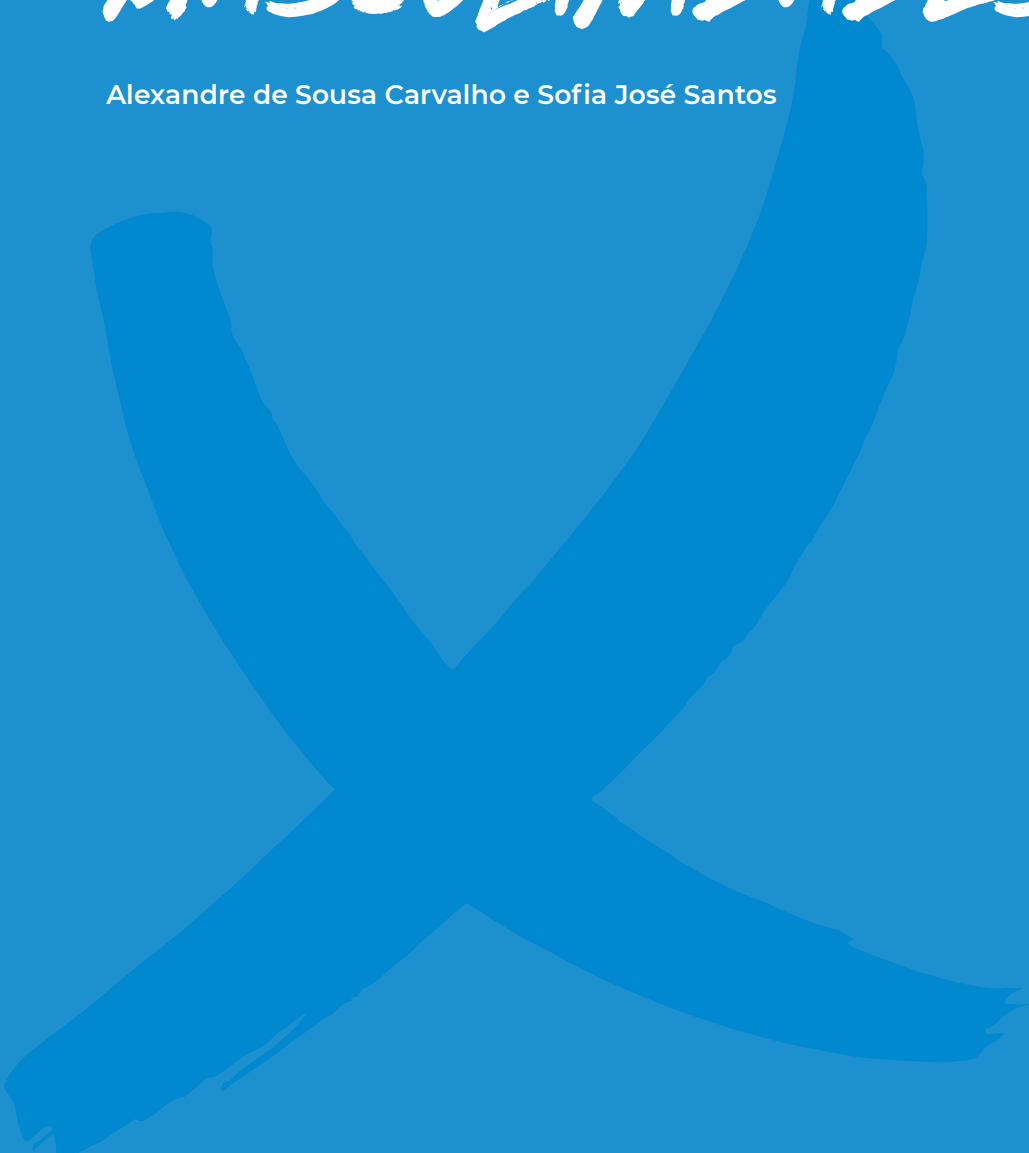
Wall, Karen; Susana Atalaia; Leonor Rodrigues; Rita Correa; Sónia Correia; Rodrigo Rosa. (2017), *Livro branco Homens e Igualdade de Género em Portugal*. Disponível em [http://cite.gov.pt/asstscite/images/papelhomens/Livro\\_Branco\\_Homens\\_Igualdade\\_G.pdf](http://cite.gov.pt/asstscite/images/papelhomens/Livro_Branco_Homens_Igualdade_G.pdf)

Walmsley, Roy (2015), "World Prison Population List." Disponível em: [http://www.prisonstudies.org/sites/default/files/resources/downloads/world\\_prison\\_population\\_list\\_11th\\_edition\\_0.pdf](http://www.prisonstudies.org/sites/default/files/resources/downloads/world_prison_population_list_11th_edition_0.pdf)

Whitehead, S.M., & Barrett, F.J. (Eds.). (2001), *The Masculinities Reader*. Oxford: Polity Press.

# SECÇÃO C MÉDIA E MASCULINIDADES

Alexandre de Sousa Carvalho e Sofia José Santos





ATIVIDADE	DURAÇÃO	OBJETIVOS
<b>Perguntas e respostas</b>	45 min	<p>Compreender a capacidade dos media em influenciar o que conhecemos e como o conhecemos e, subsequentemente, a nossa visão do que nos rodeia e do mundo em geral.</p> <p>Compreender a capacidade dos media em influenciar os nossos hábitos, as nossas preferências e gostos.</p>
<b>O que está para além do texto?</b>	45 min	<p>Compreender que todas as pessoas contam uma história a partir de um ponto de vista subjetivo.</p> <p>Compreender ainda que a nossa compreensão de um determinado texto vai muito além do que o texto diz de forma objetiva.</p> <p>Identificar conotações e imaginários que os textos ativam e produzem e a sua relação com estruturas ideacionais e simbólicas do contexto em que são produzidos e interpretados.</p>
<b>Vamos (re)criar um anúncio publicitário?</b>	2 h	<p>Analisar textos e sub-textos publicitários. Compreender que os textos publicitários trabalham essencialmente com lógicas de conotação para passar a sua mensagem de forma bem-sucedida. Compreender a abrangência e o enraizamento de imaginários restritos e violentos em termos de identidades de género. Compreender o alcance da publicidade consentânea com a igualdade de género na prevenção e superação da violência de género.</p>
<b>Vamos (re)escrever uma notícia?</b>	2h	<p>Compreender o peso das palavras na construção da realidade.</p> <p>Compreender a forma como os media enquadram a violência de género.</p>

ATIVIDADE	DURAÇÃO	OBJETIVOS
<b>Desconstruir personagens</b>	1h	<p>Compreender como texto, sons e imagem ajudam a produzir um determinado entendimento das personagens.</p> <p>Compreender que os textos mediáticos ativam imaginários do contexto em que são produzidos e interpretados.</p>

As masculinidades e as feminilidades são social e semioticamente construídas e habitualmente definidas numa base binária e relacional (Connell, 2005). As noções sobre o que significa ser e comportar-se como um homem e ser e comportar-se como uma mulher têm sido desenvolvidas (e alteradas ao longo dos tempos) dentro de estruturas patriarcais generalizadas. Sendo as masculinidades e as feminilidades construídas, os diferentes espaços formativos onde essas construções são apresentadas, validadas e disseminadas são particularmente relevantes. Neste contexto, os media desempenham um papel preponderante. Na verdade, perante a impossibilidade de experienciar todas as realidades, histórias e acontecimentos possíveis em primeira mão, recorreremos aos media num exercício recorrente de superar geografias espaciais, temporais e de vivência, ou seja, de conhecer e compreender realidades que, de forma não mediada, seriam certamente impossíveis de alcançar. Assim, as representações, mensagens e imagens veiculadas pelos media contribuem grandemente para o conhecimento e a forma como percebemos o mundo ao nosso redor e as linhas que traçamos para determinar o que aspiramos, aceitamos e/ou rejeitamos (Fairclough, 1995). As histórias reais ou de ficção, que os media disseminam, ativam e produzem imaginários sobre quem importa, como importa e porque importa.

Tradicionalmente, as imagens de masculinidades hegemónicas e heteronormativas que associam ser expressar-se e comportar-se como um homem a ideias de domínio, racionalidade, violência, contenção de emoções, heterossexualidade e hiper-sexualidade são dominantes nos media, influenciando as audiências nesse sentido (Craig, 1992; Katz and Earp, 1999; Femiano and Nickerson, 2002). Se é verdade que a força modeladora dos media é transversal a todas as idades, vários estudos enfatizam a centralidade desta influência junto de crianças e jovens, particularmente no que se refere à apreensão da noção de género e ao desenho das suas referências e expectativas sobre a forma como meninas e meninos, homens e mulheres devem pensar, ser, comportar-se e expressar-se (Ward e Aubrey, 2017).

## Dados e exemplos sobre desigualdade, violência e media

A escolha hegemónica dos papéis e identidades de género que são tradicionalmente atribuídas a meninas e mulheres e a meninos e homens nos textos mediáticos está patente de forma mais visível no entretenimento, mas também na informação e na publicidade.

No entretenimento de hoje, estas representações assumem diversos contornos e nuances. Frequentemente não são apenas expressas em personagens hiper-masculinizadas como o Rambo ou o James Bond, ilustrativas de uma certa cristalização dominante de masculinidade de outros tempos. Há outras fórmulas mais subtis e que, assumindo-se como contra-hegemónicas, reproduzem de igual forma modelos sexistas e misóginos. A figura do “nerd” de Hollywood trabalhada em várias séries, como acontece na série *The Big Bang Theory*, ou do executivo de colarinho branco como na série *How I Met Your Mother* são disso exemplos. Há também vários filmes dirigidos a públicos adolescentes, como o “American Pie” que naturalizam e, de alguma forma, vangloriam comportamentos enquadráveis no que se convencionou como “masculinidades tóxicas”. Por seu lado, a presença de mulheres protagonistas tende a ser um quarto do protagonismo de homens, sendo que as mulheres são menos representadas em filmes de ação (9,4%), aventura (23,6%) e comédia (28,7%), mas com uma percentagem semelhante em romances (46,3%) (The Geena Davis Institute on Gender in the Media, 2019).

Do ponto de vista jornalístico, tendencialmente apenas 10% das notícias colocam as mulheres como o seu foco principal e, ainda que as mulheres correspondam a mais de 50% da população, apenas 24% das pessoas ouvidas, lidas e vistas em notícias são mulheres (Global Media Monitoring Project, 2015). Da mesma forma, esta invisibilidade feminina está também presente nas plataformas digitais, onde apenas 26% das notícias e dos tweets noticiosos que aí circulam são sobre mulheres (Ibidem). Também ao nível do comentário político, é frequente painéis compostos apenas por homens. Em relação à cobertura jornalística da violência sexual, o Relatório da ANROWS (Sutherland, G., McCormack, A., Pirkis, J., Vaughan, C., Dunne-Breen, M., Easteel, P., & Holland, 2016) reúne vários estudos que evidenciam a opção regular dos media por abordagens tendencialmente sensacionalistas ou que perpetuam imaginários sexistas.

Quanto à publicidade, uma vez que boa parte do seu sucesso como produto de comunicação e de aumento do consumo depende da capacidade de estabelecer uma ligação com o imaginário do seu público, ela não raras vezes recorre ao conhecimento veiculado e validado pelos discursos já existentes que funcionam como fio condutor da narrativa (Vestergaard and Schroeder, 2000; Saren *et al.*, 2007; Araújo, 2018; Carvalho e Santos, 2017). Enquanto dimensão central da identidade (Sheperd, 2008), o género é particularmente mobilizador em termos publicitários, sendo os estereótipos de género ainda predominantes na publicidade dos dias de hoje. A conotação de produtos e serviços a imaginários e identidades de género tradicionais acontece essencialmente no que se refere às profissões (Eisend, 2010). Em Portugal, no que toca a publicidade, as mensagens veiculadas no país perpetuam, em grande

medida, estereótipos de género: a mulher é representada em papéis associados à família com carga afetiva e emocional, enquanto o homem é representado em papéis profissionais e com dimensão social preponderante (Pereira e Veríssimo, 2008; Pereira *et al.*, 2013). Apesar disso, a tendência registada é de que as figuras e as linhas estereotipadas se estejam a esbater (Pereira e Veríssimo, 2008) e comecem a abrir-se portar para um crescente cenário de hibridizade onde masculinidades hegemónicas e tóxicas sejam expressas par a par com masculinidades até agora subalternizadas

## Por uma literacia mediática crítica

A circulação destas representações e destes textos e subtextos nos media dominantes tem contribuído para a perpetuação de comportamentos, atitudes e valores que promovem a desigualdade de género (Driesmans, Vandenbosch e Eggermont, 2015; Ward, 2016; Ward e Aubrey, 2017a).

Pelo contrário, a literacia mediática crítica é frequentemente associada a uma menor internalização dos papéis e ideais de género tradicionais, a uma maior consciencialização sobre a discriminação no local de trabalho, a uma maior capacidade de identificar o sexismo e a uma maior capacidade de responder aos comentários sexistas dos colegas (Wade *et al.*, 2017). Na verdade, a literacia mediática define-se enquanto a capacidade de aceder aos media, de compreender e avaliar de modo crítico os diferentes aspetos dos media e dos seus conteúdos e de criar mensagens em diversos contextos, tendo uma forte dimensão cognitiva, mas também emocional, estética e moral (Potter, 2013). Não sendo uma categoria à qual se pertence ou não se pertence, a literacia mediática é sim um processo de aquisição de competências permanentemente em construção. Olhar criticamente para as diferentes formas através das quais se constrói os ideais de masculinidade e feminilidade evidencia a sua natureza construída e diminui a absorção acrítica destes ideais. Da mesma forma, a literacia mediática crítica desenvolve competência de construção de mensagens mediáticas potencialmente mais consentâneas com a igualdade de género.

Este módulo pretende desenvolver junto das e dos participantes uma maior consciência sobre os processos através dos quais os meios de comunicação social influenciam as identidades de género, com um enfoque na construção das masculinidades. Para isso, conta com cinco atividades: a primeira e a segunda centram-se na compreensão genérica da forma como os media influenciam a nossa perceção e compreensão do mundo; a terceira, a quarta e a quinta centram-se em três grandes áreas de atuação dos media, nomeadamente entretenimento, informação e publicidade.

# Perguntas e Respostas

---

## Objetivo

- Compreender a capacidade dos media em influenciar o que conhecemos e como o conhecemos e, subsequentemente, a nossa visão do que nos rodeia e do mundo em geral.
- Compreender a capacidade dos media em influenciar os nossos hábitos, as nossas preferências e gostos.

---

## Materiais necessários

- Uma sala ampla onde o grupo se possa sentar em roda.

---

## Tempo recomendado

45 min

---

## Desenvolvimento:

1. Pedir às/aos participantes para se sentarem numa roda. Explicar que vai fazer algumas perguntas para todas/os responderem a partir das suas experiências, gostos e hábitos. Para facilitar a interação e dinâmica de grupo, a cada pergunta incentive o grupo inteiro a responder antes de avançar para a próxima questão.

**Quantas vezes usam a expressão “Eu li/vi num (tele)jornal qualquer que ...” como se isso garantisse a natureza verídica da informação que ouve/vê/lê?**

Procurar perceber a tendência da sala em termos de resposta e dar início a uma discussão sobre o papel dos meios de comunicação social na definição não só do que conhecemos, mas da forma como essas realidades, grupos, identidades nos são dadas e dados a conhecer.

2. **Identifiquem três jornalistas e/ou apresentadores/es de televisão cujas posições, opiniões ou trabalhos levam a sério? O que é que vos faz confiar nessas pessoas?**

Procurar perceber a tendência da sala em termos de resposta e dar início a uma discussão sobre as características que alguém deve ter para nós lhes atribuirmos autoridade sobre determinados assuntos. Tenha em atenção conceitos como 'lugares comuns', 'proximidade ideológica', 'empatia', 'popularidade'.

**3. Quando pensam num ou numa companheira ideal, que características tem essa pessoa? Conseguem pensar em algumas personagens de filmes ou de séries que representem esse ideal? Em que é que estes ideais influenciaram essa vossa expectativa?**

Procurar perceber a tendência da sala em termos de resposta e dar início a uma discussão sobre de que forma determinadas personagens com características específicas influenciam as aspirações que cada pessoa tem do perfil de companheira/o que prefere. Explorar de que forma os media dão vida a essas características e imaginários. Discutir também as características identificadas, assim como as causas e as implicações dessa construção em termos de igualdade de género.

### **Perguntas para discussão:**

- De que forma o que vocês vêem/lêem/ouvem nos media tem influenciado as vossas escolhas e expectativas?
- Que áreas da vossa vida – profissional, pessoal, de cidadania – é que os media conseguem influenciar através dos seus conteúdos?

### **Conclusão:**

Todos/as somos influenciados pelos media - em todas as idades e nas diferentes esferas da nossa vida. Os media são os guardiões de muito do que conhecemos e como o conhecemos e, subsequentemente, influenciam a nossa visão do que nos rodeia e do mundo em geral. As identidades de género não são uma exceção a este poder constitutivo dos media, influenciando a forma como entendemos que homens e meninos, mulheres e meninas devem ser, se devem comportar e se devem expressar.

# O que está para além do texto?<sup>18</sup>

---

## Objetivo

- Compreender que todas as pessoas contam uma história a partir de um ponto de vista subjetivo.
- Compreender que a nossa compreensão de um determinado texto vai muito além do que o texto diz de forma objetiva.
- Identificar conotações e imaginários que os textos mediáticos ativam.
- Compreender que a representação de masculinidades subalternizadas pode, da mesma forma, reproduzir entendimentos hegemónicos de masculinidades.

---

## Materiais necessários

- Computador com ligação à internet
- Projetor
- Colunas
- Vídeo “The Adorkable Misogyny of The Big Bang Theory” da Pop Culture Detective Agency ou outro semelhante, cena do minuto 3: 37 <https://www.youtube.com/watch?v=7L7NRONADJ4>

---

**Tempo recomendado** 45 min

---

## Desenvolvimento:

Nesta oficina procura-se identificar e articular texto e sub-texto numa mensagem mediática. Texto e sub-texto aqui não são consentâneos com o seu entendimento de senso-comum. O texto corresponde ao que é lido, visto ou ouvido; o sub-texto corresponde à mensagem que é deduzida pela audiência e, portanto, diz respeito às conotações que o texto ativa.

1. Mostrar a cena do minuto 3: 37 do video sobre a série “Big Bang Theory” em que a personagem de Howard Wolowitz aparece vestido de avental e luvas (<https://www.youtube.com/watch?v=7L7NRONADJ4>).

---

<sup>18</sup> Atividade em parte adaptada do vídeo “The Adorkable Misogyny of The Big Bang Theory” da Pop Culture Detective Agency.

2. Pedir aos e às participantes para descreverem a cena a que acabaram de assistir.

### Perguntas para discussão:

- O que é que é humorístico nesta cena? O que é que nos faz rir?
- Porque é que essa representação tem piada?
- Que imaginários é que são ativados?
- Podemos perpetuar estereótipos de género mesmo quando os homens são representados a desempenhar papéis tradicionalmente femininos?

### Conclusão:

A construção da piada presente na série tem uma forte componente de identidade de género: as vestimentas que a personagem masculina usa são tradicionalmente atribuídas a mulheres e, por isso, a personagem – e o público - vê a sua masculinidade diminuída, o que é razão para a personagem sentir vergonha e para o público sentir que está perante um texto humorístico e rir.



# Vamos (re)criar um anúncio publicitário?

## Objetivo

- Analisar textos e sub-textos publicitários em termos de identidade e papéis de género;
- Compreender que os textos publicitários trabalham com lógicas de conotação para passar a sua mensagem de forma bem-sucedida;
- Compreender o alcance da publicidade consentânea com a igualdade de género na prevenção e superação da violência de género

## Materiais necessários

- Quatro anúncios de revistas escolhidas por quem estiver a facilitar a atividade
- Cartolinas brancas ou de cor clara
- Canetas de várias cores

## Tempo recomendado

2h

## Desenvolvimento:

1. Apresentar quatro anúncios em papel (i.e. retirados de websites das marcas, revistas, jornais, fotografias de *billboards*) - um de cada vez.

Sugestões de anúncios interessantes para a discussão:



**Imagem 1** – Anúncio da Campanha “É de homem!” da Lóreal, em Portugal. Fotografia tirada por um dos autores.

**Imagem 2** - Anúncio da marca SUN, em Portugal. Fotografia tirada da página oficial da SUN, no Facebook.

2. Pedir às e aos participantes para identificarem os elementos visuais e textuais da mensagem.
3. A partir desses elementos, pedir para identificarem as conotações que essas imagens e textos têm.
4. Perguntar ao grupo: Que imaginários é que essas conotações ativam?
5. Explorar as consequências e as implicações que essa construção tem para a igualdade de género.
6. Dividir as/os participantes em grupos de quatro e pedir para cada grupo pensar e desenhar um anúncio ao mesmo produto (i.e. detergente para a louça; desodorizante para homem), mas consentâneo com a igualdade de género.
7. Pedir para cada grupo apresentar os seus anúncios.

### Perguntas para discussão:

- Porque é que a publicidade recupera determinados imaginários, mesmo quando eles são violentos?
- Quais são as mais-valias de um processo de criação publicitária consentâneo com a igualdade de género?

### Conclusão:

A publicidade dialoga com o público através da recuperação de imaginários que despertam sensações ou emoções positivas - de sucesso, conquista e/ou felicidade. Para isso, ela explora uma rede de significados e normas já existentes, permitindo aos anunciantes, com apenas uma imagem ou alguns segundos e produzir textos apelativos que estimulam o consumo. É importante que as audiências conheçam algumas das estratégias publicitárias e que sejam exigentes com os produtos publicitários que correm na paisagem mediática portuguesa.

# Vamos (re)escrever uma notícia?<sup>19</sup>

## Objetivo

- Compreender que as palavras utilizadas na construção de uma notícia determinam a forma como a audiência vai perceber o que se passou
- Identificar padrões na cobertura noticiosa de violência de género
- Compreender que existem formas de escrever notícias sobre violência de género consentâneas com a igualdade de género

## Materiais necessários

- Notícias sobre violência de género de um jornal ou revista (regional ou nacional)
- Canetas de cores e esferográficas
- Papel branco

## Tempo recomendado

2h

## Desenvolvimento:

1. Distribuir as notícias pelas/os participantes (uma por pessoa).
2. Pedir às e aos participantes para sublinhar as palavras que são usadas para descrever quem leva a cabo a violência de género.
3. Pedir às e aos participantes para reescreverem o artigo numa linguagem neutra.

## Perguntas para discussão:

- Como era contada a história na notícia original?
- Acham que a notícia recupera de alguma forma visões de género estereotipadas?
- Há algum padrão na forma como as notícias estavam escritas?

<sup>19</sup> Esta atividade é baseada na secção "Hidden: gender" de Tough Guise (Katz e Earp, s.d.).

- Como é que reescreveram a vossa notícia?
- O significado da notícia alterou-se depois da vossa reescrita?
- De que forma é que as palavras que escolhemos para descrever a violência de género tem consequências para a perpetuação ou não dessa violência?

### Conclusão:

As notícias contam-nos diariamente o que se passa em termos de atualidade, influenciando a forma como cada pessoa percebe questões, grupos, relações ou acontecimentos. Através da definição da agenda, os media dizem-nos o que importa, quem importa e por que importa. Mesmo tentando ser o mais factual e neutro possível, as notícias são sempre construídas a partir de uma perspetiva, de uma visão subjetiva, sendo tendencialmente consentâneas com as estruturas normativas dominantes da sociedade onde são geradas e circulam. Questões como a violência de género não são uma exceção. Quando veicula (em texto ou sub-texto) visões estereotipadas do que significa ser e comportar-se como homem/menino e como mulher/menina na cobertura de violência de género, a informação jornalística contribui para a sua perpetuação.

# Desconstruir personagens

---

## Objetivo

- Compreender como texto, sons e imagem ajudam a produzir um determinado entendimento das personagens
- Compreender que os textos mediáticos ativam imaginários do contexto em que são produzidos e interpretados.

---

## Materiais necessários

- Computador
- Projetor
- Colunas
- Cena de filme ou série escolhida que seja familiar para a geração das/os participantes e que que represente papéis de género tradicionais, com particular enfoque em “masculinidades hegemónicas”
- Quadro ou cavalete com folhas de papel
- Giz ou caneta para escrever no quadro ou no papel

---

## Tempo recomendado

1h

---

## Desenvolvimento:

1. Mostrar uma cena de série ou de filme (que seja familiar para a geração das/os participantes) que represente papéis de género tradicionais, com particular enfoque em “masculinidades hegemónicas”.
2. Desenhar um retângulo grande no quadro.
3. Pedir às e aos participantes que descrevam a cena.
4. Perguntar que características que tradicionalmente definem o que é um “homem a sério” estão de forma explícita e implícita na cena. Escrever essas características dentro do retângulo do quadro.
5. Perguntar que outras características é que meninos e homens também têm e que não estão na cena. Escrever essas palavras fora do retângulo,
6. A partir da síntese visual de aceite/não-aceite; dominante/subordinado que acaba por ficar escrito no retângulo no quadro, explorar a construção das diferentes personagens na cena.

### Perguntas para discussão:

- De que forma as cores, sons, texturas dão força a essa imagem e ativam imaginários específicos?
- De que forma é que as personagens projetam pessoas reais?
- Que outras personagens podiam ter sido criadas?

### Conclusão:

As personagens e as histórias de entretenimento mediático a que temos acesso ao longo da nossa vida influenciam as expectativas que temos sobre nós próprios e sobre as pessoas que nos rodeiam. As identidades de género não são uma exceção a este processo de construção. É, por isso, importante que haja uma cada vez maior diversidade de identidades e papéis de género em séries televisivas e em filmes de modo a alargar e desafiar entendimentos redutores e estereotipados de identidades e papéis de género.



---

## Recursos de apoio:

**Pop Culture Detective Agency, “The Adorkable Misogyny of The Big Bang Theory”** Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=X3-hOigoxHs> e em <https://www.youtube.com/watch?v=7L7NRONADJ4> (24/11/2019).

**Katz, J. and Earp, J. (1999), Tough Guise: Violence, Media and the Crisis in Masculinity (study guide)** Media Education Foundation. Media Education Foundation.

**Common Sense Education** - <https://www.commonsense.org/education/>

---

---

## Leituras complementares:

- Araújo, S. (2018), *O Gênero na Propaganda: Suas representações e dinâmicas na publicidade de televisão*. Editora BiblioMundi.
- Connell, R. W. (2005), *Masculinities*. 2nd edn. Cambridge: Polity Press.
- Craig, S. (1992), *Men, Masculinity and the Media*. London: SAGE Publications Ltd.
- Driesmans, K., Vandenbosch, L. and Eggermont, S. (2015), *Playing a Videogame with a Sexualized Female Character Increases Adolescents' Rape Myth Acceptance and Tolerance Toward Sexual Harassment, Games for Health Journal*. doi: 10.1089/g4h.2014.0055.
- Eisend, M. (2010), 'A meta-analysis of gender roles in advertising', *Journal of the Academy of Marketing Science*, 38(4), pp. 418–440. doi: 10.1007/s11747-009-0181-x.
- Fairclough, N. (1995), *Critical Discourse Analysis*. London: Longman.
- Femiano, S. and Nickerson, M. (2002), 'How do media images of men affect our lives?', *Media & Values*, 48. Available at: <http://www.medialit.org/reading-room/how-do-media-images-men-affect-our-lives>.
- Global Media Monitoring Project (2015), "Who makes the news?", <https://www.5050foundation.edu.au/assets/reports/documents/gmmp-global-report-en.pdf>
- Katz, J. and Earp, J. (1999), *Tough Guise: Violence, Media & the Crisis in Masculinity (study guide)* Media Education Foundation. Media Education Foundation.
- Katz, J. and Earp, J. (s.d.), 'Tough Guise Study Guide'.
- Pereira, F. C. et al. (2013), 'Estereótipos de gênero, sexo e violência na publicidade portuguesa e espanhola', *Comunicação e Sociedade*, 23, pp. 254–273.
- Pereira, F. C. and Veríssimo, J. (2008), 'A Mulher na Publicidade e os Estereótipos de Gênero', *Observatorio (OBS\*) Journal*, 5, pp. 281–296.
- Potter, James (2013), *Media Literacy*. Los Angeles: Sage Publications.
- Saren, M. et al. (2007), *Critical Marketing. Defining the Field*. Oxford: Elsevier.
- Sheperd, L. (2008), *Gender, Violence and Security: Discourse as Practice*. New York: Zed Books.
- Sutherland, G., McCormack, A., Pirkis, J., Vaughan, C., Dunne-Breen, M., Easteel, P., & Holland, K. (2016), *Media representations of violence against women and their children Acknowledgement of Country*. Available at: [www.anrows.org.au](http://www.anrows.org.au).





The Geena Davis Institute on Gender in the Media (2019), 'The Geena Benchmark Report 2007-2017', 501(c).

Vestergaard, T. and Schroeder, K. (2000), *A linguagem da propaganda*. São Paulo: Martins Fontes.

Wade, T. D. et al. (2017), 'Do universal media literacy programs have an effect on weight and shape concern by influencing media internalization?', *International Journal of Eating Disorders*, 50(7), pp. 731–738. doi: 10.1002/eat.22689.

Ward, L. M. (2016), 'Media and sexualization: State of empirical research from 1995–2015', *Journal of Sex Research*, 53(4–5), pp. 560–577.

Ward, L. M. and Aubrey, J. S. (2017a), *TV, Watching gender: How stereotypes in movies and on TV impact kids' development*. San Francisco.

SECÇÃO D  
VIOLÊNCIA E  
DIVERSIDADES



ATIVIDADE	DURAÇÃO	OBJETIVOS
<b>O que é a violência?</b>	1h	Identificar qual é o entendimento que as e os jovens têm sobre a violência e as suas diferentes manifestações.
<b>O ciclo da violência</b>	1h	Discutir a relação entre violência de que a juventude é vítima e a violência que usa contra outros e outras jovens.
<b>Cenas de violência contra as mulheres</b>	45m	Vivenciar uma situação de violência contra as mulheres e refletir sobre como homens/rapazes e mulheres/raparigas podem agir e não compactuar com a violência.
<b>Rótulos</b>	1h	Reconhecer a forma como a rotulagem das pessoas pode limitar o seu potencial e afetar relacionamentos.
<b>Corrida do poder</b>	1h	Entender como o gênero, origem racial, etnia e outros fatores influenciam a quantidade de poder que as pessoas têm sobre os/as outros/as na sociedade e como o poder pode ser usado para restringir o progresso de algumas pessoas na vida.
<b>Da violência à convivência nas relações íntimas</b>	1h30	Discutir de que forma usamos a violência nas nossas relações íntimas e refletir sobre o que é de fato uma relação íntima baseada no respeito.
<b>Expressões das diversidades</b>	1h	Refletir sobre as diferentes expressões da sexualidade e as razões pelas quais, mesmo dentro de uma mesma comunidade que sofre discriminações, algumas pessoas são consideradas inferiores a outras.

ATIVIDADE	DURAÇÃO	OBJETIVOS
<b>A violência à minha volta</b>	1h	Discutir de forma crítica a violência que vemos no nosso dia-a-dia, incluindo aquela que acontece na rua, nas nossas casas, na escola, no lugar de trabalho, e nos media.
<b>Dialogando com imagens</b>	1h-2h	Refletir sobre categorias, como preconceito, discriminação, racismo, intolerância, machismo, feminismo e homofobia. Problematizar situações em que podem ser identificadas atitudes de violência articuladas com as categorias citadas acima.
<b>Idiota vivo ou valente morto: a honra masculina</b>	2h	Discutir como a suposta “honra” masculina está associada à violência e como podemos pensar em alternativas à violência quando nos sentimos insultados.
<b>Jogo da berlinda</b>	15min	Refletir sobre como é se sentir fora de um grupo e como é deixar alguém fora do grupo.

## INTRODUÇÃO

– Eu sei que queres. Dizes que não, mas os teus olhos dizem que sim! – são as palavras de Carlos, um jovem no limiar da maioridade, antes de agredir e abusar sexualmente de Márcia. Após estes actos violentíssimos, Carlos encontra-se com amigos e faz questão de se vangloriar do que fez. Mais tarde rejeita a acusação da polícia argumentando que é demasiado popular junto das raparigas para precisar de recorrer à violência.

Trata-se de uma cena proposta neste módulo do manual como ponto de partida para reflexão e debate entre jovens. De facto, reúne elementos comuns e críticos em muitas situações de violência: a contiguidade entre violência psicológica, física e sexual; a desqualificação da vontade manifestada pela rapariga; a perpetuação de um paradigma que associa masculinidade a noções de dominação e êxito; a importância fulcral de uma validação dessa masculinidade por parte de terceiros.

Numa época em que tanto já se conseguiu no combate às desigualdades de género, só pode impressionar-nos e indignar-nos a prevalência muito elevada da violência contra as mulheres, bem como a vulnerabilidade acrescida que é imposta por outros fatores de discriminação – a idade, a origem racial e étnica, a deficiência, a orientação sexual ou a identidade de género, entre outros. Sem prejuízo da variedade e com-

plexidade de cada ocorrência específica, os estereótipos de género continuam infelizmente a condicionar padrões de comportamento e de aceitabilidade.

É significativo que o Plano de Ação para a Prevenção e o Combate à Violência contra as Mulheres e à Violência Doméstica 2018-2021, parte integrante da Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação – Portugal + Igual, reconheça as crianças e jovens pela sua vulnerabilidade em áreas diversas como a violência doméstica, a violência no namoro, a mutilação genital feminina e o *bullying* homofóbico e transfóbico. As medidas inscritas nesse instrumento de política pública refletem o entendimento de que as crianças e jovens são também agentes fundamentais para a construção de quotidianos mais seguros e igualitários.

Um dos problemas é ainda a dificuldade de reconhecer adequadamente as várias formas de violência, a sua contiguidade e os riscos de escalada. Outro problema é não saber como agir perante uma situação de violência, como intervir, a quem comunicar o ocorrido. Em ambos os domínios, os recursos disponibilizados neste módulo do manual são de grande pertinência. Estou certo de que a sua utilização contribuirá para melhor prevenir a violência e celebrar a diversidade, dando impulso a uma transformação consciente e efetiva dos comportamentos de crianças e jovens.

### Manuel Abrantes

Sociólogo, Técnico Especialista no Gabinete da Secretária de Estado para a Cidadania e a Igualdade

As oficinas incluídas neste módulo abordam diferentes tipos de violência que têm lugar em espaços públicos e privados, chamando a atenção para a violência de gênero ou para as dimensões de gênero dos diferentes tipos de violência. Ao longo dos tempos e dos contextos, o conceito de violência tem sofrido alterações, entendendo-se a violência como uma transgressão aos sistemas de normas e de valores que vigoram num momento social historicamente definido, bem como uma agressão à integridade da pessoa.

Apesar de não existir um consenso sobre a definição de violência, neste manual adotamos a da Organização Mundial de Saúde (2002), segundo a qual a violência corresponde “ao uso intencional da força física ou do poder, real ou sob a forma de ameaça, contra si próprio, contra outra pessoa ou contra um grupo ou uma comunidade, que resulte, ou tenha a possibilidade de resultar, em lesão, morte, dano psicológico, compromisso do desenvolvimento ou privação.”

Existem várias formas de categorizar a violência. Segundo quem a perpetra, a violência pode dividir-se em:

### **Interpessoal**

É aquela que ocorre entre pessoas, tendo como alvo uma pessoa ou um grupo. Pode ser subdividida em duas categorias: violência da família e parceiros íntimos; violência comunitária. Tendo por referência a pessoa que é vítima, estão incluídos no primeiro tipo os maus tratos a crianças e jovens, a violência entre parceiros/as íntimos/as e a violência contra pessoas idosas. A violência entre parceiros/as íntimos/as refere-se a situações de violência nas relações de intimidade e/ ou conjugalidade, violência no namoro, e diz respeito tanto a casais hetero (incluindo a que é exercida contra homens) como a casais homossexuais. No segundo grupo, inscrevem-se tanto a violência perpetrada no círculo de pessoas próximas de quem é maltratado, como a que ocorre fora dele, incluindo violência juvenil, atos fortuitos violentos, assédio/abuso sexual ou violação por estranhos e violência em contexto institucional (locais de trabalho; escolas, por exemplo, *bullying*; estabelecimentos prisionais; lares de acolhimento, etc.)

### **Autodirigida**

Atos suicidas (suicídio e comportamentos parasuicidários) e outros comportamentos autolesivos (como automutilações).

### **Coletiva**

Diz respeito a atos cometidos por grupos alargados de indivíduos ou pelos próprios Estados. Está dividida em violência social, violência política e violência económica. Este tipo de violência pode incluir a existência, por exemplo, de crimes de ódio cometidos por grupos organizados, atos terroristas, conflitos armados, ou ainda, a violência do próprio Estado. Pode incluir também a forma como somos tratados por instituições públicas como hospitais, centros de saúde, escolas, esquadras de polícia, sistema judicial, etc. Atos de discriminação racial

e étnica, como a recusa de fornecimento ou impedimento de fruição de bens ou serviços; o impedimento ou limitação ao acesso e exercício de atividade económica; a recusa ou condicionamento de venda, arrendamento ou subarrendamento de imóveis; a recusa ou limitação de acesso a locais públicos ou abertos ao público, a cuidados de saúde ou de educação são outro exemplo deste tipo de violência (ver recursos de apoio sobre Racismo em Portugal).

De acordo com a natureza dos atos violentos, podemos subdividir a violência em física; sexual; psicológica, ou envolver a privação ou negligência. Se nos atendermos à violência interpessoal, o foco principal desta secção, na verdade, estes vários tipos de violência podem coexistir, nomeadamente em relacionamentos violentos. Todos os tipos de violência podem ocorrer quer no espaço público (perpetrados por desconhecidos ou por organizações, instituições ou estados), quer no privado (na família e nos relacionamentos íntimos).

---

## Violência interpessoal

---

Violência física	Compreende atos como empurrar, pontapear, esbofetear, lançar objetos, torcer, queimar, cuspir, puxar cabelos, beliscar, esfaquear, espancar, estrangular, entre outros, podendo haver, inclusive, tentativa ou mesmo homicídio da vítima.
Violência psicológica	Inclui insultos, ameaças, críticas, humilhações, desvalorizações, intimidações, isolamento social, privação de contacto com a família e os amigos, revista a objetos pessoais (telemóvel, computador, etc.), privação de documentação pessoal, negação do acesso a dinheiro ou a cuidados de saúde, entre outros. Muitas investigações têm demonstrado que a violência física e a violência sexual são, frequentemente, precedidas e/ou acompanhadas de violência psicológica.
Violência sexual	Consiste em obrigar, coagir, ameaçar ou forçar a vítima a práticas sexuais contra a sua vontade, incluindo a violação no contexto conjugal. Alguns estudos indicam que uma elevada percentagem de mulheres que sofrem violência física também sofrem violência sexual.
Privação ou negligência	Envolve qualquer ato de privação ou omissão no que respeita ao provimento de necessidades básicas de um indivíduo, a nível emocional, de saúde, educação, nutrição, segurança, habitação e condições de vida, entre outras.

---

Adaptado de: Direção Geral de Saúde (2014), Violência Interpessoal - Abordagem, Diagnóstico e Intervenção nos Serviços de Saúde. Lisboa: DGS.

## Violência de género

Violência de género compreende quaisquer danos que são perpetrados contra a vontade das pessoas, que têm um impacto negativo na sua saúde física e psicológica, desenvolvimento e identidade da pessoa e que são resultado de desigualdades de poder com base no género, ao explorar distinções e expectativas entre homens e mulheres, entre homens e entre mulheres. Estas formas de violência são geralmente motivadas ou sustentadas por normas rígidas sobre o que é ser homem e mulher (Conselho da Europa, 2015).

Não afetando exclusivamente mulheres e raparigas, afeta-as de forma significativa e frequente em todas as sociedades. Homens e rapazes são igualmente vítimas deste tipo de violência. Por exemplo, em muitos contextos, a homossexualidade é ainda considerada uma aberração, segundo as expectativas de como os homens se devem comportar. Em virtude disto, as violências de género em foco nesta secção e nas oficinas que a compõem centram-se na violência cometida por homens contra mulheres, mas também nas violências cometidas por homens jovens contra outros homens jovens, incluindo *bullying* e homofobia. A violência que ocorre entre homens/rapazes também está muitas vezes associada a normas de género rígidas e a dinâmicas de poder. Por exemplo, o uso de violência contra outros homens/rapazes pode ser uma forma de alcançar um estatuto socialmente reconhecido quando não existe outra forma de o fazer (via emprego, educação, protagonismo no desporto, etc.).

A violência de género pode ser de natureza física, sexual, psicológica ou económica e entre os perpetradores podem contar-se familiares, membros da comunidade, e todos/as aqueles/as que ajam em nome de instituições culturais, religiosas, estatais ou intra-estatais (Conselho da Europa, 2015). A violência de género dirigida contra lésbicas, homossexuais e pessoas trans\* (ou tidas como tal) e contra homens que não se conformam com os papéis de género tradicionais ainda é muitas vezes negligenciada quando se discute a violência de género.

### Violência contra as mulheres e Violência de género

Ambas são um problema económico, político, social, e de saúde.

**Violência contra as mulheres:** “Qualquer ato de violência baseada no género que resulte em, ou possa resultar em danos físicos, sexuais, psicológicos ou sofrimento para as mulheres, incluindo a ameaça de praticar tais atos, coerção ou privação arbitrária da liberdade, ocorrendo tanto em público como na vida privada” (art. 1, Declaração sobre a Eliminação da Violência contra as Mulheres/CEDAW).

**Violência de género:** Violência dirigida contra uma pessoa por causa do seu género e/ou expectativas sobre o seu papel na sociedade.



Sabemos que os homens são a maioria dos agressores e vítimas de violência interpessoal, sobretudo a que tem lugar em espaços públicos. Já as mulheres e raparigas tendem a ser vítimas de violência às mãos de familiares ou conhecidos, geralmente homens, em espaços privados (OMS, 2002; 2014). Prestar atenção às questões de género permite-nos, assim, compreender e procurar dar resposta aos riscos e experiências de violência a que homens e mulheres (cis e trans\*) podem sofrer.



Fonte: Não me Kahlo

## Expressões de violência de género

### Violência física de género:

A violência de género nas relações de intimidade, seja violência doméstica ou violência no namoro, permanece um dos tipos de violência física mais prevalente (apesar de se manifestar através de outros tipos de violência também). Embora a violência nas relações de intimidade ocorra com frequência semelhante em relacionamentos heterossexuais e homossexuais, e existam casos de mulheres que são violentas com os parceiros, a maioria da violência doméstica tende a ser perpetrada por homens contra mulheres (Conselho da Europa, 2015). Este tipo de violência afeta os jovens de forma particular. Quando a testemunham, podem sofrer danos psicológicos graves ou até físicos, podendo ser atingidos, quer por acidente, quer intencionalmente. Este tipo de violência também está presente nos relacionamentos íntimos dos e das jovens, nomeadamente em situações de violência no namoro. Em espaços públicos, as ameaças e ataques individuais ou coletivos a pessoas LGBTQIA+ ou percebidas como tal são exemplo de violência física de género.

### Violência verbal:

Fora do espaço público inclui humilhações e ridicularização em privado, ou em frente a outros, ou a ameaça do uso de outro tipo de violência contra a vítima ou alguém próximo. No espaço público, assédio sexual e *bullying* dirigido a jovens por causa da sua orientação sexual real ou percebida são exemplos de violência verbal.

### Violência psicológica:

Na esfera privada, inclui ameaças, referências diretas ou veladas a atos passados de violên-

cia física e outras ou o desprezo e negligência do/a parceiro/a. No espaço público inclui a intimidação daqueles/as que não agem de acordo com os papéis de género ou o isolamento destes/as por parte de pares.

**Violência sexual:**

No espaço privado pode incluir violação no namoro, enquanto que no espaço público compreende assédio sexual, violação, entre outras.

**Violência socioeconómica:**

No espaço privado, pode incluir o controlo ou a usurpação dos rendimentos da vítima, nomeadamente em situações de violência doméstica ou entre parceiros íntimos, enquanto que no espaço público pode compreender a recusa de acesso a educação, a trabalho igualmente remunerado, exclusão face a determinados empregos, impedimento de usufruto de direitos civis, social, políticos (exemplo, pessoas LGBTQIA+).

A violência é um comportamento que se aprende e se ensina. Por exemplo, os e as jovens aprendem a usar a violência ao ver familiares, pais ou irmãos, ou amigos a serem violentos; ao serem ensinados/as que a expressão da raiva e agressão é aceitável, mas não o é a tristeza, sobretudo no caso dos rapazes; ao serem vítimas de violência por pares ou familiares; ou ao serem encorajados/as ou valorizados/as quando reagem com violência a quem os insulta ou violenta, especialmente no caso dos rapazes. Por estas razões, trabalhar com jovens sobre violência é essencial. No caso da violência de género, especificamente, é particularmente importante porque a juventude constitui uma etapa de desenvolvimento na qual as identidades de género (e não só) se constroem e podem ser mais facilmente questionadas e moldadas, em especial as ideias rígidas de masculinidade frequentemente associadas à agressão e supressão de emoções.

**Sabia que?**

Em Portugal, só a partir da década de 80 do século XX é que a violência doméstica foi reconhecida como um problema social, sendo que a legislação dirigida especificamente para as vítimas deste tipo de violência foi criada já na década de 90.

A violência doméstica é, desde 2000, considerada crime público.

---

## Em foco: Violência no namoro

Segundo um estudo da UMAR (2018), de um universo de 3163 jovens (com a média de idades de 15 anos), 1773 (56%) tinham sido vítimas de violência, sendo que 18% foram casos de violência psicológica, 16% de perseguições, 12% de violência através das redes sociais, 11% de situações de controlo, 7% de violência sexual e 6% de agressão física por parte de um/a companheiro/a. Na violência psicológica, os insultos foram os atos mais relatados pelos inquiridos/as da UMAR, seguindo-se o ato de humilhar as vítimas (15%) e as ameaças (11%).

Os dados reforçam “a necessidade e urgência de uma intervenção com os/as jovens, o mais precoce e continuamente possível, no sentido de prevenir a violência sob todas as formas”, lê-se nas recomendações do documento da UMAR. Mas não significa que a violência tenha aumentado: “Pode significar que há mais jovens que se identificam como tendo sofrido comportamentos de violência”.

Entre abril de 2017 e dezembro de 2018, o Observatório da Violência no Namoro, um projeto da Associação Plano i em parceria com o Instituto Universitário da Maia, recebeu 94 denúncias, na sua maioria apresentadas por mulheres (89, o que corresponde a 94.7% do total), com os homens a perfazerem 5,3%. A média geral de idades das vítimas era de 24 anos, sendo a das vítimas do sexo feminino de 23 anos e a das vítimas do sexo masculino de 32 anos. A orientação sexual das vítimas era heterossexual em 92.6% dos casos, bissexual em 5.3% e gay em 2.1%. Em termos de estado civil, em 84% dos casos as vítimas eram solteiras, em 7.4% casadas, em 2.1% divorciadas e em 6.3% estavam em união de facto. A maioria dos/as agressores/as foram identificados como homens (94,7%), tendo sido identificadas como mulheres 4,3%. Numa das situações reportadas, o agressor foi identificado como sendo um homem trans. A média geral de idades dos/as agressores/as é de 27 anos, sendo a dos agressores 24 anos e a das agressoras 29 anos. 74.5% dos/as agressores/as eram ex-namorado/as das vítimas e 25.5% eram namorados/as atuais. A violência psicológica foi a mais relatada (89,4% do total), seguida de seguida da emocional (77.7%), da verbal (76.6%), do controlo (56.4%), da violência física (52.1%), da social (28.7%), do *stalking* (23.4%), e da violência sexual (21.3%).

Das denúncias recebidas, apenas um número muito reduzido de vítimas apresentou queixa às autoridades (9, o que representa 9,5%). O motivo prende-se com as ameaças de represálias feitas pelos agressores/as, quer contra as vítimas quer contra as pessoas que lhes são próximas. Desde 2013 que o Código Penal inclui no artigo 152º, relativo ao crime de violência doméstica, as relações de namoro (introduzido pela Lei n.º 19/2013 de 21 de fevereiro).

---

## Em foco: *Bullying*

Segundo o estudo de Matos et al. (2015), 38% dos/das adolescentes com idades entre os 13 e os 15 anos reportaram ter sofrido *bullying* na escola nos meses anteriores enquanto que 31% dos/das adolescentes entre os 11 e 15 anos relataram praticar *bullying* contra pares na escola, com os rapazes a serem mais vezes provocados do que as raparigas e a tomarem mais vezes parte em provocações na escola.

Quanto a *cyberbullying*, a grande maioria dos/das adolescentes (89,0%) não se tinha envolvido neste tipo de provocação. Os rapazes envolveram-se mais frequentemente neste tipo de provocação como provocadores e as raparigas como vítimas. O duplo envolvimento, como vítima e como provocador é mais reportado pelos rapazes. Um estudo da Rede Ex Aequo e ISCTE-IUL (2010) sobre *bullying* homofóbico nas escolas, realizado em 2008 em território nacional, através do Observatório de Educação LGBT, a maior parte das queixas de situações de homofobia em ambiente escolar regista-se entre o final da adolescência e o início da idade adulta e em grandes centros urbanos, nomeadamente Lisboa, com 38% das queixas e o Porto, com 12% (rede ex aequo, 2008). Apurou-se que 42% dos e das inquiridas lésbicas, gay ou bissexuais tinham vítimas de *bullying*. 85% dos jovens relataram ter ouvido comentários homofóbicos na escola. 57% relataram ter testemunhado a vitimação de colegas, sendo que 32% destes não fizeram nada, 22% riram-se e apenas 17% pediram ao/à agressor/a para parar (António et al., 2012).

---

# O que é a violência?<sup>20</sup>

---

**Objetivo**

- Identificar qual é o entendimento que as e os jovens têm sobre a violência e as suas diferentes manifestações..

---

**Materiais necessários**

- Folhas de *flipchart*
- Marcadores
- Cópias da folha de apoio

---

**Tempo recomendado**1h

---

**Notas para planeamento:**

Esta oficina é bastante flexível e pode ser adaptada ao tempo disponível. Se dispor de pouco tempo, a equipa de facilitação pode optar por realizar apenas a parte 1 da oficina (“Chuva de ideias” sobre os significados e expressões/exemplos de violência ou, em alternativa, usando o bastão da fala, pedir a cada participante que partilhe exemplos ou definições do que é violência). Se houver tempo suficiente, pode realizar-se também a parte 2 da oficina, que contempla a discussão mais aprofundada dos significados e expressões de violência a partir de estudos de caso.

**Desenvolvimento:**

1. Pedir ao grupo que se sente em círculo e que pense por alguns momentos sobre o que é violência.
2. Explicar ao grupo que se trata de um exercício de “chuva de ideias” e pedir aos e às participantes que vão dizendo o que lhes vem à cabeça quando ouvem a palavra violência. Anotar as respostas no *flipchart*. Em alternativa, usando o bastão da fala, pedir a cada participante que partilhe exemplos, ou definições do que é violência. Anotar as respostas no *flipchart*.
3. Sintetizar as expressões/definições de violência referidas de forma verbal e explicar aos e às participantes que muitas vezes não temos uma ideia clara do que é violência.
4. Introduzir a ideia, a partir das definições levantadas pelo grupo, de que os atos de vio-

---

20 Oficina adaptada de Instituto Promundo (2017), Fanzine 4. Poder, relacionamentos e violência. Não publicado. Rio de Janeiro: Instituto Promundo.

lência podem ser divididos em três categorias: física, emocional/ psicológica, e sexual, que se manifesta muitas vezes, mas não só ou não necessariamente, como violência verbal (ver texto introdutório deste módulo).

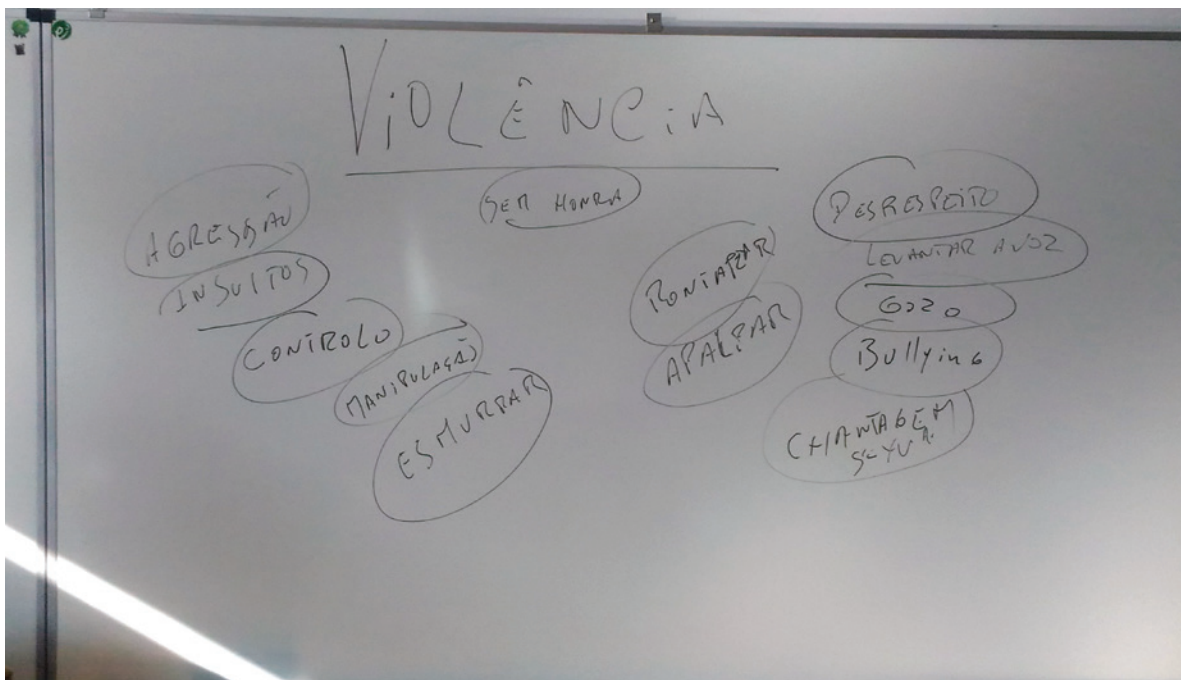
## Parte 2 – Discussão sobre os diferentes tipos de violência

1. Pedir aos e às participantes que formem grupos de trabalho mais pequenos e atribuir a cada grupo alguns dos estudos de caso sobre violência (ver Folha de Apoio). Dar 15-20 minutos para que cada grupo leia os seus casos e os discuta.
2. Pedir a cada grupo para apresentar as suas histórias e as suas reflexões e depois abrir o debate com as perguntas para discussão. Pode-se recorrer ao bastão da fala para facilitar a discussão das seguintes questões.

**Passo opcional:** Para que as e os participantes compreendam o processo dos diversos tipos de violência de modo mais visual, pode-se desenhar uma árvore, com raízes, tronco e galhos. Deste modo, nas raízes podem ser escritas as várias causas, no tronco, os tipos de violência e nos galhos, as consequências/ efeitos.

### Perguntas para discussão:

- Estas situações podem acontecer na realidade?
- Existem violências que estão relacionadas com o género da pessoa? Qual o tipo de violência mais comum praticada contra as mulheres/raparigas? E contra os homens/rapazes?
- Apenas os homens são violentos? Ou as mulheres também o são? Qual o tipo de violência mais comum que as mulheres usam contra outras pessoas? É o mesmo tipo que os homens usam? A orientação sexual e a origem racial/etnia de alguém tornam-no/a alvo de formas particulares de violência?
- Alguma pessoa, homem ou mulher, “merece” sofrer algum tipo de violência? Por quê?
- Quais são os tipos de violência mais comuns que ocorrem em relacionamentos íntimos? E nas escolas?
- Existe alguma relação entre poder e violência? Incentive as e os participantes a pensarem sobre os diferentes tipos de poder que uma pessoa pode ter sobre outra e a relação disto com violência.
- Quais são as consequências da violência para os indivíduos? Para o casal? Para a comunidade?
- O que aprenderam com esta atividade? Aprenderam alguma coisa que poderia ser aplicada na vossa vida ou nos vossos relacionamentos?



## Conclusão:

A violência é muitas vezes usada como uma forma de exercer controle ou poder sobre outra pessoa. Quando falamos sobre violência, pensamos principalmente na agressão física. É importante, contudo, pensar em outras formas de violência, assim como nos diferentes contextos e circunstâncias em que a violência acontece. A violência existe em todos os países e contextos e muitas vezes deriva da forma através da qual os indivíduos, especialmente homens, foram ensinados a lidar com a raiva e o conflito. Assume-se frequentemente que a violência é algo natural ou normal aos/nos homens. Mas a violência é um comportamento que se aprende e, como tal, pode ser desaprendido e prevenido. Seja contra mulheres, crianças, homens, idosos, indivíduos de diferentes grupos religiosos ou orientações sexuais, a violência é sempre uma violação dos direitos humanos.

Como foi discutido nas outras sessões, os homens e os rapazes são ainda hoje muitas vezes educados para reprimir as suas emoções, sendo que a raiva tende a ser uma das formas socialmente aceites de expressão dos seus sentimentos. Além disso, alguns crescem a acreditar que têm o “direito” a esperar algumas coisas das mulheres (sexo ou tarefas domésticas) e o “direito” a usar a violência, física ou verbal, quando não obtêm estas coisas. O poder também advém da diferença de geração, por exemplo, entre irmão mais velho e irmã (que também tem uma componente de género) ou entre pai/mãe e filho ou filha, da orientação sexual e da origem racial/etnia. É, assim, importante pensar sobre a forma como as ideias de género são prejudiciais para os homens/rapazes, para mulheres/raparigas e para os seus relacionamentos e sobre o que podemos fazer para o evitar.

## Estudos de caso sobre violência

**#1.** Maria namora com Ricardo há poucos meses. Recentemente, Ricardo começou a questionar o comportamento de Maria, perguntando-lhe com quem conversa nas aulas, por que não estava em casa quando ele ligou e por que passa parte do seu dia à conversa com as suas amigas, quando poderia estar com ele. Maria não dá muita atenção a estes comentários, mas ultimamente Ricardo tem falado de uma forma muito mais rude. Gritou com ela nos corredores da escola e depois pediu-lhe desculpa. Na noite passada, Ricardo insistiu para que Maria não voltasse a sair com as amigas sem ele. Enquanto ela foi à casa de banho, mexeu no telemóvel dela e, quando foi surpreendido, gritou-lhe e chamou-lhe nomes. Disse que está chateado porque gosta dela, mas que Maria lhe dá motivos para ter ciúmes.

**#2.** Isadora namora há um ano. Recentemente, o namorado tem feito comentários sobre o seu peso e chegou a dizer que tem vergonha de sair e ser visto com ela. Frequentemente faz comentários sobre o corpo de outras raparigas e o quanto Isadora ficaria mais sexy se perdesse peso. Está sempre a controlar o que ela come.

**#3.** Renata e Pedro namoram há alguns meses. Renata ainda está no 10º ano enquanto que Pedro terminou o 12º ano no ano passado e, desde então, tem procurado um emprego estável, mas não tem tido sorte. Ultimamente, Renata tem feito comentários sobre o ex-namorado, dizendo que ele sim, tinha um bom emprego, que a levava a bons restaurantes e lhe comprava presentes. Ela começou a chamar Pedro de preguiçoso e burro, dizendo que se ele fosse um “homem de verdade” já tinha encontrado um emprego.

**#4.** Tatiana saiu com o namorado, Paulo, e os seus amigos para dançar. Enquanto toda a gente dançava, Tatiana reparou numa rapariga que dançava em frente a Paulo e que se aproximava cada vez mais. Tatiana aproximou-se da rapariga e explicou que os dois eram namorados. A rapariga recuou. Passado um tempo, Tatiana foi ao bar com uma amiga, deixando Paulo com os amigos. Quando voltou, a rapariga estava de novo a dançar junto a Paulo de uma maneira muito sensual. Tatiana irritou-se e dirigiu-se à rapariga com raiva, puxando-lhe o cabelo.

**#5.** Susana tem um filho de 11 anos, Henrique, que é muito criativo e cheio de energia. Muitas vezes, o Henrique mete-se em problemas na escola. O marido de Susana, Mário, culpa-a pelo mau comportamento do filho, dizendo que ela passa demasiado tempo a trabalhar, quando poderia estar mais vezes em casa, a cuidar de Henrique. Um dia, Susana e o marido discutem de forma séria, e este diz-lhe que quer o divórcio. Nervosa, Susana esbofeteia o filho Henrique, dizendo que ele era um ingrato que só lhe trazia problemas.



---

**#6.** Miguel é amigo de longa data de Petra. Conhecem-se desde a escola primária. Ultimamente, os dois reaproximaram-se e têm saído várias vezes. Uma noite, depois de jantarem os dois, Miguel diz a Petra que gosta dela. Depois convida-a para ir a sua casa. Já em casa, os dois começam a beijar-se e Miguel coloca a mão debaixo da camisola de Petra. Petra pára-o e diz-lhe que não quer continuar. Miguel fica furioso e diz-lhe que ela o fez perder tempo durante meses, com saídas que não levaram a lado nenhum. Petra explica-lhe que não quer ter relações sexuais, mas Miguel pressiona-a, primeiro de forma sedutora e depois de forma agressiva, agarrando-a e forçando-a a ter sexo, enquanto ela lhe pede insistentemente para parar.

**#7.** António teve um dia difícil na escola. A sua mãe proíbe-o de sair, por causa das suas notas. No dia seguinte, nas aulas, António não consegue responder a uma pergunta de uma professora. No intervalo, Maria João, uma rapariga da turma de António, ri-se dele, dizendo-lhe “A pergunta era tão fácil. Não sabia que eras assim tão estúpido.” Zangado, António encosta Maria João à parede, que lhe pede para ele a largar. António larga-a, mas mais tarde envia várias fotos ridicularizando Maria João para os seus grupos de amigos e para o grupo da escola no Whatsapp.

**#8.** Mónica é uma estudante universitária de 19 anos que se mudou recentemente para uma residência universitária. Mónica foi diagnosticada com VIH aos 17 anos e desde então toma medicação diariamente, que tem de ser conservada no frigorífico. Um dia, a sua companheira de quarto pergunta-lhe a razão de ser da medicação e Mónica explica-lhe que tem VIH. A sua companheira de quarto fica furiosa e exige que Mónica mude de quarto imediatamente.

**#9.** Um grupo de amigos conversa animadamente num parque. Inês é uma rapariga introvertida e Sara está a gozar com ela por causa disso. Inês não reage, mas Gabriel, que gosta de Inês, intervém e pede a Sara que pare. Gabriel e Sara começam a discutir e Gabriel esbofeteia Sara.

**#10.** Guilherme é um rapaz negro homossexual que recentemente “saiu do armário” perante os amigos e família. Apesar de alguma resistência inicial, a família acolheu-o de braços abertos. Contudo, na escola alguns miúdos começaram a insultá-lo e a chamar-lhe “preto bicha” e outros nomes parecidos. Também o provocam e pregam-lhe partidas constantemente, ameaçando-o para não fazer queixa à direção da escola.

# O ciclo da violência<sup>21</sup>

---

**Objetivo**

Discutir a relação entre violência de que a juventude é vítima e a violência que usa contra outros e outras jovens.

---

**Materiais necessários**

- Folhas de *flipchart*
- Marcadores
- Post-its
- Canetas/lápis

---

**Tempo recomendado**

1h-1h30

---

**Notas para planeamento:**

Durante esta atividade é importante evitar pressionar os e as participantes a intervir. Pode ser útil reler a parte sobre facilitação deste manual em preparação para esta oficina, em especial a secção sobre como lidar com revelações de informação sensível.

Pode notar que os e as participantes estão mais à vontade para falar da violência de que foram vítimas fora de casa do que da violência que sofreram em casa ou do que a violência que usaram contra outros/as. Ao falarem sobre a violência que cometeram, alguns/as participantes podem procurar justificar-se, responsabilizando outra pessoa, nomeadamente a vítima, pelo ato. Ajudar os e as jovens a reconhecer o ciclo da violência e refletir sobre os danos que esta causa pode ser uma forma de interromper o ciclo vítima agressor/a e violência-violência.

**Desenvolvimento:**

1. Colar algumas folhas de *flipchart* na parede antes do início da sessão. Escrever em cada uma das folhas, uma das categorias abaixo:
  - Violência usada contra mim
  - Violência que usei contra outros/as
  - Violência que testemunhei

---

<sup>21</sup> Oficina adaptada de Instituto Promundo (2017), Fanzine 4. Poder, relacionamentos e violência. Rio de Janeiro: Instituto Promundo. Não publicado

- Como me sinto quando sou autor/a de violência
  - Como me sinto quando sou vítima de violência
2. Explicar aos e às participantes que o objetivo da atividade é falar sobre a violência nas suas vidas e nas suas comunidades. Rever as folhas de *flipchart* da oficina anterior sobre os tipos e significados da violência.
  3. Entregar a cada participante cinco post-its.
  4. Pedir aos e às participantes para pensar sobre o que é pedido e para responder de forma breve usando os post-its (escrever uma resposta por post-it). Explicar que não devem identificar os post-its e que têm 10 minutos para completar esta tarefa. Explicar ainda que devem colocar os post-its nas folhas de *flipchart* apropriadas. Depois de concluída a atividade, ler algumas das respostas por categoria.
  5. Abrir a discussão usando as questões abaixo. Se existir alguma dificuldade em começar o debate, pode recorrer-se ao bastão da fala.

### Perguntas para discussão:

- Qual/quais é/são o/s tipo/s de violência usado mais comumente contra os e as jovens (com base nas respostas dadas nos post-its)?
- Como se sentem/sentiram ao ser vítimas destes tipos de violência?
- Qual/quais é/são o/s tipo/s de violência usado/s mais comumente pelos e pelas jovens contra outros/as?
- Como é que sabemos que estamos a ser violentos/usar violência contra alguém?
- Como é que nos sentimos quando somos violentos contra alguém?
- Existe algum tipo de ligação entre a violência que usamos e a violência que é usada contra nós?
- Como e onde é que aprendemos a usar a violência?
- Há violências piores do que outras?
- Há ligação entre a violência que existe nas famílias e a violência que existe nas nossas comunidades/bairros/cidades?
- Há uma ligação entre violência e poder? Qual?
- Em geral, quando somos violentos/as ou quando somos alvos de violência falamos sobre isso? Falamos do que sentimos? Se não, por quê? Denunciamos esses casos?
- Como é que os media (música, rádio, cinema, imprensa, televisão) retratam a violência?

- Alguns estudos sublinham que a violência é cíclica: quando alguém é vítima de violência torna-se mais propenso/a a cometer atos violentos no futuro. Se isto for verdade, como é que podemos interromper o ciclo da violência?
- Depois do debate, perguntar às e aos participantes o que sentiram quando falaram sobre a violência que experienciaram.

### Conclusão:

Quando as pessoas falam ou pensam sobre violência, tendem a concentrar-se apenas nas agressões físicas. É importante, contudo, lembrar-se que existem outros tipos de violência, nomeadamente emocional/psicológica e institucional. É igualmente importante pensar sobre os tipos de violência que os/as jovens podem usar, uma vez que também é comum reconhecer com facilidade a violência perpetrada por outros/as e não a perpetrada por nós próprios. Ao ver atos violentos na televisão ou no cinema muitas vezes pensamos que as outras pessoas são violentas, mas não nós. O objetivo desta oficina é ajudar-nos a reconhecer os ciclos de violência nas nossas vidas e comunidades e a pensar sobre formas de os interromper.

# Cenas de violência contra as mulheres<sup>22</sup>

---

**Objetivo**

Vivenciar uma situação de violência contra as mulheres e refletir sobre como homens/rapazes e mulheres/raparigas podem agir e não compactuar com a violência.

---

**Materiais necessários**

- Cópias da Folha de apoio “Cenas de violência contra a mulher

---

**Tempo recomendado**

1h-2h

---

**Desenvolvimento:**

1. Pedir às/aos participantes sete voluntários/as para uma dramatização cena de teatro.
2. Quando as/os voluntários se apresentarem, explicar que a ideia é ler para o grupo o guião “A história de Carlos”. Os e as demais deverão prestar atenção ao texto.
3. Quando terminar a leitura, explicar que, agora, as/os voluntários lerão novamente o guião, mas, desta vez, de forma mais teatral, ou seja, movimentando-se e procurando colocar-se no lugar da/do personagem que interpretam.
4. Depois de apresentada a cena, explicar que essa será apresentada repetidamente até que o grupo, como um todo, encontre um final satisfatório. Informe que, para chegar a esse final, poderá ser preciso mudar as falas de algumas personagens. Assim, em alguns momentos o/a narrador/a irá perguntar se alguém do grupo acha que deve substituir alguma personagem e mudar o enredo. Por exemplo: se alguém achar que o polícia está mal informado, deve substituí-lo e dar a informação correta. A cena será repetida até que o grupo fique satisfeito.
5. Terminada a apresentação final, aprofundar a discussão a partir das perguntas que se seguem.
6. Pode também, para envolver os/as restantes que não fizeram de personagens, juntar estes/as em grupos e cada um dos grupos poderá apresentar um final diferente

---

22 Oficina adaptada de Instituto Promundo (2017), “Fanzine Comunicação e Relacionamentos”. Rio de Janeiro: Instituto Promundo. Não publicado.

(acrescentado falas e/ou personagens) que depois serão representadas pelas personagens originais.

### Perguntas para discussão:

- O que vocês sentiram quando a história foi apresentada pela primeira vez?
- Já ouviram falar de situações semelhantes? Em que circunstâncias?
- O que é que acharam das modificações que foram feitas?
- O que é que as/os jovens podem fazer para evitar situações como esta?
- O que é que aprenderam durante esta atividade?
- Existe algo nesta oficina que poderia ser aplicado nas vossas vidas e relacionamentos?

### Conclusão:

O silêncio de mulheres e de homens sobre a violência perpetrada por outros homens contribui para a violência contra as mulheres. Sabemos que a maioria dos homens – jovens e adultos – não são violentos. No entanto, muitas vezes, não se posicionam. Por esta razão, criou-se a Campanha do Laço Branco: Homens pelo fim da Violência contra Mulheres, primeiro no Canadá, mas que está hoje presente em vários países, nomeadamente em Portugal, reforçando que o silêncio é cúmplice da violência. Acima de tudo, é importante ter em mente que não se resolve a violência com mais violência. Numa situação de tensão e conflito, a violência é a pior forma de resolvê-la.

---

## Recursos de apoio sobre violência sexual (violação):

### Vídeo sobre 7 exemplos do que é o consentimento:

<https://www.facebook.com/thinkolga/videos/1262106907258161/>

### Vídeo sobre Chá e consentimento:

[https://www.youtube.com/watch?v=D5I3ks5O\\_Hw4](https://www.youtube.com/watch?v=D5I3ks5O_Hw4)

---

---

## FOLHA DE APOIO

# A história de Carlos

**Narrador/a** – Carlos é um jovem de 18 anos. Joga futebol desde os 12 anos na equipa do bairro. Já foi capitão de equipa várias vezes. Mesmo quando está a jogar, Carlos presta atenção às raparigas que assistem aos jogos nas bancadas. Hoje, ele está de olho na Márcia, uma rapariga de 14 anos que é mesmo linda. Quando terminou o jogo, Carlos aproximou-se de Márcia e...

**Carlos** – Olá. Queres ir comigo àquele bar novo, hoje à noite?

**Márcia** – Não posso. Vou ter com as minhas amigas e tenho que chegar a casa antes das 21h.

**Carlos** – As tuas amigas também podem vir.

**Márcia** – Posso perguntar-lhes, mas acho que não vai dar...

**Carlos** – E se fossemos então ao café? Assim, podes chegar a casa a horas.

**Narrador/a** – Márcia fica pensativa, mas acaba por não aceitar o convite. No entanto, olha várias vezes para trás sorrindo para Carlos.

**Amigo 1** – Levaste uma tampa daquelas! (risos) Esquece a miúda e vamos ao café.

**Carlos** – O que é eu faço? Sigo a Márcia ou vou ao café com os meus amigos? Que dúvida! Bom, vou atrás dela. Isto não vai ficar assim. Márcia, espera! Eu levo-te a casa. Márcia sorri e aceita.

**Narrador/a** – No trajeto até a casa, Carlos tenta beijá-la e tocá-la. Nervosa, Márcia pede-lhe para parar.

**Carlos** – Todas as miúdas da escola são doidas por mim. Por que é que te estás a fazer de difícil?

**Márcia** – Não é isso. Eu nunca namorei com ninguém, nem nunca tive relações sexuais e sei que não estou preparada.

**Carlos** – Pára, Márcia. Eu sei que queres. Dizes que não, mas os teus olhos dizem que sim!

**Márcia** – Larga-me, eu não quero ter relações sexuais contigo. Estás-me a magoar.

**Narrador/a** – Carlos fica zangado e arrasta Márcia para um canto, segurando-a com força. Rasga a roupa da rapariga e faz sexo com ela, enquanto esta insiste que não quer. Quando termina, Carlos levanta-se, veste-se e vai embora.

**Amigo 1** – Que cara de alegre é essa? Já sei, enrolaste-te com a Márcia!

---

**Amigo 2** – Como é que foi? Aquela miúda é um espanto. O que aconteceu?

**Carlos** – Aconteceu tudo.

**Amigo 3** – Verdade? Assim logo na primeira vez? Achava que ela era mais séria.

**Carlos** – Ela não me resistiu. No começo fez-se de difícil, mas eu vi que ela estava interessada em mim.

**Amigo 2** – Que idade é que ela tem? Isso pode dar confusão.

**Carlos** – Nada disso. Ela é nova, mas já tem corpo de mulher.

**Narrador/a** - Carlos ri e pede uma cerveja. À noite, já em casa, recebe a visita de um polícia.

**Polícia** – Estou à procura de Carlos Fernando da Conceição.

**Carlos** – Sou eu.

**Polícia** – Uma rapariga foi à esquadra com os pais apresentar uma queixa contra si. Ela alega que foi violada. A mãe e o pai dela estão na esquadra a apresentar queixa contra o Sr. Carlos, porque a filha tem menos de 14 anos.

**Carlos** – Ouça, Sr. Polícia, eu não preciso de violar ninguém. Todas as miúdas do colégio andam atrás de mim.

**Polícia** – Eu acredito. Mas tenho de fazer o meu trabalho.

**Carlos** – Deixe lá. Diga que não me encontrou e pronto.



**Objetivo**

Reconhecer a forma como a rotulagem das pessoas pode limitar o seu potencial e afetar relacionamentos.

**Materiais necessários**

- Post-its
- Folhas de *flipchart*
- Canetas/lápis

**Tempo recomendado**

1h30

**Notas para planeamento:**

É importante certificar-se que nenhum dos/as participantes se torna agressivo/a ou fica ofendido/a pelos rótulos usados. Relembrar que, apesar de se terem definidos limites para utilização de nomes/linguagem ofensiva (caso o tenham feito) nesta oficina podem e devem ser livres para o fazer.

**Desenvolvimento:**

1. Desenhar uma t-shirt e um rótulo. Perguntar que informação geralmente aparece nos rótulos. Exemplo: “Made in China”, tamanho, composição, marca, como limpar/lavar/secar, etc. Basicamente, o que é; de onde vem; a sua aparência; e como deve ser tratada.
2. Pedir que listem os rótulos que ouvem ou usam no dia a dia para referir-se a pessoas. A ideia é que tirem as palavras negativas do seu sistema, ex. “cigano”, “preto”, “puta”, “maricas”, “maria-rapaz”, “fufa”, “monhé”, etc.
3. Depois, falar de cada um dos rótulos usados e perguntar: quando ouvem a palavra tal, em que é que pensam? A ideia é identificar estereótipos. Ex. Quando ouvem falar em cigano, pensam em quê? Alguém de fato? Alguém a vender algo?
4. Quando estiverem satisfeitos/as com as respostas, pedir que fechem os olhos e estejam em silêncio. Explicar que vão fazer um jogo.

<sup>23</sup> Oficina adaptada de CARE International; Status M; Center for Healthy Lifestyles; EB; Perpetuum Mobile; Association XY; Instituto Promundo (2011), *Program M: Young Men's Manual. A Training Manual for Educators and Youth Workers*. Banja Luka: Care International.

5. Usar post-its com marcas e distribuí-los pelos/as participantes sem que vejam a marca que lhes foi atribuída. Usar pares de marcas iguais, garantindo que uma das marcas só é atribuída a uma pessoa. Por exemplo, num grupo de 11 pessoas, use 2 círculos, 2 triângulos, 2 quadrados, 2 rectângulos, 2 hexágonos, e 1 pentágono. Explicar que, depois de abrirem os olhos, devem agrupar-se, mas não podem falar. Só podem comunicar por gestos.
6. Observar como formam os grupos. Na maioria das vezes, as pessoas agrupam-se em função da marca que lhes foi atribuída.
7. Depois dos grupos feitos, passar para as perguntas para discussão.

### Perguntas para discussão:

- Por que é que se juntaram dessa forma? A equipa facilitadora não deu instruções para se juntarem de acordo com a marca.
- Perguntar à pessoa que ficou sozinha: como te sentiste? Geralmente a pessoa fala que se sentiu isolada, que num momento fazia parte do grupo e em seguida foi excluída. Explicar que essa pessoa se sente de forma parecida a alguém que procura escapar a um rótulo/estereótipo como aqueles que foram identificados antes.
- Perguntar ao grupo: o exercício faz-vos lembrar algo que acontece na realidade? Como é que na sociedade as pessoas são agrupadas? Muitas vezes, somos agrupados em grupos aos quais não queremos pertencer ou onde sentimos que não encaixamos.
- Pedir para que pensem nos efeitos que estes rótulos têm nas suas vidas. Perguntar ao grupo: como é que estes rótulos vos afetam? E como afetam os relacionamentos? Alguns rótulos reduzem tudo o que somos a uma identidade, outros são positivos e trazem/demonstram privilégios. Há também o privilégio de ser visto como muita coisa, complexo vs. ser visto como cigano apenas ou como preto, ou como homossexual.
- Como é que reagem quando vos tratam de acordo com um rótulo? E quando presenciaram alguém tratar outros/as de acordo com um rótulo?
- Por que é que estes rótulos são usados? Que outros rótulos são usados?
- O que é que aprenderam com esta atividade que podem usar no vosso dia-a-dia?
- Como é que podemos evitar colocar rótulos nas pessoas? E como podemos encorajar outros/as a fazer o mesmo?

## Conclusão:

Os rótulos são como o trailer dos filmes. Às vezes, por causa do trailer, escolhemos não ver determinado filme e, assim, perdemos um bom filme em resultado dessa decisão. Alguns rótulos são úteis, outros não. O problema em si nem sempre são os rótulos, mas a hierarquia que revelam/carga de poder negativo/positivo que está por detrás de cada rótulo.

Os rótulos e estereótipos afetam as pessoas individualmente, assim com os seus relacionamentos com outras pessoas. É importante conseguir pensar criticamente sobre o modo como tratamos as pessoas e como podemos “desaprender” algumas das formas que usamos para interagir com outros/as. Por exemplo:

- Não julgar alguém antes de o/a conhecer;
- Não usar rótulos ou diminutivos;
- Não discriminar ninguém com base no sexo, religião, origem racial/etnia, classe, nacionalidade, etc.
- Não tornar ninguém, seja familiar ou membro da comunidade, num bode expiatório.
- Não ser inflexível ou teimoso/a.
- Evitar demonstrar indiferença, silêncio ou ódio.

Explicar aos e às participantes que sentir-se parte de um grupo ou aceite é fundamental para a aprendizagem e para o desenvolvimento do vosso potencial individual e coletivo. À medida que vamos avançando com as sessões, é importante procurar ir além dos rótulos e ter a mente o mais aberta possível quando nos relacionamos com outras pessoas.

---

## Recursos de apoio adicionais:

### **Série “Racismo à portuguesa”, Público, 2017.**

Disponível em: <https://acervo.publico.pt/racismo-a-portuguesa>

### **“Ciganos portugueses são os mais pobres da Europa. Dependência do RSI preocupa”, I Online, 27 de fevereiro de 2016.**

Disponível em: <https://ionline.sapo.pt/497590>

# Corrida do Poder

## Objetivo

Entender como o género, sexualidade, origem racial, etnia e outros fatores influenciam a quantidade de poder que as pessoas têm sobre os/as outros/as na sociedade e como o poder pode ser usado para restringir o progresso de algumas pessoas na vida.

## Materiais necessários

- Conjunto de cartões de personagem (ver Notas para planeamento);
- Uma sala ou espaço aberto grande o suficiente para os/as participantes fazerem a Corrida do Poder;
- Folha de apoio para participantes sobre “Compreender o Poder” (opcional).

## Tempo recomendado

1h

## Notas para planeamento:

Por vezes, durante este exercício, os/as participantes podem dar mais ou menos passos do que seria de esperar. Durante a atividade, não os/as questionem, mas tomem nota disso. Se perceberem que todos/as os/as participantes estão a dar um passo à frente depois de quase todas as declarações, esta é a oportunidade para investigar por que é que eles/elas acham que as suas personagens podem ter o mesmo acesso ao poder ou aos recursos. Pode ser importante esclarecer as regras da atividade e começar tudo de novo. Se existir essa possibilidade, esta é uma ótima oficina para realizar ao ar livre.

## Preparação:

Abaixo, estão listados/as os/as personagens a serem usados/as na Corrida do Poder, conforme mencionado na secção Materiais. Estes/as personagens foram escolhidos/as para mostrar aos/as participantes os efeitos de uma série de situações nas quais certas pessoas têm poder sobre outras, incluindo patriarcado (baseado no género), exploração económica (ligada à classe), racismo, xenofobia (ódio aos estrangeiros), bem como discriminação baseada em deficiência mental / física. Adaptar esse conjunto de personagens para refletir as realidades dos sistemas opressivos de “poder sobre” no seu contexto.

- Deputado branco
- Esposa do deputado branco
- Mulher negra empresária
- Homem branco a trabalhar para uma empresária
- Mulher emigrante legalizada a trabalhar numa fábrica de têxteis
- Homem emigrante ilegal a fazer entregas de encomendas
- Homem negro gay desempregado
- Mulher desempregada a receber RSI/subsídio do estado
- Rapariga de 12 anos a residir num lar de acolhimento
- Esposa e mãe de 3 filho/as numa relação violenta
- Enfermeira
- Médico negro
- Rapaz de 10 anos a viver com uma família de acolhimento
- Homem com deficiência física
- Mulher negra solteira com 2 empregos

Colocar todos/as estes/as personagens numa Caixa, ou num saco para que cada participante retire um/a.

Embora a atividade seja breve, assumir o papel de alguns/algumas desses/as personagens pode ser uma experiência emocional, especialmente para aqueles/as personagens que experimentam a maior opressão. É importante estar ciente de como as pessoas reagem emocionalmente à atividade e lembrar aos/às participantes que podem escolher sair da atividade a qualquer momento. Quando pedir aos/às participantes que entreguem os seus cartões de personagem no final, convém incentivá-los a lembrarem-se de que agora já não estão “a representar um/a personagem”.

### **Desenvolvimento:**

1. Preparar um conjunto de cartões de personagem, conforme o descrito na secção Preparação.
2. Apresentar a atividade explicando aos e às participantes que esta atividade analisará a forma como o género, origem racial, etnia e outros fatores influenciam o poder que as pessoas têm na sociedade e como o poder pode ser usado para limitar o progresso de algumas pessoas na vida.

3. Pedir aos e às participantes que fiquem alinhados/as, uns/umas ao lado dos/as outro/as. Pedir a cada um/a dos/as participantes que escolha, da caixa ou saco, um dos cartões de personagem que preparou anteriormente. Pedir a cada participante para ler para si próprios/as o papel/personagem que lhe foi atribuído.
4. Explicar aos e às participantes que quer que eles/as assumam o personagem que está escrito no cartão.
5. Pedir aos e às participantes que fechem os olhos e pensem em como seria ser o/a personagem que receberam. Como seria o dia desse/a personagem? Depois de um minuto, pedir para abrirem os olhos.
6. Explicar que em seguida serão lidas uma série de frases. Para cada frase, pedir que pensem se essa se aplica ao/à personagem que tiraram. Se isso acontecer, devem avançar um passo (dar um passo em frente). Se isso não acontecer, devem ficar onde estão (no sítio).

Lembrar aos/às participantes que poderão falar e pedir ajuda à equipa facilitadora, se não tiverem a certeza de como a frase específica se aplica ao/à personagem que lhes calhou.

Ler as seguintes frases uma a uma à e pedir aos/às participantes que avancem silenciosamente um passo se a afirmação se aplicar ao/à seu/sua personagem. Continuar a ler até terminar:

- Tenho ou terei oportunidade para completar a minha educação/escolaridade.
- Não tenho de me preocupar se tenho o que comer na próxima refeição.
- Ganho o suficiente para garantir uma vida boa para mim e para os/as meus/minhas filhos/as.
- Consigo arranjar um emprego facilmente.
- Posso estar perto da polícia sem ter medo de ser preso ou sofrer qualquer tipo de violência.
- Consigo facilmente um empréstimo para começar um negócio.
- Posso decidir quando e quantos/as filhos/as terei.
- Se tiver algum problema de saúde, consigo ter acesso aos/às melhores médicos/as.
- Posso deixar o/a meu/minha marido/mulher/namorado/a sem que este/a me ameace.
- Posso deslocar-me facilmente por toda a cidade.
- Consigo movimentar-me em segurança por toda a cidade.



- Se quiser usar preservativo, o meu/minha companheiro/a aceita.
- Se for vítima de um crime, a polícia acredita facilmente em mim.
- Posso andar na rua à noite sem me preocupar em ser violada/o.
- Sou respeitado/a na minha comunidade.

Quando terminar de ler todas as frases, pedir aos/às participantes que leiam em voz alta os seus papéis.

**7.** Pedir aos/às participantes para não interpretarem mais os/as seus/suas personagens, mas que permaneçam onde estão e discutam a atividade usando as seguintes perguntas:

- Se não se moveu ou se moveu muito pouco, como se sente ao ver onde estão os/as outros/as? Parece correto estar tão atrás/longe dos/as outros/as?
- Quem ou o que é o/a culpado/a de estar nesta posição mais atrás?
- Se avançou/moveu muito, como se sente em estar à frente de muitos/as dos/as outros/as? É correto estar tão à frente? Por que está tão à frente?
- Pedir aos/às participantes para se sentarem em círculo e que entreguem os seus cartões de personagem.

- Dizer aos/às participantes que as diferenças baseadas em gênero, idade, sexualidade ou outras razões frequentemente têm a ver com poder e privilégio. Algumas pessoas que se sentem impotentes ou sem poder também podem ter poder sobre os/as outros/as, dependendo da situação. Ou seja, o poder ou a falta dele não é uma coisa que se tem, ou se deixa de ter, de forma sempre igual, mas que varia conforme o contexto. Por exemplo, o médico negro pode ser um membro respeitado na comunidade, mas ser desrespeitado ou desacreditado numa esquadra de polícia. Prosseguir para as próximas perguntas de discussão.

### Perguntas para discussão:

- O que é que aprenderam ao fazer esta atividade? Já tinham pensado nisto desta forma?
- Como é que acham que a questão da origem racial ou da etnia influencia a discriminação de que se é alvo? E como é que o gênero influencia o poder que se detém ou não?
- Que mudanças é que têm que acontecer na nossa sociedade para que vocês todos/as possam estar no mesmo patamar?
- Como é que esta atividade pode ajudar-vos a pensar e talvez fazer mudanças na vossa própria vida? Nos nossos relacionamentos? Na sociedade?
- Entregar a Folha de Apoio “Compreender o Poder” aos/às participantes para que possam ler mais sobre diferentes tipos de poder.

### Conclusão:

Temos muitas identidades (homem ou mulher, jovens, emigrantes, etc.). Algumas dessas identidades podem dar-nos mais poder ou privilégio do que outras, dependendo da situação. Nesta atividade, observámos as diferentes maneiras através das quais as pessoas têm “poder sobre” outras. Muitas pessoas podem ser afetadas de várias maneiras pelos sistemas de “poder sobre”. Por exemplo, uma jovem negra desempregada é afetada pelo racismo, pelo sexismo e pela pobreza. A maioria das pessoas têm algumas experiências de privilégio e algumas experiências de opressão nas suas vidas. Os homens são privilegiados pelo patriarcado - um sistema no qual os homens, em geral, têm poder sobre as mulheres. Mas há limites para esses privilégios. Por exemplo, o privilégio do deputado branco é muito maior do que o do homem com deficiência física. É importante encontrar maneiras de romper com esses sistemas de “poder sobre” e apoiar outros/as que estão a tentar fazer o mesmo.



## Compreender o Poder

Alguns tipos de poder existem em relação a outras pessoas, ou recursos: Nós temos ou não temos poder em relação a alguém ou outro grupo que tenha mais, menos ou o mesmo poder que nós. É um relacionamento. Por exemplo: entre um professor e um aluno ou entre um pai e uma criança.

O poder não é fixo: não é algo com o qual nascemos biologicamente (isto é, não é inerente a nós, mas é construído com base nas circunstâncias, na comunidade e no contexto onde nos inserimos) ou algo que detemos sempre, a todo o momento. Estamos constantemente a entrar e sair de situações e relacionamentos onde temos mais ou menos poder. Por exemplo: Uma mulher que é supervisora no trabalho tem poder sobre seus empregados, mas em casa com o marido ela pode não ter o mesmo nível de poder.

Sentimentos positivos e negativos: Muitas vezes sentimo-nos positivos/as e em controlo da situação, quando nos sentimos poderosos/as e temos sentimentos negativos quando nos sentimos menos poderosos/as. Isto afeta a nossa capacidade de influenciar e agir numa determinada situação.

Existem diferentes tipos de poder, que podem ser usados de diferentes maneiras:

- **Poder sobre:** Ter controlo sobre alguém ou sobre uma situação de maneira negativa, geralmente associada à repressão, força, corrupção, discriminação e abuso. Este tipo de poder visa tirar poder de outra pessoa e, em seguida, usá-lo para dominar e impedir que outras pessoas o tomem como uma situação de ganhar-perder.
- **Poder com:** É ter poder com base na força coletiva e/ou nos números - ter poder com pessoas ou grupos, encontrar um terreno comum entre os diferentes interesses e construir um objetivo comum que beneficie todos/as os/as que fazem parte do coletivo. Esse poder multiplica talentos e conhecimentos individuais e é baseado no apoio, na solidariedade e na colaboração.
- **Poder para:** Este tipo de poder refere-se à capacidade de moldar e influenciar a vida de uma pessoa. Refere-se a ter as ideias, conhecimentos, habilidades, dinheiro e capacidade de convencer a si e os/as outros/as a fazer alguma coisa. Com muitas pessoas que tenham esse tipo de poder, criamos "poder com" (ver acima).
- **Poder dentro:** Este tipo de poder está relacionado com o sentimento de autovalorização, ou amor-próprio, e autoconhecimento de uma pessoa. Relaciona-se com a capacidade que uma pessoa tem de imaginar uma vida melhor para si mesma e ter esperança e a sensação de que pode mudar o mundo, a sensação de que têm direitos como ser humano.

# Da violência para a convivência nas relações íntimas<sup>24</sup>

**Objetivo** Discutir como usamos a violência nas nossas relações íntimas e refletir sobre o que é de fato uma relação íntima baseada no respeito.

**Materiais necessários**

- Flip-chart
- Marcadores
- Fitacola

**Tempo recomendado** 1h30

## Notas para planeamento:

Esta oficina recorre a uma dramatização com personagens femininos. Se se está a trabalhar com um grupo de rapazes, alguns deles podem-se mostrar relutantes em interpretar uma personagem feminina. Encoraje o grupo a ser flexível. Se nenhum dos jovens quiser interpretar a personagem feminina, pode pedir que estes descrevam as cenas usando o *flipchart*, por exemplo.

É possível que perceba a impotência que muitos jovens sentem ao testemunhar a violência que vêem outros homens a cometer. Muitos/as têm medo de falar sobre a violência doméstica, repetindo um ditado comum de que “entre marido e mulher, ninguém mete a colher”. Através dessa técnica, a equipa de facilitação deve procurar falar sobre o silêncio e a impotência que sentimos ao testemunharmos situações de violência doméstica e outras.

## Desenvolvimento:

1. Explicar ao grupo que o propósito da oficina é discutir e analisar os vários tipos de violência que por vezes usamos nas nossas relações íntimas, e discutir formas de mostrar e viver estas relações com respeito.
2. Dividir os/as participantes em 4 grupos (ou menos, dependendo do número total de

<sup>24</sup> Oficina adaptada de Instituto Promundo, ECOS, Instituto Papan e Salud y Género (2007), *Programa H. Trabalhando com homens jovens*. Rio de Janeiro: Instituto Promundo. Esta oficina foi usada nos centros educativos onde se implementou o programa EQUI-X.

participantes no grupo), com um número de 5 a 6 em cada, pedindo-lhes que criem uma pequena história.

3. Pedir a dois grupos que apresentem uma relação de intimidade – namorado e namorada, marido e mulher, ou namorado/a e namorado/a – que mostre cenas de violência. Explicar que a violência pode ser física, mas não necessariamente. Pedir que tentem ser o mais realistas possível, usando exemplos de pessoas e incidentes que tenham presenciado ou de que tenham conhecimento.
4. Pedir aos outros grupos para apresentarem também uma relação de intimidade, mas baseada no respeito. Pode haver conflitos ou diferenças de opinião, mas têm de mostrar respeito e não podem conter cenas de violência. Deixar 15 a 20 minutos para discutir a história ou as cenas, e pedir que apresentem ao grupo.
5. Cada grupo deve ter 5 a 10 minutos para apresentar as suas histórias, permitindo que os outros grupos façam perguntas.
6. Quando todos os grupos tiverem apresentado, usando o *flipchart*, colocar as perguntas:
  - Quais são as características de uma relação violenta? Encorajar o grupo a refletir sobre as diversas formas de violência nas relações íntimas (controle, coerção, gritos...), bem como a violência física.
  - Usar as histórias como exemplo, perguntando: quais as características individuais ou da própria relação nos casos que foram apresentados que demonstraram a violência?
7. Colocando a lista na parede, perguntar:
  - Quais características que fazem com que uma relação seja saudável? Pedir ao grupo para pensar no que é necessário para uma relação baseada no respeito.
8. Discutir as questões abaixo.

### Perguntas para discussão:

- Os exemplos que foram usados nas histórias são realistas? Vêem essas coisas no vosso dia-a-dia?
- Quais são as causas da violência doméstica ou da violência nas relações íntimas?
- Apenas os homens usam violência física contra as mulheres?
- Quando vêem esse tipo de violência, o que fazem? O que poderiam fazer?
- Os exemplos de relações saudáveis que foram mostrados nas histórias são realistas? É possível construir uma relação baseada no respeito? Vêem isso no vosso quotidiano?
- Que podemos fazer individualmente para construir relações de intimidade saudáveis?

# Expressão das diversidades<sup>25</sup>

## Objetivo

Refletir sobre as diferentes expressões da sexualidade e as razões pelas quais, mesmo dentro de uma mesma comunidade que sofre discriminações, algumas pessoas são consideradas inferiores a outras.

## Materiais necessários

- Folha de apoio “Expressões de Gênero”
- Lápis ou canetas

## Tempo recomendado

1h

## Desenvolvimento:

1. Iniciar a atividade comentando que as discussões sobre as sexualidades, orientações sexuais e identidades de gênero não são novas. No entanto, muitas vezes, o enfoque que se dava era mais voltado para a questão saúde-doença e a moral. No nosso país, somente a partir da segunda metade dos anos de 1980, se começou a discutir mais abertamente as diferentes formas de expressão da sexualidade nas áreas da educação, da saúde e nas universidades. Mesmo assim, as pessoas que têm uma orientação sexual diferente da heterossexual, costumam vivenciar diversas situações de discriminação e violência.
2. Solicitar às/aos participantes que se dividam em três grupos e atribuir um caso (ver folha de apoio “Expressões de Gênero”) a cada grupo.
3. Informar cada grupo que terá 20 minutos para discutir e cinco minutos para apresentar suas conclusões.
4. Sugerir que escolham um/a relator/a para tomar notas e apresentar a síntese da discussão ao grupo.
5. Quando terminarem, abrir o debate, usando as perguntas listadas a seguir.

## Perguntas para discussão:

- Achem que a vossa escola está preparada para receber gays, lésbicas, bissexuais, travestis e transexuais nas aulas?

25 Oficina adaptada de Instituto Promundo (2017), *Fanzine 3. Diversidades*. Não publicado. Rio de Janeiro: Instituto Promundo.

- Os serviços de saúde estão preparados para aconselhar e atender gays, lésbicas, bissexuais, travestis e transexuais?
- O que é preciso fazer nesses dois espaços para que eles se tornem mais acolhedores para a população LGBTQIA+?
- O que aprendemos durante esta atividade?
- Existe algo que poderia ser aplicado em nossas próprias vidas e relacionamentos?

## Conclusão:

A partir da década de 1970 a homossexualidade deixou de fazer parte do Código Internacional de Doenças (OMS). Já em 1999, o Conselho Federal de Psicologia emitiu uma resolução que proíbe a participação de psicólogas/os em atividades que pretendam “tratar” e curar a homossexualidade. Nesta resolução, reafirma-se o compromisso da profissão no sentido de combater qualquer forma de discriminação ou estigmatização contra aqueles/as que apresentam comportamentos ou práticas homoeróticas.

Estes fatos representaram avanços importantes na garantia dos direitos das pessoas LGBTQIA+. Contudo, ainda é comum as pessoas LGBTQIA+ depararem-se com estigmas e discriminações. Um dos resultados desta situação é o acesso dificultado às ações de saúde. Muitas vezes, os serviços de saúde partem do pressuposto de que todas as pessoas são heterossexuais, o que faz com que as pessoas que não se encaixam nesse padrão não sejam escutadas nem sejam atendidas as suas necessidades.

Por fim, é importante destacar a necessidade de discutir os direitos sexuais e reprodutivos, a fim de fomentar o debate sobre o próprio corpo e seus cuidados. A partir desses processos é possível falar de prevenção e cuidados em relação às IST, além de abordar escolhas importantes, como a gravidez.

## Expressões de gênero

### Caso 1

Na escola existem quatro rapazes gay. Três deles estão bem integrados e nunca sofreram nenhum tipo de discriminação. O quarto, André, só era aceite no grupo das raparigas. Todas as vezes que André se aproximava dos outros três rapazes, era motivo de chacota por ter um tom de voz dito 'feminino' e pelos seus gestos. Um dia, cansou-se destas brincadeiras e resolveu tomar uma atitude. Conversou com a mãe, pedindo-lhe que fosse até a escola porque se sentia ameaçado não só pelos heterossexuais, mas pelos próprios colegas gays. A mãe aconselhou-o a ignorar a situação, dizendo que eles se iriam cansar da brincadeira.

Chateado com a posição da mãe, o rapaz resolveu falar com a coordenadora. Depois da queixa, a coordenadora disse-lhe que a escola era inclusiva, um espaço em que o preconceito e a discriminação não eram tolerados de forma alguma. No entanto, sugeriu que ele contivesse os seus gestos e que se portasse de maneira menos afetada. Na sua perspectiva, dessa forma, as brincadeiras iriam parar.

#### Perguntas para discussão:

- O que acharam da atitude da mãe?
- E da atitude da coordenadora?
- Qual a vossa opinião sobre a atitude dos colegas gays de André?
- Que sugestões teriam para resolver essa situação?

### Caso 2

Matilde sempre foi muito namoradeira. E sempre namorou com raparigas. Um dia, foi pela primeira vez a um ginecologista. Entre as perguntas de praxe, o ginecologista perguntou se ela já tinha iniciado sua vida sexual. Matilde disse que sim. Ela deitou-se na mesa ginecológica e o médico começou o exame. Ao colocar o espéculo, o médico rompeu o hímen de Matilde. A rapariga deu um grito e o médico ficou chateado por ela ter mentido. Matilde explicou que não mentiu e que o médico é que não havia perguntado se ela tinha relações sexuais com rapazes ou raparigas. Disse também que iria fazer uma reclamação. O médico respondeu que Matilde era doente e que devia procurar um psiquiatra ou um psicólogo.

---

### **Perguntas para discussão:**

- O que acharam da atitude do médico?
- E da atitude de Matilde?
- Que sugestões teriam para evitar que situações como esta ocorressem novamente?

### **Caso 3**

Alice nasceu Miguel, mas identifica-se como uma mulher transexual. Ela frequenta uma escola noturna para jovens e adultos e não sofre nenhum tipo de discriminação por parte das/os colegas. Estes/as acham que Miguel/Alice é gay. Alice decide que está na hora de explicar que é uma mulher trans. Um dia chega na escola usando um vestido e maquiada. Todos/as olham para ela assustados/as. Um grupo de jovens segue-a, insultando-a. A confusão é tão grande que o diretor tem que intervir. Leva Alice até sua sala, onde ela explica que se cansou de fingir que era homem e que se identifica com mulheres. Disse, também, que gostaria de ser chamada de Alice dali em diante. O diretor respondeu que isso era um ultraje e que não deixaria que Alice pusesse em causa o bom nome da instituição.

### **Perguntas para discussão:**

- O que acham da atitude dos colegas de Alice?
- O que acham da atitude do diretor da escola noturna?
- Como veem a atitude de Alice?
- Que sugestões teriam para resolver essa situação?

# A violência à minha volta<sup>26</sup>

## Objetivo

Discutir de forma crítica a violência que que presenciamos no dia-a-dia, incluindo aquela que acontece na rua, nas nossas casas, na escola, no lugar de trabalho, e nos media.

## Materiais necessários

- Um caderno/bloco de folhas para cada participante.

## Tempo recomendado

1h em grupo e uma semana para cada participante fazer o “trabalho de campo”.

## Notas para planeamento:

A ideia desta oficina é pedir aos e às participantes que mantenham um “diário de campo” durante uma semana sobre formas de violência que vêem na sua vida quotidiana, seja na rua, em casa, na escola, no lugar de trabalho, nos media e em outros lugares. Este diário é um pequeno caderno onde o participante deve registrar o que viu, o que sentiu, o que pensou ou pode fazer diante de uma situação de violência.

A equipa de facilitação deve apresentar esta técnica uma semana antes do dia da apresentação dos resultados, explicando aos e às participantes o objetivo e entregando um caderno a cada um, para seu “diário de campo”. Ao explicar a atividade, é importante dar exemplos de imagens e atos de violência que vemos no dia-a-dia para dar algumas dicas sobre o que as e os jovens podem observar e anotar nos “diários de campo”.

Ao contrário da oficina “Ciclo da violência”, esta oficina pretende chamar a atenção para as pequenas violências que observamos no dia-a-dia, particularmente as imagens de violência de que muitas vezes nem nos damos conta. Pretende, assim, ir além dos exemplos mais óbvios de violência, e notar outras demonstrações mais subtis de violência interpessoal, coletiva ou institucional.

## Desenvolvimento:

1. Uma semana antes, explicar aos/às jovens que vão fazer um “diário de campo” sobre a violência que veem à sua volta. Explicar que a ideia do diário é anotar os

26 Oficina adaptada de Instituto Promundo, ECOS, Instituto Papi e Salud y Género (2007), *Programa H. Trabalhando com homens jovens*. Rio de Janeiro: Instituto Promundo. Esta oficina foi usada nos centros educativos onde se implementou o programa EQUI-X.



atos de violência ou imagens violentas que observam ao seu redor durante uma semana. Sugerir que prestem atenção especial às suas escolas, à sua casa, à rua, aos locais de trabalho, aos media (televisão, revistas, jornais etc.), às redes sociais e a outros lugares que frequentem. O grau de detalhe do diário depende da sua vontade. Podem escrever umas poucas palavras, umas frases ou sentimentos que tiverem sobre a violência observada.

2. Perguntar para o grupo se ficou claro o objetivo da oficina e entregar os “diários de campo”.
3. Pedir ao grupo para pensar em algumas formas de violência ou imagens de violência que se lembram de ter visto. Pode-se acrescentar sugestões para os/as participantes como um formato para o diário, por exemplo:
  - (1) o que vi?;
  - (2) o que senti perante esta violência?;
  - (3) o que posso fazer?
4. Na semana seguinte, perguntar aos/às participantes como foi fazer o diário e se de fato observaram violência e imagens de violência.
5. Dividir os/as participantes em grupos menores de 4-5 participantes e pedir que nestes grupos apresentem os seus diários, falando sobre as imagens e atos de violência que presenciaram.
6. Ao formar os grupos, pedir que cada grupo identifique um/a relator/a responsável por apresentar aos demais as conclusões do seu grupo.
7. Dar entre 20 e 30 minutos para os grupos discutirem os diários e conclusões.
8. Voltar ao plenário e pedir aos/às relatores/as de cada grupo para fazer uma pequena apresentação (de 2-3 minutos no máximo).
9. Quando todos os grupos tiverem apresentado as suas conclusões, discutir as questões a seguir.

### Perguntas para discussão:

- Quais são os tipos de violência mais comuns que vemos a nossa volta? Quais são as imagens de violência que vemos nos media?
- Por que será que os media mostram tantas imagens de violência?
- Quais são os lugares onde mais vemos ou observamos violência?
- Observando esta violência ou imagens de violência, as pessoas violentas eram ge-

almente homens ou mulheres? Jovens ou adultos? E as vítimas? Eram geralmente homens ou mulheres? Jovens ou adultos?

- Como se sentem ao observar esta violência, seja na vida real ou nos media?
- Quais são os efeitos ou as consequências de tanta violência no nosso quotidiano?
- Quais são os efeitos ou as consequências de vermos tanta violência nos media?

### Conclusão:

Em jeito de conclusão, a equipa de facilitação pode exibir um vídeo popular que inclua imagens de violência, se houver recursos disponíveis.

Usar um filme comercial ou excertos de um filme pode também incentivar a discussão com os e as jovens sobre o tipo de imagem, o tipo de personagem apresentado etc. O filme “Fight club”, com Brad Pitt e Edward Norton, por exemplo, retrata um clube onde um grupo de rapazes pratica luta e em que cada membro novo é submetido a um ritual de entrada. Códigos de honra, a demonstração de força física e a capacidade de resistir aos golpes sem demonstrar dor ou medo fazem parte da história do filme.

# Dialogando com imagens<sup>27</sup>

## Objetivo

Refletir sobre categorias, como preconceito, discriminação, racismo, segregação, intolerância, machismo, feminismo e homofobia, visando problematizar situações em que podem ser identificadas atitudes de violência articuladas com as categorias citadas. A reflexão será feita através da localização de imagens/situações em jornais e revistas que sejam vistas pelas participantes como representações destas categorias.

## Materiais necessários

- Folhas de papel A4
- Revistas e jornais
- Tesouras e cola

## Tempo recomendado

1h - 2h

## Notas para planejamento:

Esta atividade requer um espaço amplo para que se possa movimentar as revistas e jornais entre as pessoas participantes. É uma atividade que busca ser reflexiva de maneira introspectiva, porém, podem surgir discussões no decorrer da oficina. Tanto entre participantes, como com quem está propondo a atividade.

Se preferir, pode também passar um vídeo/reportagem, etc, em vez das revistas.

## Desenvolvimento:

1. O/a facilitador/a deve disponibilizar as revistas e jornais antes da atividade ser explicada para as/os participantes. A sala deve estar organizada para a recepção das/os participantes.
2. Pedir às/aos participantes que se sentem em cadeiras em volta de uma mesa e procurem uma posição confortável.
3. Explicar que o objetivo da atividade consiste em identificar, em grupo, através de ima-

<sup>27</sup> Oficina adaptada de Instituto Promundo (2017), *Fanzine 3. Diversidades*. Não publicado. Rio de Janeiro: Instituto Promundo. Esta oficina foi usada nos centros educativos onde se implementou o programa EQUI-X.

gens em jornais e revistas, situações que acham que têm a ver com preconceito, discriminação, racismo, intolerância, machismo, feminismo e homofobia.

4. Definir 2-3 grupos, consoante o número de participantes e pedir que identifiquem as imagens em grupo. Pedir que as recortem e coleem numa folha de papel em branco.
5. No final das colagens, pedir às/aos participantes para apresentarem as colagens e explicarem o motivo que as/os levou a considerar que a situação se articulava com as categorias enumeradas atrás.

### Perguntas para discussão:

- Porque escolheram estas situações/imagens?
- O que acham que essa imagem/ns representa/m?
- Já passaram por uma situação parecida?
- Conhecem alguma história que seja parecida com esta situação?
- Acham que este tipo de situação acontece com que frequência?
- Qual é a vossa opinião sobre este tipo de situação?
- Como acham que podem contribuir para a transformação destas realidades?

### Conclusão:

Sumariar os pontos de consenso e de debate entre as/os participantes, ressaltando as conquistas e as transformações que já aconteceram na nossa sociedade.

# Idiota vivo ou valente morto: a honra masculina<sup>28</sup>

---

## Objetivo

Discutir como a suposta “honra” masculina está associada à violência e como podemos pensar em alternativas à violência quando nos sentimos insultados.

---

## Materiais necessários

- Espaço para trabalhar e criatividade
- Folha de apoio

---

## Tempo recomendado

2h

---

## Notas para planeamento:

Alguns grupos têm dificuldade de construir uma história ou em escolher os atores para uma dramatização. É importante que o facilitador esteja atento e ofereça um clima propício para que se possa avançar, reforçando que eles não precisam ser “atores de verdade” e que não precisam se preocupar em ter uma peça ou história bem elaborada. Como foi discutido anteriormente, um dos fatores associados à violência entre jovens é a questão dos insultos e da honra. Pesquisas sugerem que muitas das mortes entre homens jovens começam com discussões verbais - seja sobre jogo de futebol, com a namorada ou um insulto - e escalam desde uma troca de socos, chegando a um homicídio. Outras pesquisas sugerem que os jovens são mais propensos a usar violência quando atribuem atitudes hostis em relação a outros jovens. Essa atividade procura ajudar os jovens a entender porque eles, às vezes agem dessa forma; como estas atitudes podem ser causa de episódios de violência; e como é possível modificá-las.

## Desenvolvimento:

1. Dividir os participantes em 2 ou 4 grupos de 5 a 6 membros, conforme o número total de participantes. Explicar que deverão criar e apresentar uma pequena história sobre a troca de insultos entre rapazes.

---

28 Oficina adaptada de Instituto Promundo, ECOS, Instituto Papai e Salud y Género, e (2007), *Programa H. Trabalhando com homens jovens*. Rio de Janeiro: Instituto Promundo. Esta oficina foi usada nos centros educativos onde se implementou o programa EQUI-X.

2. Uma vez que os grupos já estejam formados, entregar a cada grupo uma folha de papel com uma das seguintes frases:

Marco e Francisco discutiram no intervalo das aulas por causa de um trabalho da escola. Marco disse que o esperaria lá fora para resolverem o assunto. À saída da escola...

Um grupo de amigos estava no estádio, a ver um jogo de futebol. Eles eram adeptos da mesma equipa. Quando um jovem adepto da equipa adversária chegou, uma luta e...

Um grupo de amigos estava num bar. Começou uma luta entre um dos jovens e um estranho quando...

Um grupo de amigos saiu para dançar. Um deles, Leonardo, viu que rapaz estava a olhar para a sua namorada. A luta começou quando Leonardo...

Samuel estava parado no trânsito no seu carro. Quando quis virar à direita, um outro carro veio da esquerda e impediu-o, forçando-o a travar bruscamente. Samuel decidiu que...

3. Explicar que o trabalho consiste em montar uma pequena história a partir do que está escrito na folha entregue a cada grupo. A peça deve ter entre 3 e 5 minutos. Explicar aos/às participantes que podem acrescentar os detalhes que quiserem.
4. Dar aos participantes cerca de 20 minutos para discutirem entre si e montar a peça.
5. Pedir aos grupos para fazerem as suas apresentações. Após cada uma, abra espaço para discussão e comentários.
6. Discutir as questões abaixo.
7. A seguir, distribuir e discutir a “Folha de apoio: De onde vem a ‘Honra masculina?’”

## Perguntas para discussão:

- Estas situações são realistas?
- Por que às vezes reagimos desta maneira?
- Quando se vêem diante de uma situação semelhante, em que foram insultados, como reagem?
- Como é possível reduzir a tensão ou agressão numa situação como estas?
- Os homens podem fugir de uma luta?

## Conclusão:

A Folha de apoio que se segue pode servir para ajudar os e as jovens a refletir sobre de onde vem o conceito de “honra masculino”, ou seja, o seu contexto histórico e cultural. Muitos homens acham que este tipo de atitude ante um insulto é “natural” e universal. Usando a Folha de apoio, a equipa de facilitação pode ajudar a desconstruir ou questionar este tipo de comportamento masculino.

## De onde vem a “honra” masculina?

Em muitas culturas, manter o bom nome, a honra e o orgulho são muito importantes, às vezes até de forma exagerada. Alguns estudos sugerem que a “cultura da honra” em algumas regiões das Américas está relacionada com as zonas de fronteira. Na parte rural do México, em algumas partes da América do Sul e na zona sul dos EUA, alguns homens herdaram animais e terras em regiões cujos limites e fronteiras não estavam bem definidas. Não havia sistema judicial ou polícia por perto. Pensem, por exemplo, nos filmes de faroeste. Nestes filmes, é comum haver disputas de território em que o xerife chegava um dia ou dois depois do conflito iniciado. Para sobreviver, os homens acreditavam que deviam ser eles mesmos a defender os seus interesses. Nestes contextos, era preciso que os homens fossem vistos como pessoas com as quais “ninguém se devia meter”.

Para alguns jovens inseridos em gangues ou mesmo em contextos urbanos violentos, esse tipo de ideia permanece. Ganhar fama como “duro” pode ser uma forma de defesa. Em algumas áreas da América Latina, alguns jovens sabem da importância de manter uma reputação como essa – significa que serão respeitados e não serão importunados pelos demais.

A “cultura da honra” também está presente na América Latina sob a forma de “machismo”, que tem origem e na dominação masculina presente em alguns grupos étnicos na região e na colonização europeia. O machismo está associado às ideias de virilidade, de ter muitas parceiras (amantes ou mulheres) e de proteger a sua ‘honra’, e a um desejo de enfrentar o perigo, muitas vezes na forma de disputa. Sob a ótica do machismo, os homens são “predadores sexuais”, e as mulheres “puras e inocentes”. De acordo com a cultura machista, o comportamento apropriado para uma mulher é ficar em casa, enquanto o homem demonstra sua virilidade com um maior número de conquistas sexuais e com um maior número de filhos. Assim, um “homem de verdade” é aquele que protege a “honra” das mulheres da sua família (em especial da sua esposa, irmãs, mãe).

É importante pensar como a “honra masculina” faz parte da nossa cultura atual. Quantas vezes não vemos grupos de homens a trocar insultos? Quantos destes insultos têm a ver com conquistas sexuais? Quantas piadas e histórias de insultos se relacionam com supostas conquistas sexuais? Pensem em quantas expressões existem para por em causa a reputação das mães dos/as outros/as. Será uma simples coincidência que para chamarmos a atenção de outro homem dizemos: “filho da puta”?

### Perguntas para discussão:

- Na vossa opinião, o que significa machismo?
- O machismo ainda existe?
- A “cultura da honra” ainda se mantém?
- O que podemos fazer para mudar esta “cultura da honra”?
- Sabendo de onde vem a honra masculina, é mais fácil mudar esta ideia?



# Jogo da berlinda<sup>29</sup>

---

**Objetivo** Refletir sobre como é se sentir fora de um grupo e como é deixar alguém fora do grupo.

---

**Materiais necessários** Nenhum.

---

**Tempo recomendado** 15 min

---

## Desenvolvimento:

1. Pedir para que uma pessoa se voluntarie para sair da sala.
2. Pedir ao grupo que permaneceu na sala para fazer um círculo bem fechado. Para isso, o grupo poderá dar as mãos.
3. Avisar as pessoas do grupo que irá chamar a pessoa que saiu e que os/as restantes participantes não poderão deixá-la entrar no círculo.
4. Pedir à pessoa que se voluntariou para retornar à sala e tentar entrar no círculo de pessoas.

## Perguntas para discussão:

- Perguntar a quem saiu da sala: Como é que se sentiu lá fora? Como foi tentar entrar no círculo? O que sentia quando percebeu que a/o estavam a barrar?
- Pergunte às pessoas que formaram o círculo em grupo: Como se sentiram ao permanecer na sala, sabendo que havia uma pessoa lá fora? Como foi a tentativa de impedir que alguém entrasse no círculo? Como se sentiram?

## Conclusão:

Encerrar esta atividade explicando que pode ser muito complicado para uma pessoa se sentir excluída de um grupo e que todas/os nós somos capazes de mudar situações de exclusão. Explique ainda que um grupo pode unir-se ao ponto de conquistar o que deseja, como no caso do exercício.

---

29 Oficina adaptada de Instituto Promundo (2017), *Fanzine 3. Diversidades*. Não publicado. Rio de Janeiro: Instituto Promundo

---

## Recursos de apoio:

### Assédio sexual

#### Vídeo CIG “Até à igualdade”

<https://www.facebook.com/comissaoparaacidadaniaeigualdadededegenero/videos/10156356048054907>

#### Chega de Fiu Fiu, Think Olga (Brasil) - (trailer do documentário)

<https://www.youtube.com/watch?v=S-P>

### Cyberbullying

#### Stalking, APAV (2015)

[https://soundcloud.com/apav\\_pt/stalking-spot-radio](https://soundcloud.com/apav_pt/stalking-spot-radio)

#### Segurança online, Think Olga (Brasil)

<https://www.facebook.com/thinkolga/videos/1231238180345034/>

### Violência contra LGBTQIA+

#### #respectbattles Ódio a pessoas LGBTQIA+

<https://www.youtube.com/watch?v=x4ivtkj5NAs>

#### Trans e intersexo: Direito a ser

<https://www.facebook.com/comissaoparaacidadaniaeigualdadededegenero/videos/10156558800334907/>

### Violência no namoro

#### Graal (2012), Jovens contra a violência no namoro. Um guia para a ação.

[http://www.graal.org.pt/files/EA\\_Guia\\_para\\_accacao.pdf](http://www.graal.org.pt/files/EA_Guia_para_accacao.pdf)

#### “Dá o clique, fala com a APAV” (APAV, 2018)

<https://www.youtube.com/watch?v=laVqVyU9vR8>

#### “Faz stop” (APAV, 2017)

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=78iS6bKf-4w](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=78iS6bKf-4w)

[https://www.youtube.com/watch?v=d\\_ojtSNThF4](https://www.youtube.com/watch?v=d_ojtSNThF4)



## Violência e discriminação racial e étnica

### “Ciganos portugueses são os mais pobres da Europa. Dependência do RSI preocupa”

Online, 27 de fevereiro de 2016. Disponível em: <https://ionline.sapo.pt/497590>

### “Discriminação racial e étnica formalizada em queixas em Portugal”

<https://www.om.acm.gov.pt/-/n6>

### “Quando falamos de igualdade – Carta Aberta”

<http://queeringstyle.com/quando-falamos-de-igualdade-carta-aberta/>

### Ódio étnico racial

<https://www.youtube.com/watch?v=mI896-VI8JU>

### Ódio a imigrantes e refugiados

<https://www.youtube.com/watch?v=bZCXteKGwTM>

### Série Racismo à portuguesa, Público, 2017

<https://acervo.publico.pt/racismo-a-portuguesa>

### Documentário “Era uma vez um arrastão”, de Diana Andringa

<https://www.dailymotion.com/video/xe4px>

## Violência sexual

### Chá e consentimento

[https://www.youtube.com/watch?v=D5I3ks5O\\_Hw](https://www.youtube.com/watch?v=D5I3ks5O_Hw)

### Depois do não, para (APAV, 2012)

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=L34Wb7eObz8](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=L34Wb7eObz8)

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=x-arB\\_X5R5I](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=x-arB_X5R5I)

### Tuva e Juba (Brasil): prevenção de violência sexual contra adolescentes

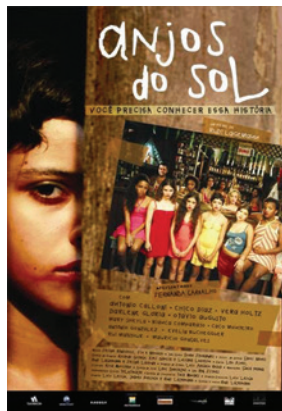
<https://www.tucaejuba.com.br/>

### 7 exemplos do que é o consentimento

<https://www.facebook.com/thinkolga/videos/1262106907258161/>

## RECURSOS DE APOIO

### Filmes comerciais



#### **Anjos do Sol (2006)**

Realização: Rudi Lagemann

Sinopse: Maria é uma jovem de 12 anos que mora no interior do nordeste brasileiro. No verão de 2002, ela é vendida pela sua família a um recrutador de prostitutas. Após ser comprada num leilão de meninas virgens, Maria é enviada para um prostíbulo perto de um garimpo, na floresta amazônica. Após meses de abuso, consegue fugir e passa a cruzar o Brasil em camião.



#### **As serviçais (2011)**

Realização: Tate Taylor

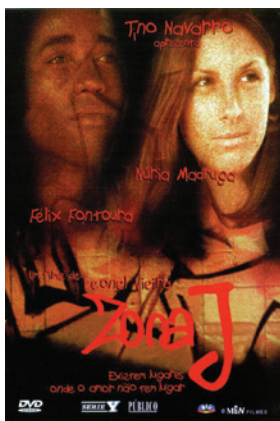
Sinopse: O filme retrata a vida das empregadas domésticas negras no Mississippi dos anos 60. Skeeter, uma jovem branca, da alta sociedade, resolve tornar-se escritora e decide escrever um livro sobre a realidade das empregadas domésticas da sua cidade. Para isso, conta com a ajuda de Aibileen Clark, a empregada da melhor amiga de Skeeter, e juntas vão tentar reunir depoimentos de outras mulheres. Porém, o livro não agrada nada os moradores locais, acostumados com o sistema preconceituoso.



#### **Elementos secretos (2016)**

Realização: Theodore Melfi

Sinopse: Em 1961, em plena Guerra Fria, os EUA estão em plena corrida espacial. Mas ao mesmo tempo, a sociedade norte-americana enfrenta uma profunda divisão racial. O filme, baseado em fatos reais, mostra um grupo de funcionárias negras da NASA que tentam vencer o preconceito dentro da instituição para provar o seu valor. Além de uma excelente história sobre racismo, o filme revela que pequenos passos podem dar lugar a grandes conquistas.



### Zona J (1998)

Realização: Leonel Vieira

Sinopse: O futuro não parece brilhante para um grupo de adolescentes da Zona J, em Chelas, Lisboa. Filhos de operários e de mulheres que fazem limpezas, os jovens têm uma vida difícil. Tó, um rapaz negro, filho de angolanos, que tem o sonho de viver em Angola, apaixona-se por Carla, uma rapariga branca, que aceita os seus planos sem hesitar. Sem dinheiro e sem condições para realizar o seu sonho, Tó decide trabalhar na construção civil, mas a gravidez inesperada de Carla complica a situação. Desesperado e mais uma vez sem emprego, envolve-se num assalto a uma joalheria, com alguns amigos. Tudo corre mal...



### Os Homens que odeiam as mulheres (2012)

Realização: David Fincher

Sinopse: Harriet Vanger desapareceu há 36 anos sem deixar pistas na ilha de Hedeby, que é quase propriedade exclusiva da poderosa família Vanger. Apesar de uma longa investigação policial, a jovem de 16 anos não é encontrada. O seu tio decide continuar as buscas, contratando o jornalista de investigação da revista Millennium, Mikael Blomkvist, que não está a atravessar um bom momento na sua vida, em resultado de um processo por calúnia e difamação. Mas, quando o jornalista se junta a Lisbeth Salander, uma investigadora particular incontrolável e antissocial, a investigação avança muito mais do que todos poderiam imaginar.

---

## Leituras complementares:

António, R; Pinto, T.; Pereira, C; Farcasa, D. e Moleiro, C. (2012), "*Bullying* homofóbico no contexto escolar em Portugal". *Psicologia*, 26(1), 17-32.

APAV para Jovens: <http://www.apavparajovens.pt/pt> Associação Plano i (2018), Observatório da Violência no Namoro. Resultados de 2017. Disponível em: <http://www.associacaoplanoi.org/observatorio-da-violencia-no-namoro2/>

Conselho da Europa (2015), Gender Matters – A manual on addressing gender-based violence affecting young people. Disponível em: [http://www.eycb.coe.int/gendermatters/pdf/Gender\\_matters\\_EN.pdf](http://www.eycb.coe.int/gendermatters/pdf/Gender_matters_EN.pdf)

Convenção do Conselho da Europa para a Prevenção e o Combate à Violência contra as Mulheres e a Violência Doméstica, adotada em Istambul, a 11 de maio de 2011. <http://www.dgpj.mj.pt/sections/noticias/convencao-do-conselho-da/downloadFile/file/Convencao.pdf?nocache=1358765891.0>

Conselho da Europa (2012), Human rights of Roma and Travellers in Europe. Estrasburgo: Council of Europe. Disponível em: <https://rm.coe.int/the-human-rights-of-roma-and-travellers-in-europe/168079b434>

Conselho da Europa (2015), Gender Matters – A manual on addressing gender-based violence affecting young people. [http://www.eycb.coe.int/gendermatters/pdf/Gender\\_matters\\_EN.pdf](http://www.eycb.coe.int/gendermatters/pdf/Gender_matters_EN.pdf)

Direção Geral de Saúde (2014), Violência Interpessoal - Abordagem, Diagnóstico e Intervenção nos Serviços de Saúde. Lisboa: DGS.

Graal (2012), Jovens contra a violência no namoro. Um guia para a ação. [http://www.graal.org.pt/files/EA\\_Guia\\_para\\_acciao.pdf](http://www.graal.org.pt/files/EA_Guia_para_acciao.pdf)

Matos, M. G. de M.; Simões, C.; Camacho, I.; Reis, M. e equipa Aventura social (2015), Saúde dos adolescentes portugueses em tempos de recessão - Dados nacionais do Estudo HBSC de 2014. Lisboa: Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais/IHMT/UNL.

OMS (2002), World report on Violence and Health. Geneva: OMS. Disponível em: [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/publications/violence/en/](https://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/violence/en/)

OMS (2014). Global status report on violence prevention 2014, Geneva: OMS. Disponível em: [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/publications/violence/en/](https://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/violence/en/)

ONU. CEDAW. Disponível em: <http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/>



Rede Ex-Aequo (2009), Educar para a Diversidade: Um guia para professores sobre Orientação Sexual e Identidade de Gênero. Rede Ex-Aequo.

The Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS) (2012), Empowering Young People in Preventing Gender-based violence through peer education. Disponível em: [http://www.lygus.lt/wp-content/uploads/2015/04/Y4Y-Manual\\_complete\\_digital1-1.pdf](http://www.lygus.lt/wp-content/uploads/2015/04/Y4Y-Manual_complete_digital1-1.pdf)

UMAR (2017), "Violência no Namoro. Resultados Nacionais apontam a gravidade do problema. Disponível em: [http://www.umarfeminismos.org/images/stories/noticias/Relatorio\\_de\\_Imprensa\\_Final](http://www.umarfeminismos.org/images/stories/noticias/Relatorio_de_Imprensa_Final).

UNIFEM: [http://www.unifem.org/gender\\_issues/violence\\_against\\_women/](http://www.unifem.org/gender_issues/violence_against_women/)

United Nations Global Campaign for Violence Prevention (Campanha Global das Nações Unidas para a Prevenção de Violência): [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/global\\_campaign/en/index.html](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/global_campaign/en/index.html)

Campanha do Laço Branco: <http://www.whiteribbon.ca/>

16 Days of Activism Against Gender Violence (16 dias de ativismo contra a violência de gênero): <http://www.cwgl.rutgers.edu/16days/home.html>

SECCÃO E  
SAÚDE SEXUAL  
E REPRODUTIVA





ATIVIDADE	DURAÇÃO	OBJETIVOS
<b>O que é? O que é?</b>	30m	Reconhecer os diferentes significados e discursos que estão associados aos géneros, sexualidade e reprodução.
<b>Corpo masculino, corpo feminino</b>	30m	Identificar a anatomia genital interna e externa do homem e da mulher.
<b>A primeira vez... dúvidas e reflexões</b>	45m	Conhecer as dúvidas dos/as jovens identificando, dessa forma, áreas a trabalhar em grupo.
<b>Diversidade sexual: o que é?</b>	1h30	Promover a reflexão sobre diversidade sexual, com o propósito de desconstruir preconceitos e a discriminação em relação às pessoas cuja orientação sexual não é heterossexual.
<b>Saúde, infeções Sexualmente Transmissíveis e HIV/Sida</b>	20m	Consciencializar os e as jovens para a prevenção das infeções sexualmente transmissíveis e desmistificar a infecção por VIH/SIDA, sensibilizando para a importância da sua prevenção, diagnóstico e tratamento.
<b>Gravidez na adolescência: a história de Tiago</b>	1h	Identificar como os e as participantes se relacionam com um caso de gravidez na adolescência.
<b>O corpo feminino nos media e na sociedade</b>	1h	Promover uma reflexão sobre a influência dos meios de comunicação na forma como as mulheres jovens percebem seu próprio corpo.

## INTRODUÇÃO

A educação sexual nos jovens apresenta, neste momento, desafios para os quais os profissionais têm de estar atentos. O acesso à internet, cada vez mais facilitado, tem aumentado a procura de conteúdos de carácter sexual que vão desde a visualização de pornografia à procura rápida de esclarecimento das dúvidas em sites cuja informação é pouco esclarecedora ou até errada. Os últimos dados do EU kids online (2019) revelam que 89% dos jovens usa diariamente as redes sociais e que 50% das raparigas e 55% dos rapazes já falaram com alguém que não conhecem. A internet tem mediado relacionamentos e revolucionado a forma como nos comportamos, até na intimidade. As relações que estabelecemos online são cada vez mais importantes na educação sexual, uma vez que através da sensibilização podemos prevenir situações de abuso e violência. 26% das raparigas relata já ter sido tratada de forma ofensiva na internet e quando alguma coisa corre mal, apenas 33% recorre à família para pedir apoio.

As situações de controlo e violência no namoro também começam cedo com as raparigas a desvalorizar alguns comportamentos perpetuados pelos seus parceiros, por exemplo insultar o companheiro durante uma discussão não é considerado

violência por 27% dos e das jovens e 23% não valoriza as situações de violência através das redes sociais como violência no namoro (Art' themis+). A violência no namoro é uma janela aberta para futuros relacionamentos abusivos.

Em relação à prática sexual o último relatório da HSBC (2018) refere que 63% dos jovens, adolescentes, já tiveram relações sexuais e apenas 66% usou o preservativo. O consumo da pornografia parece, de alguma forma, minimizar a curiosidade. Quando iniciam a sua intimidade, muitos jovens, referem sentir algumas dificuldades apoiando-se nos pares para desmistificarem as suas dúvidas. Em relação às dúvidas, dos jovens, verifica-se que os rapazes continuam a manifestar preocupação em relação ao órgão genital, procurando formas de melhorar o seu desempenho, no entanto, levantam muitas questões relacionadas com o prazer das parceiras. As raparigas colocam muitas questões sobre a contraceção, o que evidencia a preocupação com a gravidez; no entanto, muitas falham a contraceção revelando, por exemplo, esquecimento da toma da pílula. A maior parte das raparigas não conhece a sua genitália e manifesta dificuldade em compreender conceitos importantes como o seu ciclo menstrual. Verificamos, no terreno, que os estereótipos de género influenciam, ainda, a contraceção com os rapazes a achar que é um problema e assunto das raparigas.

#### Referências:

Ponte, C. & Batista, S. (2019), *EU Kids Online Portugal. Usos, competências, riscos e mediações da internet reportados por crianças e jovens (9-17 anos)*. EU Kids Online e NOVA FCSH. Disponível em: <http://fabricadesites.fcsh.unl.pt/eukidsonline/wp-content/uploads/sites/36/2019/03/RELATÓRIO-FINAL-EU-KIDS-ONLINE.docx.pdf>

Matos, Margarida Gaspar e Equipa Aventura Social (2018), *Dados nacionais do estudo HBSC/OMC (Health Behaviour in School-aged Children) de 2018: A saúde dos adolescentes portugueses após a recessão*. Lisboa: Universidade de Lisboa. Disponível em: [http://aventurasocial.com/publicacoes/publicacao\\_1545534554.pdf](http://aventurasocial.com/publicacoes/publicacao_1545534554.pdf)

O consumo de álcool e drogas é um tema ao qual temos de ter atenção uma vez que compromete o consentimento colocando os jovens numa situação de vulnerabilidade em relação à violência sexual.

Em relação à orientação sexual alguns jovens na adolescência referem ter tido experiências com pessoas do mesmo sexo, mas a maior parte considera-se heterossexual. Relativamente à discriminação, os jovens referem mais discriminação, por parte dos educadores em função do género do que em razão da sua orientação sexual (HSBC, 2018).

Apesar de em Portugal o planeamento familiar estar em quase todas as unidades de saúde, ainda existe resistência no agendamento; quando o fazem é apenas para terem acesso à contraceção gratuita, havendo pouca informação sobre resposta sexual, dificuldades e estratégias para uma intimidade mais responsável mas também mais gratificante.

#### Vânia Beliz

Psicóloga clínica e da saúde, mestre em Sexologia e doutoranda em Estudos da Criança, no Instituto da Educação da Universidade do Minho

Antes de começar, convém esclarecer: o que é saúde? O que é sexualidade? E o que são direitos sexuais e reprodutivos?

A saúde pode ser entendida de diferentes pontos de vista, enquanto ausência de doença (visão restrita) ou associada a qualidade de vida e/ou aos meios para desenvolver as potencialidades dos seres humanos e das sociedades (visão mais ampla). Seguindo a segunda perspectiva, para se ter saúde é preciso cumprir-se vários fatores:

- o acesso a informações corretas e em linguagem adequada, a educação formal de boa qualidade, a segurança alimentar e nutricional, a ambientes seguros e saudáveis, a habitação digna, a trabalho e emprego decentes, a segurança e ao desenvolvimento em todas as suas dimensões;
- a não-discriminação e a não-violência;
- a liberdade de orientação sexual, identidade e expressão de gênero;
- a liberdade e autonomia de homens e mulheres sobre seus corpos, em qualquer fase da vida.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), a sexualidade é “a energia que nos motiva para encontrar amor, contato, ternura e intimidade; integra-se no modo como sentimos, movemos, tocamos e somos tocados, é ser-se sensual e ao mesmo tempo ser-se sexual. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental.” Ou seja, sexualidade tem tudo a ver com saúde.

Em 1994 e em 1995, duas conferências internacionais importantes, realizadas sob a égide da ONU – a *Conferência Internacional de População e Desenvolvimento* e a *Conferência Mundial sobre as Mulheres* - trouxeram uma nova discussão sobre os direitos humanos, incorporando os direitos sexuais e direitos reprodutivos (DSDR) de todas e todos.

A Plataforma de Ação de Pequim, o documento orientador saído da Conferência Mundial sobre as Mulheres, reconheceu que a proteção da saúde sexual e reprodutiva das mulheres era essencial para a capacitação das mulheres, de forma a participarem em igualdade de circunstâncias e de forma plena em todas as esferas da sociedade. Reconheceu, ainda, “os direitos humanos das mulheres, incluindo o direito de controlar e decidir livre e responsavelmente sobre a sua sexualidade e também sobre a saúde sexual e reprodutiva livres de coerção, discriminação e violência” (parágrafo 96).

Os direitos sexuais e reprodutivos são, assim, direitos humanos que derivam do reconhecimento de que todas as pessoas têm o direito a fazer escolhas livres de discriminação, coerção ou violência.

## Sabia que?

Em Portugal, a Lei no 60/2009, de 6 de agosto, regulamentada pela portaria no 196-A/2010, de 9 de Abril, estabeleceu "a aplicação da educação sexual nos estabelecimentos de ensino básico e ensino secundário".

---

## Direitos sexuais e reprodutivos: o que são?

---

São direitos humanos universais baseados na liberdade, dignidade e igualdade de todos os seres humanos. Visam garantir que todas as pessoas tenham o direito a:

- Viver a sexualidade sem medo, vergonha, culpa, falsas crenças e outros impedimentos à livre expressão dos desejos.
- Viver a sexualidade independente do estado civil, idade ou condição física.
- Escolher a/o parceira/o sexual sem discriminações e com liberdade para expressar a sua orientação sexual.
- Viver a sexualidade livre de violência, discriminação e coerção e com o respeito pleno pela integridade corporal da/o outra/o.
- Praticar a sexualidade independentemente da penetração.
- Insistir sobre a prática do sexo seguro para prevenir gravidez não desejada e infeções sexualmente transmissíveis, incluindo o HIV e a SIDA.

---

São os direitos básicos de todos os casais e de todas as pessoas poderem escolher o número de filhas/os, o espaçamento entre estes; a oportunidade de ter filhas/os, ter acesso a informação e meios de o fazer, usufruindo de saúde sexual e reprodutiva de qualidade. Incluem os direitos de:

- Mulheres e homens poderem decidir livre e conscientemente se querem ou não ter filhos/as, em que momento das suas vidas e quantos/as filhos/as desejam ter.
- Tomar decisões sobre a reprodução sem discriminação, coerção ou violência.
- Homens e mulheres participarem com iguais responsabilidades na criação dos/as filhos/as.
- Ter acesso a serviços de saúde pública de qualidade, durante todas as etapas da vida.
- Ter acesso à adoção e tratamento de infertilidade.
- Ter acesso a meios, informações e tecnologias reprodutivas cientificamente testadas e aceites.

---

Adaptado de "Agente M: Promovendo saúde e equidade de gênero entre adolescentes e jovens", Instituto Promundo, 2014.

A diversidade sexual é a expressão usada para designar as várias formas de expressão da sexualidade humana: a heterossexualidade, a homossexualidade, a bissexualidade e a assexualidade. Já a atração afetiva e sexual que uma pessoa sente por outra se denomina orientação sexual. A orientação sexual pode ser por alguém do outro sexo (heterossexual); por alguém do mesmo sexo (homossexual); ou por ambos os sexos (bissexual).

É importante lembrar que a heterossexualidade é apenas uma entre outras formas de o ser humano vivenciar sua sexualidade. A heterossexualidade é amplamente aceite e legitimada na sociedade dada a associação entre sexo e procriação.

### Sabia que?

Há 28 anos que a homossexualidade não é considerada uma doença pela OMS?

Através das oficinas deste módulo, serão discutidos os efeitos de normas de género na saúde e usufruto de direitos sexuais e reprodutivos por parte de raparigas e rapazes. Muitas mulheres e raparigas veem a sua saúde e direitos sexuais e reprodutivos comprometidos por causa de normas de género e socioculturais limitadas, que condicionam expectativas sobre a sua sexualidade. Por exemplo, não raras vezes é esperado que as raparigas tenham menos ou nenhuma experiência sexual antes do casamento. As normas de género afetam ainda a forma como estas negociam e se protegem da exposição a riscos nos seus relacionamentos e na sua saúde, influenciando se e quando decidem ter filhos/as e quantos/as, bem como os seus objetivos em termos de educação e vida laboral. Já para os rapazes a experiência sexual é muitas vezes tida como parte da sua iniciação na vida adulta enquanto homens. A saúde sexual dos jovens também é posta em risco quando normas de género os desencorajam a procurar os cuidados de saúde, nomeadamente saúde sexual e reprodutiva.

Algumas pessoas consideram que os relacionamentos de natureza sexual devem existir apenas no contexto do casamento; outras respeitam o facto dos e das adolescentes se tornarem sexualmente ativos/as antes de terem uma relação estável. Independentemente da visão, nenhum/a adolescente ou adulto/a deve vivenciar qualquer forma de encontro sexual que seja assustador, não consensual, coercivo ou perigoso para a saúde.

Dados do Relatório do estudo online sobre sexualidade nos jovens em Portugal (Matos et al., 2013) dão conta que a grande maioria dos jovens tem comportamentos preventivos desde o início das suas relações sexuais. Todavia, uma parcela dos jovens (15%) relatou não usar contraceção no início das relações sexuais, em relações paralelas, ou ainda em relações sob o efeito do álcool ou de drogas, sendo estes aspetos mais pronunciados nos rapazes. Além disso, cerca de 12% relatou ter-se sentido pressionado para iniciar relações sexuais. Os e as inquiridas também revelaram que não realizam testes de controlo do VIH/SIDA e que

tendem a deixar de usar o preservativo à medida que os seus relacionamentos estabilizam. Por fim, se é verdade que uma maioria dos e das jovens frequenta aulas e atividades de educação sexual nas escolas, muitos/as jovens continuam a demonstrar lacunas no que diz respeito ao conhecimento sobre contraceção e infeções sexualmente transmissíveis. Estes dados reforçam a importância de se trabalhar os temas ligados à saúde e direitos sexuais e reprodutivos com os e as jovens.

É ainda fundamental ter presente os diferentes processos de socialização dos rapazes e das raparigas, que frequentemente conduzem a diferentes e, por vezes, contraditórias condutas morais de comportamento inculcadas a raparigas e rapazes. Alguns estudos em Portugal têm apontado para uma crescente convergência entre rapazes e raparigas no que diz respeito aos comportamentos de saúde sexual e reprodutiva, contudo permanecem diferentes expectativas e padrões associados às condutas sexuais e reprodutivas de rapazes e raparigas (Vilaça, 2014), assim como uma maior propensão para a adoção de comportamentos de risco por parte dos rapazes (Matos *et al.*, 2013). Em muitas sociedades, é sobre as raparigas que recai a proteção da moral sexual, através da forma como se comportam, vestem ou negam a si próprias a liberdade de se expressarem e movimentarem. Já sobre os rapazes, frequentemente, recaem normas que promovem um “ideal” de masculinidade e que oprimem a capacidade de estes se realizarem de forma plena no plano dos afetos e dos cuidados, encorajando, não raras vezes, à adoção de comportamentos de risco com consequências nefastas para eles próprios e/ou para elas. Os estereótipos de género, por exemplo, observam-se desde muito cedo e é na primeira infância que podemos trabalhar para educar para a igualdade de forma a desmistificar os papéis do que é ser homem e ser mulher. Aos 2 anos as crianças já têm noção da sua identidade e por volta dos 5 já têm ideias construídas do que devem e podem fazer de acordo com o seu sexo. Mais tarde na puberdade os papéis de género são muitas vezes causadores de angústia e sofrimento. Continuamos a educar as meninas para os afetos, para a sensibilidade e os meninos para a castração das emoções e sentimentos. Durante a adolescência algumas dificuldades nas relações intra e interpessoais têm origem nestes padrões estereotipados.

# O que é? O que é?<sup>30</sup>

---

**Objetivo**

Reconhecer os diferentes significados e discursos que estão associados aos géneros, sexualidade e reprodução.

---

**Materiais necessários**

- Quadro ou *flipchart*
- Canetas coloridas

---

**Tempo recomendado**

30 min

---

**Notas para o planeamento:**

No momento da contextualização sobre o que significa ser homem, mulher, sexualidade, e reprodução, é importante partir das palavras que foram escolhidas pelos e pelas participantes. Caso o grupo se mostre tímido, a equipa facilitadora pode começar por dar uma sugestão de significado.

**Desenvolvimento:**

1. Dividir, inicialmente, o quadro ou o *flipchart* em 4 colunas e, em plenário, perguntar aos e às participantes o que lhes vem imediatamente à cabeça quando ouvem palavra homem.
2. Escrever a palavra homem na primeira coluna do quadro e, à medida que forem participando, anotar as respostas fazendo uma lista.
3. Depois solicitar que façam o mesmo com as palavras: reprodução, sexualidade e mulher.
4. No final, ler todas as definições que surgiram para cada uma das palavras propostas e pedir que os e as participantes comentem as respostas que surgiram.

**Perguntas para discussão:**

- O que é ser homem?
- O que é ser mulher?

---

<sup>30</sup> Oficina adaptada de Promundo; Salud e Género; ECOS; Instituto PAPA; World Education (2007), *Programa H - Trabalhando com homens jovens*. Rio de Janeiro: Promundo.



- Como os homens lidam com a sua sexualidade? E as mulheres? É igual ou é diferente? Se sim, em quê?
- Qual é o papel dos homens na reprodução? É diferente do das mulheres? Se sim, em que?
- Como é que o homem lida com seus afetos e sentimentos? E a mulher?
- Homens e mulheres são diferentes? Em que? Por que existem essas diferenças?
- Acha que os homens e as mulheres são educados da mesma maneira? Por que?

### Conclusão:

A partir das respostas dadas pelos e pelas participantes, fazer uma síntese do que significa ser homem e ser mulher em nossa sociedade.

Mostrar que a sexualidade é um componente da vida humana e, portanto, não é apenas determinada por fatores biológicos, explorando a diferença entre o corpo sexual (prazer) e o corpo reprodutor (reprodução), bem como a sua interrelação.

Sublinhar os aspectos afetivos da sexualidade e da reprodução e a forma diferente como a afetividade é transmitida a homens e mulheres através da educação.

Explicar que o ato sexual com fins reprodutivos é comum na maioria dos seres vivos, mas somente o ser humano lhe atribui valores, costumes, significados que não estão relacionados unicamente à procriação. Explicar ainda que a sexualidade é variável social e historicamente, podendo estar associada a valores morais rígidos/puritanos até a valores de maior liberdade.

# O corpo masculino, o corpo feminino<sup>31</sup>

---

<b>Objetivo</b>	Identificar a anatomia genital interna e externa do homem e da mulher.
<b>Materiais necessários</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• folhas de papel e lápis para todos;</li><li>• saco com nomes dos órgãos sexuais internos e externos e sua descrição (folhas 1 e 2);</li><li>• imagens do aparelho reprodutor masculino e feminino.</li></ul>
<b>Tempo recomendado</b>	30 min

---

## Desenvolvimento:

1. Antes de dar início ao exercício, recortar a folha com os nomes e as descrições dos órgãos sexuais masculinos e femininos e colocá-los num saco.
2. Dividir os e as participantes em duas equipas, pedindo que escolham um nome para cada uma delas.
3. Explicar que cada pessoa da equipa vai retirar um papel do saco e terá que fazer uma mímica com as informações contidas no papel, para a outra adivinhar qual órgão genital - masculino ou feminino - que foi retirado. A equipa que apresenta só receberá um ponto se a equipa adversária conseguir adivinhar do que se trata. Informar, ainda, que sempre que uma equipa apontar para o órgão a ser descoberto, falar ou escrever o respetivo nome, perderá pontos.
4. Anotar os pontos no quadro e felicitar a equipa vencedora. Comentar as suas impressões ao longo do desenrolar da oficina (competição, colaboração, etc.).

## Perguntas para discussão:

- Quais foram os órgãos mais difíceis de adivinhar? Por quê?
- Quais é que já conheciam?

---

<sup>31</sup> Oficina adaptada de Promundo; Salud e Género; ECOS; Instituto PAPA; World Education (2007), *Programa H - Trabalhando com homens jovens*. Rio de Janeiro: Promundo

- Acha importante saber o nome e para que servem os órgãos genitais? Por quê?
- Por que é que existem homens que acham que, já que não engravidam, não têm de saber estas coisas?
- Que tipo de cuidados é que os homens devem ter com o seu corpo reprodutivo? E as mulheres?
- Qual é que acham mais complexo, o aparelho reprodutivo feminino ou o masculino? Por quê?

### Conclusão:

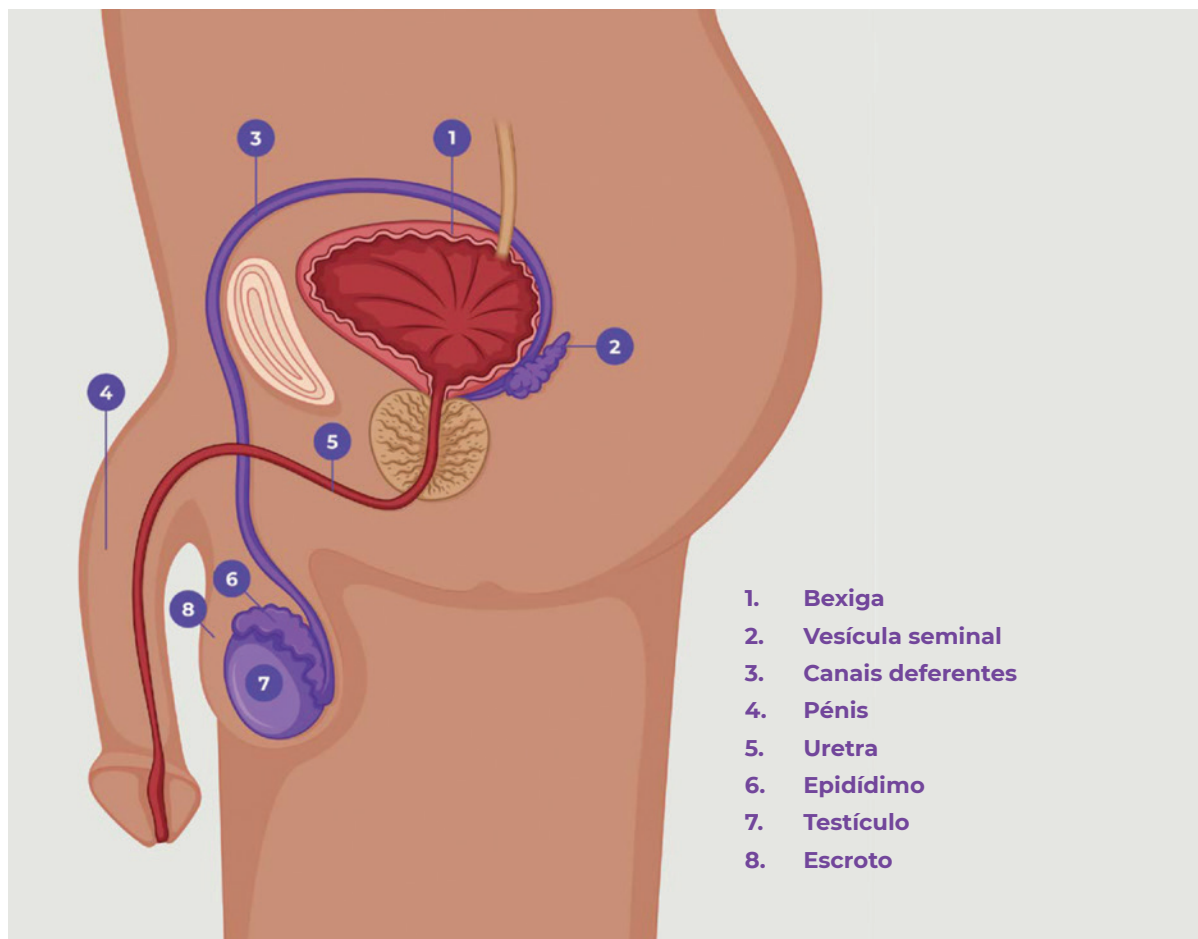
Um conhecimento restrito sobre o nosso próprio corpo pode trazer consequências para a saúde como, por exemplo, na prevenção de IST/Sida e de vários tipos de cancro que afetam os órgãos reprodutivos masculinos. Apesar de os cuidados com o corpo reprodutivo serem considerados em muitas culturas como uma preocupação feminina, esta deve ser igualmente uma preocupação dos homens. Ter cuidado com a saúde é um fator de proteção da qualidade da saúde no presente e no futuro.

É importante ainda:

- Enfatizar o compromisso masculino nas decisões reprodutivas e discutir como se dá a produção de espermatozoides e as suas implicações na reprodução;
- Explicar a função de cada órgão do aparelho reprodutor masculino e feminino explorando, inclusive, a diversidade física, ou seja, que existem diferentes formatos e tamanhos de pênis, de vaginas, de seios, etc. Os diferentes tipos e tamanhos de pênis, de vaginas e demais partes genitais não interferem no prazer sexual.



## Órgãos sexuais masculinos



### Órgãos Sexuais Externos

**Pénis:** membro com função urinária e reprodutora. É um órgão muito sensível, cujo tamanho varia de homem para homem. Na maior parte do tempo o pénis fica flácido, mole. Mas quando os tecidos do corpo esponjoso se enchem de sangue durante a excitação sexual, aumenta de volume e fica duro, ao que se dá o nome de ereção. Numa relação sexual, quando bas-

tante estimulado, solta um líquido chamado esperma ou sémen, que contém os espermatozoides. A saída do esperma provoca uma intensa sensação de prazer chamada orgasmo.

**Escroto:** é uma espécie de bolsa atrás do pénis que tem várias camadas, entre as quais uma pele fina recoberta por pelos,

cuja coloração é mais escura do que o resto do corpo. O seu aspeto varia conforme o estado de contração ou relaxamento da musculatura. Quando está frio, por exemplo, fica mais curto e enrugado e, quando está calor, mais liso e alongado. O escroto guarda os testículos.

**Prepúcio:** é a pele que recobre a cabeça do pênis. Quando o pênis fica ereto, o prepúcio fica puxado para trás, deixando a glândula descoberta. Quando isto não ocorre, tem-se o quadro de fimose, que pode causar dor durante o ato sexual e dificultar os hábitos higiénicos. A fimose é facilmente corrigida através de uma intervenção cirúrgica com anestesia local.

**Glândula:** é a cabeça do pênis. A sua pele é bem macia e sensível.

## Órgãos sexuais internos

**Testículos:** são as glândulas sexuais masculinas, cuja função é a produção de hormonas e de espermatozoides. Uma das hormonas produzidas é a testosterona, responsável pelas características secundárias masculinas, como pelos, voz, músculos. Tem a forma de dois ovos e para senti-los basta apalpar o saco escrotal.

**Uretra:** é um canal usado tanto para a micção quanto para a ejaculação. Tem cerca de 20cm de comprimento e é dividida em três partes: uretra prostática, quando atravessa a próstata; uretra membranosa, quando atra-

vessa o assoalho da pelve; e uretra esponjosa, localizada no corpo esponjoso do pênis.

**Epidídimo:** é um canal ligado aos testículos. Os espermatozoides vão sendo fabricados nos testículos e ficam armazenados no epidídimo até amadurecerem e serem expelidos no momento da ejaculação.

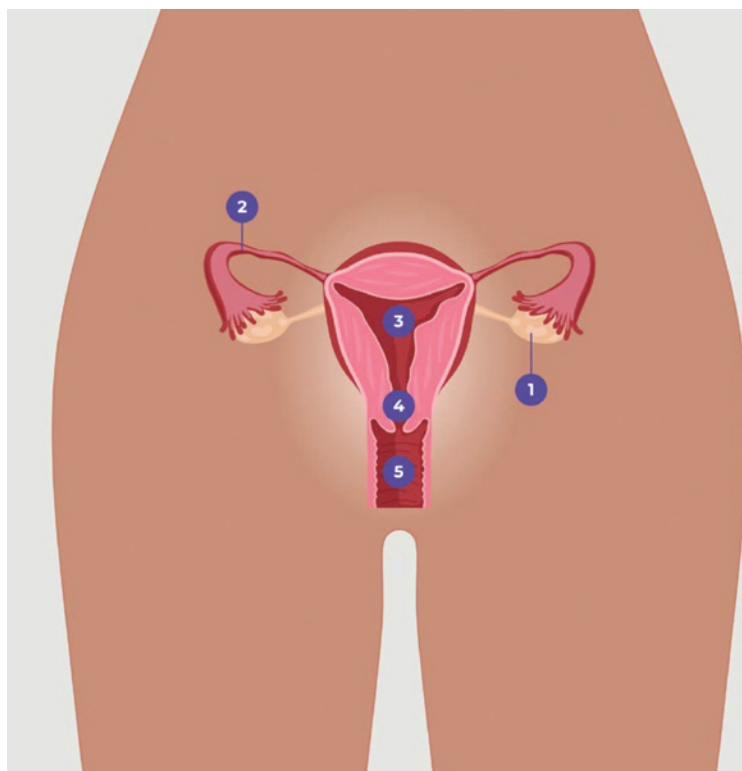
**Próstata:** é uma glândula que produz uma secreção que, junto com a secreção das vesículas seminais, formam o líquido seminal. É ela que dá ao sêmen o seu odor característico.

**Vesículas seminais:** são duas bolsas que contribuem com fluidos para que os espermatozoides possam nadar.

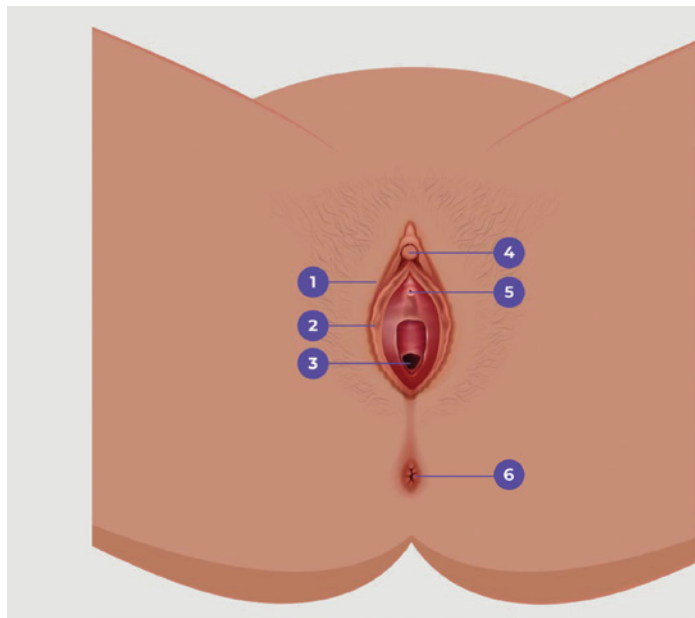
**Canais deferentes:** São dois canais muito finos que saem dos testículos e servem para conduzir os espermatozoides até a próstata.

**Canal ejaculatório:** é formado pela junção do canal deferente com a vesícula seminal. É curto e reto e quase todo o seu trajeto está situado ao lado da próstata, terminando na uretra.

## Órgãos sexuais femininos



1. Ovários
2. Tubo de Falópio
3. Útero
4. Cérvix
5. Vagina



1. Grandes lábios
2. Pequenos lábios
3. Abertura da vagina
4. Clítoris
5. Abertura da uretra
6. Ânus

## Órgãos Sexuais Externos

**Monte de Vénus:** é a parte mais saliente, localizada sobre o osso da bacia chamada púbis. Na mulher adulta, é coberto de pelos que protegem essa região.

**Grandes lábios:** cobertos de pelos, são a parte mais externa da vulva. Começam no Monte de Vénus e vão até o períneo.

**Pequenos lábios:** são finos e não têm pelos. Podem ser vistos quando afastamos os grandes lábios com os dedos. São muito sensíveis e aumentam de tamanho durante a excitação.

**Clítoris:** é um órgão arredondado ricamente innervado e irrigado. É muito sensível e quando estimulado, desencadeia sensações de prazer que contribuem para o orgasmo feminino.

**Abertura da uretra:** é a abertura por onde sai a urina.

**Abertura da vagina:** é uma abertura alongada por onde saem os corrimentos, o sangue menstrual e o bebê.

## Órgãos sexuais internos

**Útero:** é o órgão da mulher onde o feto se desenvolve durante a gravidez. Quando não está grávida, o útero tem o tamanho de um punho.

**Colo do útero:** é a parte inferior do útero. Tem um orifício por onde passa a menstruação e por onde entram os espermatozoides. Num parto normal, esse orifício aumenta para dar passagem ao bebê.

**Corpo do útero:** é a parte maior do útero, que cresce durante a gravidez e volta ao tamanho normal depois do parto. É constituído por duas camadas externas: uma membrana chamada peritoneu e um tecido muscular chamado miométrio. A camada interna chama-se endométrio, que se desprende durante a menstruação, renovando-se mensalmente.

**Tubas uterinas (ou trompas de Falópio):** são duas, uma de cada lado do útero. Quando chegam no ovário, elas se abrem lembrando uma flor. É por dentro das tubas que os óvulos viajam para o útero.

**Ovários:** são dois, do tamanho de azeitonas grandes, um de cada lado do útero, presos por um ligamento nervoso e por camadas de pele. Desde o nascimento, os ovários contêm cerca de 500 mil óvulos. Neles os óvulos são armazenados e se desenvolvem. Também produzem as hormonas femininas.

**Vagina:** é um canal que começa na vulva e vai até o colo do útero. Por dentro, é feita de um tecido semelhante à parte interna da boca, com várias pregas que permitem que ela estique na hora da relação sexual ou para a passagem do bebê na hora do parto.

# E3 A primeira vez...dúvidas e reflexões<sup>32</sup>

<b>Objetivo</b>	Conhecer as dúvidas dos jovens identificando, dessa forma, áreas a trabalhar em grupo.
<b>Materiais necessários</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papéis iguais e/ou da mesma cor para distribuir</li> <li>• Canetas ou esferográficas</li> <li>• Saco/boné para recolher os papéis</li> </ul>
<b>Tempo recomendado</b>	30-45min

## Desenvolvimento:

1. Explicar que a primeira relação sexual é um momento importante na vida dos jovens, especialmente dada a erotização e sexualização presente na sociedade (publicidade, cinema, música, etc).
2. Explicar ainda que a pornografia é um recurso que muitos jovens usam para esclarecer as suas dúvidas, influenciando os moldes da prática sexual. Ainda existe muita pressão colocada nos rapazes com estereótipos que comprometem a intimidade.
3. Revelar um conjunto de fatos importantes:
  - Rapazes e raparigas veem pornografia.
  - A pornografia é ficcionada e tem como objetivo estimular os e as suas/seus consumidoras/es.
  - A pornografia causa ansiedade e frustração nos casais jovens, podendo conduzir a dificuldades sexuais.
  - Na pornografia heterossexual tende a haver um domínio do homem sobre a mulher.
  - Muitos/as jovens esclarecem-se com os/as amigos/as, o que pode ser arriscado.

32 Oficina criada por Vânia Beliz, licenciada em Psicologia Clínica, mestre em Sexologia. Autora dos livros *Ponto Quê?* (2010), *A viagem de Peludim. Quem sou eu? De onde vim? Como nasci?* (com Sara Rodi, 2016) e *Chamar as coisas pelos nomes. Como e quando falar sobre sexualidade*. (2018). Realizou durante 3 anos, no programa Curto Circuito, da SIC Radical, uma rubrica quinzenal para jovens, sobre sexualidade.



4. Pese embora, a falta de informação ainda coloca em risco a saúde e satisfação sexual dos nossos jovens.
5. Distribuir aos e às jovens um papel e pedir que escrevam uma pergunta/dúvida sobre a primeira relação sexual.
6. Recolher as questões de forma a garantir o anonimato e agrupá-las em temáticas, por exemplo, a) dúvidas sobre virgindade, contraceção, prática sexual, (...)
7. Discutir as principais questões.

### Exemplo de questões para reflexão:

#### **Quem decide a primeira vez? Os rapazes é que tomam iniciativa?**

A primeira relação sexual deve ser decidida em conjunto, havendo consentimento, de ambos, e consciência dos riscos associados. É importante que a contraceção e prevenção de infeções sexualmente transmissíveis seja de responsabilidade mútua.

#### **Se estiver nervoso/a, a ingestão de álcool ou a toma de algum estimulante pode ajudar?**

O consentimento pode ser influenciado pelo consumo de álcool e de drogas, que provocam desinibição. Uma pessoa não é a mesma depois do consumo de algumas substâncias. O consumo de álcool e drogas também condiciona a proteção. Sem muita prática é difícil manter a performance e o uso correto do preservativo. É normal estar nervoso/a e é normal que não seja exatamente como imaginámos. Como outras coisas, com a experiência vamos melhorando a nossa prática. Os produtos estimulantes muitas vezes não funcionam e podem colocar a saúde sexual e reprodutiva de rapazes e raparigas em risco. Não deve ser tomado nada sem orientação clínica.

#### **O preservativo é seguro?**

O preservativo, masculino ou feminino, é o único contracetivo que pode prevenir uma gravidez indesejada e as infeções sexualmente transmissíveis. A maior parte dos e das jovens prefere o uso do preservativo masculino que pode ser adquirido por ambos e é distribuído gratuitamente nos centros de saúde, onde podem e devem procurar a consulta de planeamento familiar. Esta consulta pode acontecer em qualquer centro de saúde e não apenas o da residência dos jovens.

O fato das raparigas terem consigo preservativos não significa que querem ter sexo, significa que se acontecer querem estar protegidas.

#### **E se alguma coisa não funcionar, o que é que o meu parceiro ou parceira vão pensar?**

Muitas vezes nas primeiras vezes pode haver dificuldade em manter ou conseguir a excitação. Isso não significa que exista um problema ou que volte a haver falhas. Sempre que estamos a descobrir algo novo, temos de aprender mais, por isso, da próxima vez será melhor. Pensar no que não correu bem ou tão bem como um problema pode perpetuar a dificuldade.

### **O meu pénis será normal?**

Não somos todos iguais, o pénis dos rapazes cresce até à idade adulta. Não existe nada que aumente o pénis, cremes, comprimidos... O pénis é um órgão erétil que aumenta com a excitação, devido à entrada de sangue nos corpos cavernosos. Quanto mais sangue, mais excitação. Por isso, pode haver umas alturas em que parece maior do que que outras. O tamanho do pénis não é o mais importante para o prazer dos homens e das mulheres.

### **Sinto dor e desconforto. O que fazer?**

Rapazes: Não é suposto haver dores durante a excitação. A maior parte dos rapazes tem uma pele à volta do pénis (prepúcio), pele esta que cobre o pénis e, na maior parte das vezes, a glande. O prepúcio deve vir para trás sem dor. Se a pele fica presa e há dor, deve haver avaliação por parte do médico.

Raparigas: durante a excitação a vagina liberta um conjunto de secreções (lubrificação) que tem como função facilitar a penetração. A ausência desta lubrificação pode tornar a relação sexual dolorosa, especialmente a penetração, se existir. Existem lubrificantes que se compram na farmácia para melhorar as queixas. Estes devem ser à base de água para poderem ser usados com o preservativo. Atenção: a lubrificação não é sinal de que a mulher quer ter relações sexuais. Muitas vezes a vagina liberta secreções que não têm nada a ver com excitação sexual.

### **Não senti prazer. O que aconteceu?**

Nas primeiras vezes pode haver dificuldade para chegar ao prazer, principalmente para as raparigas. Estas demoram muito mais tempo no processo de excitação. A vagina não é uma zona com muita sensibilidade e, por isso, a maior parte das raparigas prefere a estimulação do clítoris para ter mais prazer. Por isso é importante conhecer bem a genitália. Com a experiência e partilha do que estão a sentir, vai ser cada vez mais fácil chegar ao prazer. É importante que nas relações sexuais aconteçam práticas que sejam boas para os dois/duas e que se converse sobre como gostariam de fosse.

### **Beije um rapaz, serei gay?**

Durante a adolescência é normal que existam ainda dúvidas em relação à orientação sexual. Não é porque tivemos uma relação homossexual que somos homossexuais. A nossa orientação define-se pelo foco da nossa excitação, se a nossa excitação e prazer apenas acontece quando fantasiámos, ou estamos com alguém do mesmo sexo podemos ter uma orientação sexual homossexual. O importante é termos autoconfiança e pessoas que gostem de nós e nos respeitem.

### **As pessoas homossexuais também podem apanhar infeções sexualmente transmissíveis?**

Existem muitos mitos em relação à prática sexual das pessoas homossexuais. Nem sempre existe penetração mas todos os contactos com os órgãos íntimos conferem risco. No caso de se utilizarem acessórios e brinquedos sexuais esses também devem ser protegidos, com um preservativo, de forma a evitar a transmissão de infeções.

### **Com que idade posso ter a minha primeira vez?**

Em Portugal, pela lei, só é reconhecida a capacidade de consentimento a partir dos 14 anos. Antes desta idade não é reconhecida capacidade ao/à adolescente de decidir de tomar uma decisão. Se num casal um/a tiver menos de 14 anos e outro/a tiver idade superior pode-se pressupor haver algum tipo de abuso.

### **Ter relações sexuais com a menstruação é seguro? Faz mal?**

Muitas pessoas acham que durante a menstruação não se pode engravidar e essa ideia é errada, os ciclos menstruais não são todos iguais e algumas mulheres ovulam muito perto da menstruação, sendo por isso possível uma gravidez. Pode haver relações sexuais durante a menstruação mas a maior parte das pessoas sente-se desconfortável, por isso nada como discutir o assunto.

### **Conclusão:**

A primeira relação sexual é um momento importante na vida dos e das jovens. Hoje em dia, numa sociedade fortemente erotizada e sexualizada as expectativas causam muitas vezes decepção e frustração.

O acesso facilitado à pornografia é um recurso que muitos/as jovens aproveitam para esclarecer as suas dúvidas, repercutindo depois na sua prática o que daí observam. Ainda existe muita pressão colocada nos rapazes com estereótipos que comprometem a intimidade.

Estudos mais recentes revelam que bastantes jovens estão a adiar a sua primeira vez, o que pode dever-se ao facto de muitos/as já não sentirem a curiosidade de experimentar algo que já não é tão desconhecido. Apesar disto, a falta de informação ainda coloca em risco a saúde e satisfação sexual dos e das jovens.

# Diversidade sexual: o que é?<sup>33</sup>

---

## Objetivo

Promover a reflexão sobre diversidade sexual, com o propósito de desconstruir preconceitos e a discriminação em relação às pessoas cuja orientação sexual não é heterossexual.

---

## Materiais necessários

- Folha de apoio “Diversidade sexual: o que é?”
- Canetas
- Saco plástico ou caixa (por exemplo, de sapatos).

---

## Tempo recomendado

1h30

---

## Desenvolvimento:

1. Explicar que, inicialmente, a ideia desta atividade é fazer um levantamento de palavras e frases que ouvimos sobre determinados grupos.
2. Pedir às e aos participantes que se reúnam em cinco grupos e pedir que cada grupo escolha duas tiras.
3. Explicar que cada uma delas começa com as palavras: “Dizem por aí que...” e que a proposta é que cada grupo de participantes complete estas frases com o que se diz no senso comum, ou seja, que cada grupo escreva aquilo que as pessoas em geral costumam dizer sobre esse grupo e não o que pensam. Cada frase poderá ter várias respostas.
4. Informar os e as participantes que terão 10 minutos para completar as frases.
5. Quando terminar o tempo, pedir que cada grupo apresente as suas frases.
6. De seguida, abrir o debate a partir das perguntas abaixo.

## Perguntas para discussão:

- Quais destas frases são verdadeiras e quais são preconceito?
- Qual ou quais os grupos sobre os quais as frases foram mais ‘pesadas’?

---

<sup>33</sup> Oficina adaptada de Instituto Promundo (2014), *Manual Agente M: Promovendo a Saúde e equidade de gênero entre adolescentes e jovens*. Rio de Janeiro: Instituto Promundo/ AstraZeneca.

- Qual ou quais os grupos sobre os quais as frases foram mais brandas?
- Que tipo de preconceito os homossexuais costumam enfrentar?
- Que tipo de preconceito as lésbicas costumam enfrentar?
- Que tipo de preconceito uma pessoa bissexual costuma enfrentar?
- Que tipo de preconceito as pessoas heterossexuais costumam enfrentar?
- Que tipo de preconceito uma pessoa assexual costuma enfrentar?
- Uma pessoa opta por ser heterossexual, bissexual ou homossexual?

### Conclusão:

As pessoas procuram satisfação e prazer de várias formas: viajando, conversando com as/os amigas/os, comendo, fazendo desporto, estudando, etc. O porquê das pessoas terem vontades tão variadas tem a ver com a cultura em que as pessoas estão inseridas, com características físicas e psicológicas pessoais, com a forma como foram educadas, etc.

No que diz respeito aos sentimentos, as pessoas direcionam as suas emoções a outra pessoa e, nem sempre, sabem explicar porque uma rapariga ou um rapaz mexe consigo e outra/o não. O desejo que sentimos, por sua vez, pode tanto ser por uma pessoa de outro sexo (heterossexual), por uma pessoa do mesmo sexo (homossexual) ou por pessoas de ambos os sexos (bissexual). Há ainda uma categoria muito pouco estudada: a do assexual, ou seja, a pessoa que não sente desejo por ninguém. Essas diferentes manifestações do desejo são conhecidas como orientação sexual e afetiva.

---

**FOLHA DE APOIO**

.....

Dizem por aí que os homossexuais...

.....

Dizem por aí que as lésbicas...

.....

Dizem por aí que as/os travestis...

.....

Dizem por aí que as/os transsexuais...

.....

Dizem por aí que as bissexuais...

.....

Dizem por aí que as mulheres heterossexuais...

.....

Dizem por aí que os homens heterossexuais...

.....

Dizem por aí que as pessoas assexuais...

---

# Saúde, infeções sexualmente transmissíveis e VIH/SIDA<sup>34</sup>

## Objetivo

Consciencializar os e as jovens para a prevenção das infeções sexualmente transmissíveis e desmistificar a infecção por VIH/SIDA sensibilizando para a importância da sua prevenção, diagnóstico e tratamento.

## Materiais necessários

- *Flipchart*
- Marcadores
- Pequenos pedaços de papel ou post-its
- Cópias da folha de apoio “IST: sintomas, consequências e tratamento” e “VIH e Sida”

## Tempo recomendado

2h

## Notas para planeamento:

Antes da oficina, pesquisar informação recente sobre IST, transmissão de VIH, e dados estatísticos locais e nacionais sobre VIH/Sida (por exemplo, número de pessoas infetadas, formas mais comuns de transmissão das doenças, grupos etários mais afetados, etc.), e estado atual do acesso a formas de tratamento. Pode ser útil convidar alguém de um centro de saúde local ou ONG que trabalhe com estas questões diretamente e que possa ajudar a dar resposta às dúvidas e questões dos e das jovens.

Antes da sessão, fazer cópias do texto de apoio eliminando o nome das IST na primeira coluna. Escrever os nomes das IST elencadas em post-its separados, colando-os numa folha de *flipchart*.

## Desenvolvimento:

1. Começar a atividade por discutir o que entendem por autocuidado. Pedir aos e às participantes que digam o que lhes vem à cabeça quando pensam em autocuidado e anotar as respostas numa folha de *flipchart*. Perguntar se rapazes e raparigas têm o mesmo cuidado consigo próprios ou não e porquê. Perguntar ao grupo se acha que

<sup>34</sup> Oficina adaptada de CARE International, Status M, Center for Healthy Lifestyles: E8, Perpetuum Mobile, Association XY, e Instituto Promundo (2011), *Program M - Young Men's Manual. A training manual for educators and youth workers*. Banja Luka: Care International.

as normas de género associadas a rapazes e a raparigas podem influenciar ou não este autocuidado e anotar as respostas.

2. Em seguida, dividir os e as participantes em grupos mais pequenos e dar a cada grupo uma cópia do texto de apoio “IST: sintomas, consequências e tratamento” com a primeira coluna em branco (sem o nome das IST).
3. Pedir aos e às participantes que leiam e discutam a informação sobre sintomas e tratamento e que tentem identificar de forma correta a infeção sexualmente transmissível a que diz respeito, consultando a folha de *flipchart* com as IST.
4. Quando terminarem, rever as respostas em grupo.
5. Perguntar aos e às participantes o que sabem sobre VIH/Sida e anotar as respostas numa folha de *flipchart*. Explicar que o VIH/Sida nem sempre apresenta sintomas e que a única forma de conhecer se são portadores/as é através de um teste de sangue. Rever os conteúdos do Texto de Apoio B.

### Perguntas para discussão:

- O que é um/a jovem deve fazer se suspeitar que tem uma infeção sexualmente transmissível? Com quem deve falar?
- Como é que um/a jovem pode contar à namorada/o ou a um/a conhecido/a que tem uma IST e que existe a possibilidade de ter sido esta/e a transmiti-la em primeiro lugar?
- Por que é que é tão difícil falar sobre infeções sexualmente transmissíveis?
- Por que é que é tão difícil falar sobre VIH/Sida?
- Que fatores limitam a capacidade de os rapazes evitarem contrair VIH/Sida? E os que limitam a capacidade de as raparigas a evitarem?
- Como é que podem lidar com estes fatores nas vossas vidas e relacionamentos?

### Conclusão:

Por causa do seu papel no aumento do risco de infeção de VIH, as infeções sexualmente transmissíveis merecem particular atenção. Em várias partes do mundo, tem-se assistido ao aumento das taxas de infeção de IST nos rapazes, que frequentemente as ignoram, recorrem a formas de tratamento caseiras ou se automedicam. Além disso, muitas destas infeções não revelam sintomas nos homens. Por esse motivo, é essencial pensar, discutir e planear as melhores formas de se proteger e de proteger outros face a estas IST, incluindo através do uso correto e consistente de preservativos (masculino e feminino). Sempre que surgir algum dos sintomas destas IST, deve-se procurar um médico ou outro profissional de saúde. É ainda importante ter em conta as questões éticas envolvidas nestas situações e a responsabilidade de comunicar ao/à ou aos/às parceiros/as sexuais se for diagnosticado/a com uma infeção sexualmente transmissível ou com VIH/Sida.



## IST: sintomas, consequências e tratamento

### Clamídia

Causada por uma bactéria. É conhecida como a “doença silenciosa”, porque três quartos das mulheres e metade dos homens infetados não apresentam nenhum sintoma. Geralmente a infeção não é diagnosticada ou tratada até surgirem complicações. Nas mulheres encontra-se frequentemente no cérvix e na uretra. Os homens podem ter corrimento peniano, sentir ardor ao urinar, comichão em torno do pénis e dor e inflamação dos testículos.

**Tratamento:** Pode ser tratada de forma simples através de antibióticos.

### hPv – Vírus do Papiloma humano

É uma das infeções de transmissão sexual mais comuns a nível mundial, mas por se tratar de uma infeção assintomática muitas pessoas desconhecem que a têm. Pode transmitir-se facilmente durante qualquer tipo de contato sexual, genital ou oral. Portanto, qualquer pessoa, homem ou mulher, pode ficar infetada, mesmo que não tenha relações sexuais.

Existem diferentes tipos deste vírus; alguns tipos podem infetar a área anogenital (vulva, vagina, colo do útero, pénis e áreas perianais), enquanto outros infetam áreas como os pés ou as mãos, onde podem originar verrugas ou “cravos”. Pode originar lesões benignas e, em situações relativamente raras, pode evoluir para cancro, com desta-

que especial para o cancro do colo do útero, o segundo tipo de cancro mais frequente nas mulheres em todo o mundo.

**Tratamento:** Não há cura conhecida para estas infeções, mas a grande maioria das pessoas tem um sistema imune capaz de eliminar a infeção do seu organismo. O tratamento passa pela aplicação de produto nas lesões.

É fundamental fazer-se uma vigilância médica anual com exame ginecológico (gratuito nos centros de saúde).

Existe hoje uma vacina que previne que ocorra a infeção e que oferece proteção máxima, se for administrada antes do início da atividade sexual.

### Gonorreia

É uma infeção sexualmente transmissível muito comum, que normalmente aparece de 2 a 8 dias após a relação sexual com parceira/o infetada/o. Nos rapazes, os sintomas são ardor ou formigueiro ao urinar e corrimento de cor amarelada purulenta ou esverdeada saindo pela uretra (canal onde sai a urina). A maioria das mulheres adultas ou jovens infetadas não apresenta sintomas, mas pode haver um corrimento amarelado ou sentir dor nas relações sexuais.

Se esta infeção não for tratada, quer rapazes, quer raparigas podem sofrer sérias consequências, como infertilidade (dificul-

dade em engravidar), meningite, e doenças cardíacas e neurológicas.

**Tratamento:** Pode ser totalmente curada, desde que seja diagnosticada corretamente e tratada. O tratamento é efetuado com recurso a antibióticos.

## Hepatite A

Causada por um vírus presente no sague, sémen, e outros fluidos corporais. O principal modo de transmissão é por via feecal-oral através da ingestão de alimentos ou água contaminados (pode ocorrer em pessoas que viajam para zonas endémicas), ou por contacto próximo interpessoal com pessoas infetadas. Pode ser transmitido de uma pessoa infetada para outra durante contacto de natureza sexual. Pode provocar inflamação no fígado, mas geralmente não causa danos permanentes.

Desde fevereiro de 2017 foi identificado um surto desta doença em Portugal.

**Tratamento:** Geralmente, melhora por si própria.

## Hepatite B

Trata-se de uma inflamação do fígado causada pelo vírus HBV. As formas de contágio são as mesmas que as do VIH/AIDS: relações sexuais desprotegidas; o uso de drogas com partilha de seringas, agulhas ou outros equipamentos; transfusões de sangue e derivados infetados; transmissão vertical (da mulher para a criança durante

gravidez, parto e amamentação) e acidentes com objetos perfurantes e cortantes.

**Tratamento:** Na sua forma aguda, é tratada com repouso e uma dieta livre de alimentos tóxicos para o fígado, incluindo as bebidas alcoólicas. Na sua forma crónica, o tratamento é feito à base de medicamentos.

Evitar a doença é fácil. Basta tomar as três doses da vacina que, desde 2000, faz parte do plano nacional de vacinação, usar preservativo em todas as relações sexuais e não compartilhar lâminas de barbear e depilar, material de manicura e pedicura, seringas, agulhas, bem como outros objetos cortantes ou perfurantes.

## Hepatite C

É uma inflamação do fígado causada pelo vírus da hCv. É transmitida pelo sangue; não há comprovação de contaminação por fluidos corporais, como saliva, suor, lágrimas, sémen ou leite materno (a mãe contaminada pode amamentar). Abraços, beijos ou compartilhar pratos, copos, talheres ou roupas não contaminam. A contaminação sexual é possível, mas rara.

Atualmente, os fatores de risco incluem o uso de drogas, injetáveis ou aspiradas, que representam dois terços das novas infeções, e acidentes com instrumentos perfuro-cortantes, inclusive com instrumentos de manicura.

**Tratamento:** Apenas tem cura quando a doença é descoberta precocemente. Exis-

te tratamento disponível para ajudar a controlar o vírus.

## Herpes genital

É uma infecção de transmissão sexual que afeta a zona genital e que é causada pelo vírus *Herpes simplex*. Resulta de uma transmissão que ocorre na sequência de sexo vaginal, oral ou anal com alguém que esteja infetado.

Geralmente manifesta-se 4 a 7 dias após a infecção através de prurido, formigueiro e dores. Numa segunda fase, surge uma pequena placa avermelhada, seguida de um grupo de bolhas ou vesículas pequenas e dolorosas que se vão rompendo e fundindo para formar úlceras circulares, que em geral são dolorosas e se cobrem de crostas em poucos dias. Nos homens, as vesículas e as úlceras podem aparecer em qualquer parte do pênis, incluindo o prepúcio. Nas mulheres, surgem na vulva, dentro e fora da vagina e no colo do útero. De um modo geral, as úlceras saram ao fim de 10 dias, podendo deixar cicatrizes.

O primeiro surto tende a ser mais doloroso, prolongado e generalizado do que os seguintes, podendo causar febre e mal-estar.

**Tratamento:** Nenhum tratamento cura esta infecção, permitindo somente reduzir a duração de cada surto. Por outro lado, o número e a frequência dos surtos podem ser reduzidos adotando uma profilaxia contínua com doses baixas de medicamentos antivirais.

No caso de pessoas sexualmente ativas, é importante, mesmo nas relações monóga-

mas, realizar testes laboratoriais regulares para se despistar esta e outras infeções sexualmente transmissíveis. O uso de preservativo reduz o risco de infeção.

## Sifilis

É uma infecção causada pela bactéria *treponema pallidum*, capaz de contaminar qualquer órgão ou tecido do corpo. Esta bactéria entra no organismo por meio de relações sexuais desprotegidas, contato com sangue contaminado ou durante a gravidez, da mãe para o bebé. Quando não tratada, pode causar sérios problemas de saúde para a pessoa infetada.

Após duas a três semanas da relação sexual, aparece uma ferida no pênis, na vagina, ânus ou boca. Apesar dessa ferida não doer, não sangrar e nem ter cheiro, ela é muito contagiosa. Mesmo sem tratamento, depois de algum tempo esta desaparece, por isso a pessoa infetada pode não perceber que teve essa ferida ou pode achar que está curada, mas a doença continua presente no organismo. Seis a oito semanas após a cura da lesão primária surge o período de generalização da doença. Este período de generalização caracteriza-se por febre, dores articulares, falta de apetite, suores abundantes, emagrecimento.

**Tratamento:** Num estágio precoce é curável antibióticos. O tratamento mata as bactérias e previne danos, mas não consegue reparar danos já existentes em resultado da infeção.

Adaptado de Manhood 2.0 (201X); Manual Agente M (2014).

## VIH e Sida

### O que é VIH?

V = Vírus (um tipo de germe) I = Imunodeficiência (enfraquece o sistema imunitário)  
H = Humano

### O que é SIDA?

S = Síndrome (um conjunto de doenças) I = Imuno (o sistema de defesa do corpo que providencia proteção face a doenças) D = Deficiência (ausência de algo, lacuna, fraqueza) A = Adquirida (algo com o qual não se nasce, mas se obtém depois)

Muitas pessoas desconhecem a diferença entre VIH e Sida. VIH e Sida não são sinónimos. VIH é o vírus, Sida é o que pode ocorrer em resultado de uma infeção com VIH. Sida é um conjunto de doenças que decorrem de um sistema imunitário enfraquecido. Uma pessoa pode estar infetada com VIH durante muito tempo sem desencadear Sida.

O HIV vive em quatro tipos de fluidos corporais:

- Sangue;
- Sémen: fluído que os rapazes/homens ejaculam quando estão sexualmente excitados;
- Fluidos vaginais: fluídos que as raparigas/mulheres libertam quando estão sexualmente excitadas;
- Leite materno.

Os tipos de comportamentos que podem facilitar a entrada destes fluidos no corpo, e, logo, colocar uma pessoa em risco de infeção de VIH, incluem:

- Relações sexuais desprotegidas (vaginais, anais e orais);
- Contacto sanguíneo: transfusões sanguíneas (em locais onde o sangue não é testado); partilha de lâminas e outros instrumentos perfurantes; uso de drogas injetáveis (partilha de seringas contaminadas)
- Transmissão de mãe para filho/a (transmissão vertical): durante a gravidez; aquando do nascimento do/a bebé (ie. durante o parto); e durante a amamentação.

### Existe cura para o VIH/Sida?

Infelizmente não há cura para o VIH/Sida. Os medicamentos que foram desenvolvidos até agora permitem prolongar e melhorar a qualidade de vida das pessoas que contraíram o vírus.

A terapia antirretroviral (ART) é o tratamento do vírus VIH com recurso a fármacos. Os antirretrovirais (ARV) atacam o VIH diretamente, diminuindo a quantidade de vírus no sangue.

# Gravidez na adolescência: a história de Tiago<sup>35</sup>

<b>Objetivo</b>	Identificar como os e as participantes se relacionam com um caso de gravidez na adolescência.
<b>Materiais necessários</b>	Cópia do texto “Gravidez na adolescência: a história de Tiago”
<b>Tempo recomendado</b>	1h

## Notas para planeamento:

Mais do que nunca, é preciso ouvir e conhecer o mundo dos e das jovens diante desta situação. As pressões e os constrangimentos que sofrem, podem nos dar pistas das dificuldades que eles enfrentam na hora de optar e usar um método contraceptivo. Aproveite a discussão para debater igualdade de género, valores, sentimentos e emoções, etc. Procure, também, alertar os/as jovens quanto ao seu papel na contraceção e estimule-os/as a usar sempre o preservativo.

## Desenvolvimento:

1. Pedir aos e às jovens que formem grupos de 5 ou 6 pessoas.
2. Informar que cada grupo receberá uma pequena história, que deve ser lida. Pedir ao grupo que, em seguida, responda às perguntas incluídas no final da página.
3. Explicar, ainda, que a história estará dividida em 3 partes. Conforme os grupos terminarem uma parte, receberão a próxima.
4. Quando todos os grupos terminarem, um/a representante de cada grupo lerá as respostas.

## Perguntas:

- Que opções tem um casal quando se descobre “grávido”? Qual é a reação da jovem

<sup>35</sup> Oficina adaptada de Promundo; Salud e Género; ECOS; Instituto PAPAI; World Education (2007), *Programa H - Trabalhando com homens jovens*. Rio de Janeiro: Promundo.

quando descobre que está grávida?

- Qual é a reação do jovem quando descobre que a namorada está grávida? E se for uma jovem com quem só saiu uma vez? É diferente? Por quê?
- Como é que se sente um jovem quando descobre que vai ser pai? O que isso muda em sua vida? E na vida de uma adolescente?

## Conclusão:

Assim como a decisão sobre se ter uma relação sexual deve ser discutida, também se deve discutir a contraceção e o planeamento da gravidez. Durante muito tempo, a contraceção foi vista como responsabilidade apenas das mulheres. Mas os rapazes também precisam de pensar sobre isto. Afinal, são necessários um óvulo e um espermatozoide para gerar uma gravidez. Por esta razão, os/as jovens precisam de pensar em métodos para evitar a gravidez, bem como formas de prevenir infeções sexualmente transmissíveis e o HIV/SIDA.

Todavia, ainda hoje, muitas/os adolescentes e jovens têm dificuldades na tomada de decisão sobre o uso consistente dos métodos contraceptivos. Para lidar com essas dificuldades, é preciso encontrar saídas criativas para dar a conhecer e facilitar ao máximo o uso dos métodos contraceptivos, principalmente o preservativo.

É importante ainda esclarecer que muitas vezes, os jovens, por desconhecimento ou mesmo despreocupação, não participam da decisão de uma gravidez. As próprias mulheres jovens, também por desinformação ou dificuldade em abordar o assunto com o rapaz, especialmente se for a primeira vez, podem descobrir-se grávidas sem nenhum planeamento prévio.

Nestas situações, é necessário refletir sobre os sentimentos, como o de desconfiança dos homens jovens (negação da paternidade) e rejeição à gravidez. Há uma tendência de duvidarem da paternidade atribuída. Essa atitude pode estar associada, por um lado, ao medo, à rejeição à provável mudança de vida em função de uma paternidade não planeada. Esta mudança é representada como passagem da fase jovem para a adulta e, portanto, associada à perda da liberdade, da vida de prazeres, de despreocupação, etc. Por outro lado, revela também uma certa ideia de sexualidade feminina, resquícios de uma moral segundo a qual as mulheres que exercerem livremente a sua sexualidade não são dignas de confiança, são promíscuas, etc.

## A história de Tiago

### A história de Tiago - parte 1

Tiago é um rapaz de 16 anos que vive numa cidade à beira mar. Como todos os jovens, Tiago estuda, adora conversar com os amigos, olhar para as miúdas em biquíni na praia e ir a concertos. Num desses concertos, Tiago conheceu a Camila, uma jovem de 15 anos que estava a passar férias na sua cidade. A paixão foi imediata!

Os beijos que trocaram tinham outro sabor, o contacto com o corpo dela provocava sensações que ele nunca tinha tido e ele só pensava nela. Finalmente, Tiago tinha encontrado o amor da sua vida.

- **O que sente um rapaz quando está apaixonado?**
- **O que é que ele espera que vá acontecer nos próximos encontros?**
- **Vocês acham que a Camila sente e espera o mesmo do que o Tiago?**
- **Como é que vocês acham que esta história vai continuar**

### A história de Tiago - parte 2

O Tiago e a Camila encontravam-se praticamente todos os dias e, nos momentos em que estavam separados, falavam o tempo todo ao telemóvel.

Um dia, os pais de Tiago foram visitar uma tia doente, que morava noutra cidade. O Tiago achou que era uma ótima oportunidade para convidar a Camila para ir até à sua casa. Quem sabe aconteça alguma coisa, pensou.

A Camila chegou na hora combinada, mais bonita do que nunca! Conversa puxa conversa, os carinhos e os beijos começaram a ficar tão ardentes e ousados que...

- **Quem é que tem que pensar em contraceptivos? A Camila ou o Tiago?**
- **E na prevenção da SIDA? Vocês acham que numa hora como esta alguém vai estar a pensar nisso? Por quê?**
- **Vocês acham que ele e ela usaram proteção? Por quê?**
- **Como é que vocês acham que esta história terminou?**

---

## A história de Tiago - parte 3

A Camila e o Tiago tiveram sexo, foi muito bom, mas não usaram nenhuma proteção. De volta para o hotel, a Camila deu-se conta de que daí a 2 dias iria voltar para a sua cidade e de que iria sentir muita falta do Tiago.

O Tiago, por sua vez, também ficou muito triste. Nunca na sua vida tinha sentido algo tão forte por alguém. A despedida foi muito triste, mas prometeram manter contacto pelas redes sociais e telemóvel todos os dias.

Quarenta e cinco dias depois, o Tiago recebeu um telefonema de Camila, que chorava compulsivamente: estava grávida e não sabia o que ia fazer.

- **Por que é que vocês acham que eles acabaram por ter sexo sem usar preservativo ou qualquer outro método contraceptivo?**
- **O que é que o Tiago sentiu ao saber que a Camila estava grávida?**
- **O que é que se passa na cabeça de um jovem quando descobre que a namorada está grávida? Que opções é que ele tem? Na vossa opinião, qual dessas opções é que ele deveria propor à Camila?**
- **Se eles optassem por ter o/a filho/a, como é que isso mudaria a vida do Tiago? E a da Camila?**
- **Como é que ele comunicaria ao pai e à mãe o que estava a acontecer? Como agiriam os pais de Tiago? E os de Camila?**



# O corpo feminino nos media e sociedade<sup>36</sup>

---

**Objetivo**

Promover uma reflexão sobre a influência dos meios de comunicação na forma como as mulheres jovens percebem seu próprio corpo.

---

**Materiais necessários**

- Revistas e jornais
- Marcadores
- Cola ou fita-cola
- Tesouras
- *Flipchart* ou cartolinas

---

**Tempo recomendado**

1h

---

**Notas para planeamento:**

Rever previamente o material necessário para esta atividade, incluindo revistas atuais e de grande circulação sobre moda, beleza, programas de televisão em geral.

**Desenvolvimento:**

1. Pedir às/aos participantes que formem grupos de 4 pessoas.
2. Distribuir o material e pedir que preparem um cartaz que represente como são as jovens hoje em dia. Dar 20 minutos para que as e os participantes usem as revistas e jornais e façam os recortes e colagens que entenderem.
3. Pedir-lhes que exponham o seu trabalho.
4. Em plenário, estimular as e os participantes a discutirem sobre as imagens das mulheres nos meios de comunicação:
  - Como é que são representadas as mulheres nos media?
  - Como é que os media formam a perceção que elas têm do seu próprio corpo?

---

<sup>36</sup> Oficina adaptada de Promundo; Salud e Género; ECOS; Instituto PAPAI; World Education (2008), *Programa M - Trabalho com mulheres jovens: empoderamento, cidadania e saúde*. Rio de Janeiro: Promundo.

- Como é que os media formam a perceção que elas têm da sua beleza?
5. Pedir às e aos participantes que, em grupo, façam uma colagem com imagens de mulheres interessantes que não cumpram os estereótipos de beleza esperados.
  6. Novamente em plenário, perguntar às e aos participantes se tiveram alguma dificuldade para encontrar mulheres interessantes alternativas.
  7. Utilizar as questões abaixo para facilitar a discussão.

### Perguntas para discussão:

- Como é, em traços gerais, a imagem do corpo feminino nos media?
- De que forma é que os media influenciam a perceção que vocês têm sobre os seus corpos e beleza? Existe uma relação entre o que gostam e/ou o que gostariam de mudar no vosso corpo e na imagem do corpo feminino retratado pelos media?
- As mulheres que aparecem nos media são representativas da maioria das mulheres que compõem a sociedade?
- Quais podem ser as consequências da criação social da imagem de um corpo perfeito?
- As mulheres, de uma maneira geral, têm uma boa relação com o seu corpo? Por quê? Como podemos melhorar a nossa relação com o nosso corpo?
- Porque é importante se sentir confortável com o próprio corpo?
- Como é que a relação de uma mulher com o seu próprio corpo pode afetar sua relação com os e as demais?
- De que maneira família, escola, amigas, homens também influenciam a perceção que as mulheres têm sobre o seu próprio corpo?
- Existe alguma forma de mudarmos isto? O que podemos fazer para não nos deixarmos influenciar pela imagem de um corpo perfeito?
- O que é que aprenderam com esta atividade? Aprenderam alguma coisa que poderia ser usada na vossa vida ou nos vossos relacionamentos?

### Conclusão:

Para muitas de nós, aprender a reconhecer e valorizar o corpo é um processo que pode demorar a vida inteira. Este processo começa com a compreensão de como os ideais culturais sobre os corpos das mulheres podem distorcer a nossa perceção sobre o nosso próprio corpo e com o reconhecimento da diversidade de belezas que existem e que deveriam ser valorizadas entre as mulheres. É importante ter em consideração que modelos de beleza são construções

sociais que mudam através do tempo e entre as sociedades. Atualmente, por exemplo, existe uma obsessão pelo corpo magro em muitas sociedades. É importante questionar os modelos de beleza promovidos pelos media, pela sociedade e também pela indústria de beleza (redução do tamanho das roupas, cirurgias plásticas). Praticar desporto ou outras atividades físicas pode ajudar a desenvolver uma imagem corporal mais positiva, permitindo-nos apreciar o que os nossos corpos são capazes de fazer além da sua aparência.

---

## Recursos de apoio:



### Jogo “Em seu lugar”

<https://promundo.org.br/recursos/em-seu-lugar/>

“Em seu Lugar”, destinado a profissionais das áreas da educação, saúde e a pessoas que trabalham diretamente com públicos adolescentes e jovens, é um jogo que visa promover a discussão sobre os direitos da população jovem, com destaque para a saúde sexual e saúde reprodutiva. Esta ferramenta, que pode ser descarregada no link acima, é composta por histórias de seis personagens diferentes, todos adolescentes, e possibilita às e aos participantes assumirem o lugar destes adolescentes e vivenciar situações de maior ou menor vulnerabilidade em relação aos seus direitos.

### Vídeo “Medo de quê?”

<https://promundo.org.br/recursos/medo-de-que/>

Este desenho animado, sem falas, é um convite para refletir sobre os medos de não corresponder às expectativas das outras pessoas e sobre os preconceitos associados à diversidade sexual e, em especial, à homossexualidade.

A personagem principal deste vídeo, Marcelo, é um rapaz que, como muitos rapazes, tem sonhos, desejos e planos. O seus pais, o seu amigo João, e a comunidade onde vive também têm expectativas em relação a ele. Porém, nem sempre os desejos de Marcelo correspondem às expectativas das pessoas. Mas, quais são mesmo os desejos de Marcelo? Essa dúvida gera medo... tanto em Marcelo como nas pessoas que o rodeiam. Medo de Quê? Daquilo que não se conhece. As pessoas, em geral, têm medo exatamente daquilo que não conhecem bem. Assim, muitas vezes alimentam preconceitos que se expressam nas mais variadas formas de discriminação. A homofobia é uma dessas expressões.



## Legislação relevante:

Resolução da Assembleia da República n.º46/2010 de 21 de Maio (DR n.º99 - 1ª. Série) - Direito à informação e acesso aos direitos sexuais e reprodutivos das mulheres ao longo do seu ciclo de vida.

Lei n.º 60-2009 de 6 de Agosto de 2009 (DR, 1ª série - n.º 151 A) - Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar;

Resolução da Assembleia da República n.º 27/2007, de 21 de Junho - Recomenda ao Governo medidas no sentido de prevenir a gravidez na adolescência;

Lei n.º 12/2001, de 29 de Maio - Contraceção de emergência;

Lei n.º 90/2001, de 20 de Agosto - Define medidas de apoio social às mães e pais estudantes;

Decreto-lei n.º 259/2000, de 17 de Outubro - Promoção da Educação Sexual em meio escolar; Saúde Reprodutiva; Planeamento Familiar;

Lei n.º 120/99, de 11 de Agosto - Reforça as garantias do direito à Saúde Sexual e Reprodutiva;

Portaria n.º 52/85, de 26 de Janeiro - Regulamento das consultas de Planeamento familiar e Centros de Atendimento a jovens;

Lei n.º 4/84, de 5 de Abril - Proteção da maternidade e paternidade;

Lei n.º 3/84, de 24 de Março - Estabelece o direito à Educação Sexual e define as formas de acesso ao Planeamento familiar.



## RECURSOS DE APOIO

# Filmes comerciais



### As horas (2002)

Realização: Stephen Daldry

Sinopse: Três tempos distintos, três mulheres, três vidas, uma conexão. Nos anos 20, a escritora Virginia Woolf escreveu o seu primeiro grande romance, “A senhora Dalloway”. Duas décadas mais tarde, Laura Brown repensa a sua vida enquanto lê o mesmo livro. Em Nova Iorque dos dias de hoje, a editora Clarissa Vaughan dedica-se completamente ao seu amigo Richard, um poeta por quem é profundamente apaixonada e que está à beira da morte, com Sida.



### Filadélfia (1993)

Realização: Jonathan Demme

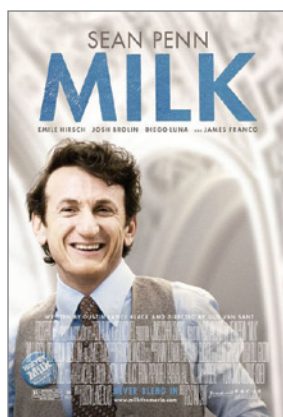
Sinopse: Um promissor advogado que trabalha para escritório de advogados em Filadélfia é despedido quando descobrem que é portador de VIH. Ele contrata os serviços de um advogado negro, que é forçado a encarar os seus próprios medos e preconceitos. Este filme permanece uma referência para a compreensão da epidemia antes dos medicamentos antirretrovirais.



### Juno (2007)

Realização: Jason Reitman

Sinopse: Juno conta a história de uma adolescente que engravida de Paulie, um colega da escola. Uma vez que não quer ser mãe nem realizar um aborto, a jovem decide procurar um casal que queira adotar a criança quando esta nascer.



### **Milk (2008)**

Realização: Gus van san

Sinopse: No início dos anos 70, Harvey Milk é um nova-iorquino que decide mudar-se com o seu namorado Scott para San Francisco, onde abrem uma pequena loja de revelação fotográfica. Disposto a enfrentar a violência e o preconceito da época, Milk luta por direitos iguais e oportunidades para todos, sem discriminação. Com a colaboração de amigos e voluntários, Milk entra numa intensa batalha política, tornando-se o primeiro homossexual assumido a desempenhar um cargo público de importância nos Estados Unidos da América.



### **Os miúdos estão bem (2010)**

Realização: Lisa Cholodenko

Sinopse: Dois irmãos adolescentes, Jon e Laser, são filhos do casal lésbico Jules e Nic, concebidos através da inseminação artificial. Ao completar a maioridade, Joni encoraja o irmão a encontrar o pai biológico, sem o conhecimento das suas mães. Quando Paul, o pai biológico, aparece tudo muda, já que passa a fazer parte do quotidiano da família.



### **XXy (2007)**

Realização: Juliana Rojas e Marco Dutra

Sinopse: Alex nasceu com características sexuais masculinas e femininas. Tentando fugir dos médicos que desejam corrigir a ambiguidade genital da criança, que consideram uma violência para o corpo da filha, os seus pais levam-na para uma aldeia no Uruguai. Até que, um dia, a família recebe a visita de um casal de amigos, que leva consigo o filho adolescente. Neste momento Alex, que está com 15 anos, e o jovem, de 16, sentem-se atraídos um pelo outro.



### Flawless (1999)

Realizador: Joel Schumacher

Sinopse: Walter Joontz, um segurança reformado, orgulhoso e ultraconservador, vive em Nova Iorque e sofre um acidente que o deixa com paralisia parcial do corpo. Negando-se a deixar o apartamento em que vive, Walter aceita fazer um programa de reabilitação que inclui aulas de canto com um artista seu vizinho, o travesti Rusty.



### Relatório Kinsey (2004)

Realizador: Bill Condon

Sinopse: Em 1948, Alfred Charles Kinsey publicou “Sexual Behaviour in the Human Male”, tornando-se responsável por mudar a cultura norte-americana ao revelar os segredos mais íntimos do comportamento humano. O estudo, para o qual entrevistou milhares de pessoas sobre os aspectos da sua intimidade sexual, foi comparado pela imprensa à bomba atômica, por revelar os comportamentos sexuais diversos das pessoas, falando de masturbação, infidelidades, e homossexualidade. Os seus estudos ajudaram o sexo a sair do armário, mas quando o país mergulhou na paranóia da Guerra Fria, Kinsey tornou-se alvo de críticas, sendo acusado de atentar contra os valores morais norte-americanos.

---

## RECURSOS DE APOIO

### Leituras complementares:

Alves, M. J. (s.d.), *Guia de boas práticas: Adoles(Ser) sexualidade e afectos*. Lisboa: Centro de Estudos da Mulher e da Criança, Maternidade Dr. Alfredo da Costa. Disponível em: [http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/guia\\_adoles\\_ser.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/guia_adoles_ser.pdf)

Arruda, S., Ricardo, C., Nascimento, M., & Fonseca, V. (2015), *Adolescentes, jovens e educação em sexualidade: Um guia para ação*. Rio de Janeiro; Fundação Ford. Disponível em <https://promundoglobal.org/wp-content/uploads/2015/01/guia-adolescentes-jovens-e-educacao-em-sexualidade.pdf>

CARE International, Status M, Center for Healthy Lifestyles: E8, Perpetuum Mobile, Association XY, e Instituto Promundo (2011), *Program M- Young Men's Manual. A training manual for educators and youth workers*. Banja Luka: Care International. Disponível em: <https://youngmeninitiative.net/wp-content/uploads/2018/02/M-Manual-English.pdf>

Direção Geral de Educação (2017), *Referencial de Educação para a Saúde a Direção Geral de Saúde* [https://dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/referencial\\_educacao\\_saude\\_novo.pdf](https://dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/referencial_educacao_saude_novo.pdf)

Frade, Alice et al. (2003), *Educação sexual na escola: guia para professores, formadores e educadores*. Lisboa: Texto Editora.

Instituto Promundo (2014), *Manual Agente M: Promovendo a Saúde e equidade de gênero entre adolescentes e jovens*. Rio de Janeiro: Instituto Promundo/ AstraZeneca. Disponível em: <https://promundo.org.br/recursos/manual-do-agente-m/>

Matos, Margarida Gaspar de Matos; Ramiro, Lúcia; Reis, Marta e Equipa Aventura Social (2013), *Sexualidade Dos Jovens Portugueses. Relatório Do Estudo Online Sobre Sexualidade Nos Jovens. Online Study Of Young People's Sexuality (Osys) - Dados de 2011*. Lisboa: Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais /IHMT/UNL. Disponível em: [http://aventurasocial.com/arquivo/1368456942\\_Relatorio\\_OSYS%20RGB\\_K.pdf](http://aventurasocial.com/arquivo/1368456942_Relatorio_OSYS%20RGB_K.pdf)

Organização Mundial de Saúde (2006), *Defining sexual health. Report of a consultation a technical consultation on sexual health. 28–31 January 2002, Geneva* [http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual\\_health/defining\\_sh/en/](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sh/en/)

Organização Mundial de Saúde, Regional Office for Europe and BZgA (2010), *Standards for Sexuality Education in Europe - A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. Disponível em [https://www.oif.ac.at/fileadmin/OEIF/andere\\_Publikationen/WHO\\_BZgA\\_Standards.pdf](https://www.oif.ac.at/fileadmin/OEIF/andere_Publikationen/WHO_BZgA_Standards.pdf)





Organização Mundial de Saúde (2002), *Saúde 21: uma introdução ao enquadramento político da saúde para todos na região europeia da OMS*. Loures: Lusociência.

Promundo-US e University of Pittsburgh Medical Center (2018), *Manhood 2.0: A Curriculum Promoting a Gender-Equitable Future of Manhood*. Washington, DC e Pittsburgh: Promundo e University of Pittsburgh. Disponível em: <https://promundo.org.br/wp-content/uploads/sites/2/2018/11/PM-Manhood-2-0-curriculum-v12-2-E-1.pdf>

UNESCO (2009a), *International technical guidance on sexuality education. Vol. I – Rationale for sexuality education*. Paris. [www.unaids.org/sites/default/files/media\\_asset/ITGSE\\_en.pdf](http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/ITGSE_en.pdf)

Vilaça, T. (2014), “Percepções de professores/as sobre as diferenças de género na educação em sexualidade em escolas portuguesas.” *Educação: Teoria e Prática*, 24 (45), 23-39.

## Sites

### **Portal da Direção Geral de Saúde sobre Saúde sexual e reprodutiva:**

[www.saudereprodutiva.dgs.pt/](http://www.saudereprodutiva.dgs.pt/)

### **Portal da Juventude:**

<http://www.juventude.gov.pt/SaudeSexualidadeJuvenil/ProgramaCUIDATE/Paginas/programa-cuidate.aspx>

### **Programa Nacional para a Infecção VIH/SIDA:**

<http://pnvihsida.dgs.pt>

### **The European Society of Contraception and Reproductive Health:**

[www.contraception-esc.com](http://www.contraception-esc.com)

### **Aids Action Europe:**

[www.aidsactioneurope.org](http://www.aidsactioneurope.org)

### **UNAIDS:**

[www.unaids.org](http://www.unaids.org)

SECCÃO F  
PATERNIDADE  
E CUIDADOS



ATIVIDADE	DURAÇÃO	OBJETIVOS
<b>O que te vem à cabeça quando pensas em cuidar?</b>	30min-1h	Explorar como os jovens definem cuidado e como utilizam e operacionalizam esta ideia no dia-a-dia.
<b>Homem cuida de menino, homem cuida de menina</b>	1h	Discutir as implicações da socialização e educação de uma criança por um homem.
<b>Os homens, as mulheres e o cuidar</b>	1h30	Promover uma reflexão sobre as diferenças de gênero no contexto das relações de cuidado.
<b>Testemunho de pai, testemunho de mãe. Os homens também cuidam!</b>	1h30	Discutir os modelos de paternidade e maternidade existentes na nossa cultura, problematizando a rigidez de papéis e lugares disponíveis.
<b>Cuidado do lar: só existe quando não é feito</b>	1h	<p>Discutir a invisibilidade e a desvalorização do trabalho doméstico diário.</p> <p>Refletir sobre a participação masculina nessas atividades e problematizar a divisão sexual do trabalho. Problematizar a diferente socialização de meninos e meninas para o trabalho doméstico diário.</p>
<b>Cuidado em famílias</b>		Refletir sobre o conceito atual de família, enfocando a diversidade de modelos, desmistificando o modelo de família nuclear (pai-mãe-filho) e destacando a importância das diversas figuras cuidadoras ao longo de nossas vidas.

## INTRODUÇÃO

Ao longo do ciclo da vida, além dos determinantes biológicos que marcam a identidade de cada pessoa, o ser (o aprender a ser) homem ou mulher representa um processo contínuo com maior ou menor conformidade na forma de pensar, expressar a identidade e agir de acordo com o esperado na sociedade em que ela está inserida.

Na dicotomia cultural que continua a demarcar a vida de um ser humano, de forma mais ou menos velada, os estereótipos de gênero persistem, conferindo mandatos de vida diferentes, consoante o sexo atribuído à nascença foi o masculino ou o feminino.

Tais atributos estereotipados marcam a forma como homens e mulheres traçam a vida social, e profissional, as relações familiares e de amizade e, em particular, as relações da conjugalidade e da intimidade.

Nesse contexto, persistem entendimentos (em boa verdade, partilhados, em muitos casos, por homens e mulheres) sobre as tarefas a desempenhar quanto à vida familiar e ao exercício da parentalidade, as quais são expressão dessas assimetrias, geradas e mantidas entre ambos os grupos.

Em muitas comunidades, as representações sociais sobre as tarefas do cuidar que subsistem, em particular, o cuidar das crianças, continuam a atribuir tal missão às mulheres, ou de forma exclusiva, ou como primeira instância.

Se por um lado, existe uma evolução constatável quanto ao entendimento sobre o papel dos homens neste tipo de participação familiar, não deixa de se verificar também uma afirmação da ideia, “altruística”, de que “os homens podem dar uma ajuda” nessas tarefas.

Porém, a própria evidência científica demonstra que as crianças colhem múltiplos benefícios de um envolvimento mais proactivo, continuado e aprofundado por parte dos pais naquilo que constitui as tarefas de as cuidar e educar.

Tal constatação deve incentivar homens e mulheres a encarem a coparentalidade, cada vez mais, como um bem para todas as pessoas envolvidas - as crianças, as mães e os pais.

Dessa forma, homens e mulheres, pais e mães assumem os mesmos deveres e passam a exercer também os mesmos direitos face às suas crianças.

Para que a paternidade envolvida e cuidadora se torne, cada vez mais, uma prática generalizada, os serviços, as pessoas e a sociedade em geral necessita de desenvolver uma atitude favorável para que tal aconte-

ça, apoiando os homens, antes de se tornarem pais e quanto tal acontece, de modo a expressarem as suas qualidades enquanto pessoas afetivas, íntimas e cuidadoras.

### **Vasco Prazeres**

Médico, Coordenador do Núcleo sobre Género e Equidade em Saúde, Direção-Geral da Saúde

Esta secção reúne oficinas sobre paternidade e cuidado, encorajando as e os participantes a refletir sobre os diferentes tipos de cuidado existentes e que praticamos ao longo da vida, assim como sobre as distintas formas como rapazes e raparigas foram socializados/as para cuidar e cuidar-se. Visa ainda promover um questionamento sobre as dicotomias mulheres/raparigas – cuidado e homens/rapazes-descuidado, nomeadamente no que diz respeito ao cuidado de si próprios e de outros (por exemplo, enquanto irmãos, mentores, pais ou figuras parentais).

Como vimos, estatisticamente os rapazes e os homens são as principais vítimas de homicídios, suicídios, acidentes em todo o mundo. Em comparação com as raparigas e as mulheres), têm as maiores taxas de mortalidade em resultado de causas externas em todos os grupos etários, particularmente entre adolescentes e jovens, e menor esperança de vida. Os homens e rapazes tendem ainda a evitar ou protelar o reconhecimento de problemas de saúde e a procura de ajuda. Dados sobre Portugal confirmam esta dificuldade masculina em exercer o autocuidado (Prazeres, 2009; Perelman e Fernandes, 2012).

Globalmente, homens/rapazes e mulheres/raparigas partilham de forma não equitativa o trabalho de cuidado de outras pessoas (por exemplo, tarefas domésticas, cuidado de crianças e/ou idosos), o que tem efeitos nefastos não só nas vidas de homens, mulheres e crianças, mas também nas relações de género e na economia (Levtov *et al.*, 2015). Em traços gerais, as mulheres são responsáveis por uma maior percentagem de trabalho de cuidado não pago, incluindo em países ou sociedades em que os homens contribuem mais hoje do que no passado, como é o caso de Portugal.

A participação desigual no cuidado de si e de outros/as está relacionada com as formas como, desde cedo, rapazes e raparigas, são educados e socializados. Em muitos contextos, como em Portugal, enquanto que às raparigas é frequentemente ensinado e exigido que participem ativamente nas tarefas domésticas e no cuidado de crianças, dos rapazes não é esperado nem tão pouco encorajado que se envolvam nestas tarefas. As brincadeiras e os brinquedos com que são educados refletem e reforçam esta realidade: enquanto que as raparigas frequentemente recebem brinquedos que vão ao encontro das tarefas de cui-

dado (como por exemplo, bonecas, utensílios de cozinha e de limpeza), os rapazes são encorajados a brincar ao ar livre, com carros, bolas ou até armas de brincar, e desencorajados de brincar com bonecas ou a realizar outras brincadeiras tidas como “femininas”. À medida que vão crescendo, tendem a ser encorajados a dedicar-se a jogos e brincadeiras “masculinas”, como desportos de contacto físico elevado, ou a tarefas domésticas tradicionalmente associadas a homens, por exemplo, a arranjar coisas em casa. Independentemente do contexto, não raras vezes os rapazes são encorajados a defender-se, a lidar sozinhos com acidentes, como quedas – de preferência sem chorar – e a enfrentar medos. A publicidade é outro exemplo ilustrativo desta realidade: os anúncios sobre cuidado da casa e de crianças têm geralmente como protagonistas ou alvos mulheres. Por outro lado, muitas vezes as representações de rapazes e homens envolvidos em tarefas de cuidado na cultura popular e nos media noticiosos tendem a centrar-se em aspetos violentos ou problemáticos, enfatizando os estereótipos dos pais ausentes, disciplinadores ou provedores. A incapacidade ou a pouca apetência para o cuidado associada a rapazes e homens vai além do cuidado das crianças, incluindo a incapacidade de cuidar de si próprio, de pessoas doentes, idosas, ou até de plantas e coisas, como uma casa.

Em traços gerais, os homens e rapazes tendem a ser socializados desde cedo para responder de forma proactiva às expectativas sociais, encarando o risco como algo a ser enfrentado e não evitado no seu dia-a-dia. A ideia do autocuidado é posta em causa por estes estilos de vida nefastos, onde o risco é valorizado em detrimento da segurança. Pelo contrário, aqueles que se destacam como cuidadores são muitas vezes lidos como “efeminados” ou “abusadores” ou enfrentam resistências e críticas, incluindo de mulheres, mas também de familiares, amigos ou colegas de trabalho (Barker *et al.*, 2011; Barker *et al.*, 2012).

Se e quando se tornam pais, os homens tendem ainda a ser vistos primordialmente como provedores económicos e não enquanto cuidadores. É ainda comum que sejam tidos como incapazes de ou pouco aptos para cuidar de crianças, sendo relegados para “ajudar” a mãe da criança, ou até socialmente autorizados a não participar de todo. A ausência ou a baixa participação de homens e rapazes nas atividades de cuidado traduz-se na jornada dupla de várias mulheres, em especial aquelas que trabalham fora de casa e acumulam as tarefas de cuidado. De facto, apesar de Portugal partilhar ainda com outros países europeus uma noção tradicional de família, onde os homens tendem a ser vistos como os provedores e as autoridades da casa e as mulheres como as responsáveis pelas tarefas de cuidado e pelo trabalho doméstico, nas últimas décadas, assistiu-se à emergência de modelos familiares marcados por crescente paridade conjugal, tendo-se refletido em mudanças amplas no estatuto das mulheres (Aboim, 2007) e no desafio dos códigos de masculinidade de homens enquanto homens, e homens enquanto pais. O maior destaque atribuído ao ideal de homem cuidador, sobretudo a nível institucional (Aboim, 2010), com a recém aprovação da licença de paternidade e o consenso social e político sobre a sua importância, é exemplo disso, assim como um maior, ainda que não muito expressivo, envolvimento de homens nas esferas domésticas nas tarefas de cuidado, em Portugal, entre 1999 e 2015.

	Mulheres	Homens
Trabalho Doméstico	253	51
Cuidados de membros da casa	26	6

Média de minutos diários gastos nestas atividades por gênero, em 1999 (OCE, s/d)

	Mulheres	Homens
Trabalho Doméstico e de cuidado	302	77

Média de minutos diários gastos nestas atividades por gênero, em 2015 (UNWOMEN, 2015)

Além de ser uma questão de justiça elementar a corrigir, o estudo IMAGES (Barker *et al.* 2011, 2012) revela que a participação dos homens em tarefas de cuidado e na paternidade tem efeitos positivos na vida das mulheres, crianças e dos próprios homens, sendo um elemento chave para a redução da violência e para a promoção da justiça social. Homens com atitudes equitativas de gênero têm maiores possibilidades de serem felizes e de terem vidas sexuais mais felizes, resultando em melhorias da sua saúde física e mental, e na diminuição dos níveis de stress e de doenças cardíacas. Já as mulheres cujos maridos/companheiros participam nas tarefas domésticas e no cuidado dos filhos demonstram maiores níveis de satisfação na relação conjugal e vida sexual, contribuindo ainda para uma gestação saudável, para a sua ascensão no mercado de trabalho e para a prevenção de doenças (Santos, 2016).

Outros estudos do Promundo (Barker *et al.*, 2011; Barker *et al.*, 2012) mostram também que, mesmo quando os homens realizam tarefas de cuidado, muitas vezes não se sentem apoiados pelos seus familiares, amigos ou colegas de trabalho e que a ideia de que homens e meninos não sabem ou não devem realizar esta função é ainda propagada por algumas mulheres. Além disso, muitos homens, apesar de reconhecerem, em abstrato, a igualdade de gênero, não a colocam em prática no seu dia-a-dia. Esta realidade condiciona a participação das mulheres na esfera laboral e na sua educação. No caso específico das meninas, que também tendem a participar mais no trabalho de cuidado não pago do que os rapazes, pode limitar a sua participação na educação (OIT, 2009).

Contudo, da mesma forma que os homens aprendem a não se cuidar e a não cuidar de outras pessoas, também podem aprender a cuidar de si e de outras pessoas. Para que tal aconteça, é necessário que pais e mães, professores/as, profissionais de saúde, e outros e outras profissionais que trabalham com jovens de forma mais sistemática devem refletir sobre, adotar, e praticar estas formas de autocuidado e de cuidado de outras pessoas.



# O que é que te vem à cabeça quando pensas em cuidar?<sup>37</sup>

---

**Objetivo**

Explorar como os e as jovens definem cuidado e como utilizam e operacionalizam esta ideia no dia-a-dia.

---

**Materiais necessários**

- Canetas
- Folhas de papel em branco
- Tiras de papel
- Quadro, ou cartolina, ou *flipchart*

---

**Tempo recomendado**

30min.-1h

---

**Notas para planeamento:**

No caso de os e as jovens terem dificuldade em ler e escrever, a equipa facilitadora pode solicitar que os/as participantes falem apenas, sem recorrer ao uso de papel ou quadro. Contudo, é importante manter a sequência: primeiro, as associações livres, depois as narrativas.

**Desenvolvimento:**

1. Perguntar aos/as participantes o que lhes vem à cabeça quando ouvem a palavra **CUIDADO**.
2. Anotar as respostas no *flipchart*/quadro /cartolina.
3. Após 5 minutos, construir uma lista de todas as palavras e frases que surgiram, de modo a identificar as associações mais frequentes.
4. Num segundo momento, distribuir três tiras de papel para cada integrante e dispor o restante no centro do círculo formado pelos/as participantes. Pedir aos/as participantes pensem nas suas vidas, desde que eram crianças, e procurem lembrar-se de situações em que presenciaram uma cena de cuidado.
5. Após 20 minutos, pedir a um/a participante (de forma voluntária) que leia a sua pequena história. Perguntar se existem outras histórias semelhantes e dê início à discussão.

---

<sup>37</sup> As oficinas incluídas nesta secção são adaptadas de Instituto Promundo, Salud e Genero, Ecos, Instituto Papai, World Education (2007), *Programa H – Trabalhando com homens jovens*. Rio de Janeiro: Promundo.

### Perguntas para a discussão:

- É possível definir cuidado, a partir de uma única ideia?
- É bom ser cuidado? Por quê?
- É bom cuidar? Por quê?
- O que é mais agradável de se cuidar? O que é mais desagradável de se cuidar?
- O que acontece se não cuidamos?
- Nasce-se a saber como cuidar ou aprende-se?
- Homens e mulheres cuidam do mesmo jeito? De que? Por quê?

### Conclusão:

Como podemos observar a partir da variedade de palavras que o grupo identificou, fica claro que não existe uma definição única, nem a mais correta. Como muitas outras, cuidado é uma palavra com vários significados. Cuidamos de várias coisas, pessoas, animais e todas, dependendo da situação, são diferentes.

# Homem cuida de menino, homem cuida de menina

---

<b>Objetivo</b>	Discutir as implicações da socialização e educação de uma criança por um homem.
<b>Materiais necessários</b>	Nenhum.
<b>Tempo recomendado</b>	1h

---

## Notas para planeamento:

É possível aproveitar este momento para explorar como se educa um menino e como se educa uma menina, identificando ideias de socialização e educação orientadas por género.

## Desenvolvimento:

1. Contar aos e às participantes a seguinte história:

Marco, um homem de 30 anos, resolveu adotar um filho. Ele não quer casar. Sente-se feliz solteiro, mas gostaria de ter um filho. Na se mana passada, ao visitar um lar, conheceu duas crianças: um menino e uma menina. Infelizmente, Marco só recebeu autorização para adotar uma criança. Qual é que acham que ele deve adotar?

2. Perguntar a cada participante qual criança é que Marco deveria adotar. Conte o número de votos para o menino e o número de votos para a menina.
3. Abrir a discussão, explorando as razões que os/as levaram a fazer escolha e discutindo as implicações da socialização e educação diferenciadas para meninos e meninas e as implicações de uma criança ser criada por um homem.

## Perguntas para discussão:

- Por que é que acham que o homem quer adotar uma criança? Vocês acham que o homem deveria adotar a criança com que idade? Por que?
- Se fosse uma mulher que fosse adotar, quem é que acham que ela deveria escolher? Por que? Seria melhor uma criança ser adotada por homem ou por uma mulher?

- É mais fácil um homem educar um menino ou uma menina? É mais fácil uma mulher educar um menino ou uma menina?

### Conclusão:

Lembrar que, embora as mulheres sejam geralmente educadas desde cedo para cuidar de crianças, os homens também podem aprender. Nada impede que eles sejam bem sucedidos nesta tarefa, como em outras relacionadas com o cuidado.

# Os homens, as mulheres, o cuidar

---

<b>Objetivo</b>	Promover uma reflexão sobre as diferenças de género no contexto das relações de cuidado.
<b>Materiais necessários</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duas caixas vazias (de sapato, por exemplo)</li><li>• Desenhos ou fotos de pessoas; objetos; animais ou plantas.</li></ul>
<b>Tempo recomendado</b>	1h30

---

## Notas para planeamento:

As imagens podem ser recortadas de jornais ou revistas pelo próprio grupo, no momento do aquecimento. É interessante incluir imagens de bebés, pessoas idosas, pequenos animais, brinquedos quebrados, equipamentos eletrónicos etc.

Reserve um espaço para as figuras que os e as participantes não colocam nem em uma caixa, nem em outra. Questionar se algumas das figuras poderiam ser trocadas e, se houver sugestão, trocar as que forem sugeridas e explorar a troca.

As imagens podem ser substituídas por palavras, mas o uso de imagens, mesmo nesses grupos, torna o recurso mais rico.

## Desenvolvimento:

1. Apresentar as duas caixas aos e às participantes, dizendo que uma daquelas caixas será dada a um homem e a outra a uma mulher.
2. Pedir aos e às participantes que coloquem na caixa que será dada à mulher as imagens que acham que ela teria mais condições de cuidar.
3. Na outra caixa, será colocado aquilo que o homem tem mais condições de cuidar.
4. Depois de terminada a tarefa, retirar as imagens da caixa, uma a uma, apresentando-as ao grupo.
5. Explorar como agruparam estas imagens (p. ex.: pessoas, objetos estragados, equipamentos complexos etc.).

6. Dar início à discussão, explorando por que: a) alguns tipos de imagens foram apenas incluídos na caixa do homem; b) alguns tipos de imagens foram apenas incluídos na caixa da mulher; c) alguns tipos de imagens aparecem nas duas caixas.

### Perguntas para discussão:

- Quem sabe cuidar melhor, o homem ou a mulher? De quê? Por quê?
- Homens e mulheres podem aprender a cuidar ou é algo que faz parte da natureza? Nenhum homem cuidaria bem das imagens que estão na caixa da mulher?
- Nenhuma mulher cuidaria bem das imagens que estão na caixa do homem?
- O que é que acham da frase: “mulheres cuidam dos filhos, homens ajudam”?
- O que é que acham da frase: “os homens trabalham, as mulheres cuidam da casa”?
- Os homens cuidam mais de si? Por quê? As mulheres cuidam mais de si? Por quê?
- Quem cuida mais as pessoas em geral, os homens ou as mulheres?

### Conclusão:

É comum que se atribua às mulheres o cuidado de pessoas, animais e plantas, assim como o trabalho doméstico diário. Por outro lado, é comum atribuir-se aos homens o cuidado com objetos como carros, eletricidade da casa, pintura de paredes, concerto de telhados etc., variando alguns elementos de cultura para cultura. Contudo, é importante ressaltar que tais construções são adquiridas histórica e culturalmente e perpetuadas muitas vezes na criação das novas gerações. É preciso estar atento a isso e evitar possíveis consequências negativas dessas convenções.

# Testemunho de pai, testemunho de mãe: os homens também cuidam!

---

**Objetivo**

Discutir os modelos de paternidade e maternidade existentes na nossa cultura, problematizando a rigidez de papéis e lugares disponíveis.

---

**Materiais necessários**

- Cartões/tiras de papel com depoimentos (ver Folha de Apoio).

---

**Tempo recomendado**

1h30

---

**Notas para planeamento:**

Em grupos pouco escolarizados ou em grupos grandes, a equipa facilitadora pode ler os depoimentos, em voz alta, e prosseguir do mesmo modo indicado no procedimento. Pode-se colocar em um quadro o número de respostas para cada cartão para serem visualizadas melhor.

**Desenvolvimento:**

1. Dividir os e as participantes em pequenos grupos.
2. Entregar um conjunto de depoimentos para cada grupo.
3. O grupo deve criar dois montes: um para testemunhos do pai e outro para testemunhos da mãe.
4. Após a discussão nos pequenos grupos, retornar ao grande grupo, para debater cada depoimento, um a um, procurando identificar os critérios utilizados pelos pequenos grupos para a classificação.
5. Dar início a um debate com o grupo maior, através de perguntas como: Todos/as concordam? Por quê?
6. Em seguida, revelar os grupos que os testemunhos são verídicos e foram dados por um jovem pai.

### Perguntas para discussão:

- Por que acharam que os testemunhos eram de pais e de mães (ou de uma mãe)?
- Qual foi o testemunho que mais parecia ter sido pronunciado por uma mãe? Por quê?
- Qual foi o testemunho que mais parecia ter sido pronunciado por um pai? Por quê?
- Por que um pai não poderia ter dito isso? Os pais que vocês conhecem não diriam isso? Por quê?

### Conclusão:

Destacar que muitos pais falam sobre relações de afeto com os/as seus/suas filhos/as, porém a nossa cultura tende a criar barreiras a este tipo de relação.



## Depoimentos

---

**1.** “Começámos a namorar. Apaixonámo-nos. Começámos a ter relações sexuais... Eu achava que os contraceptivos causavam alergias. Aí eu tive medo. Começámos a usar o método da tabela. Já sabem, não é?! Um dia falhou! Depois eu fui ao médico e perguntei como é que funcionavam os contraceptivos afinal. Ele disse-me que não causavam alergias. Então eu pensei “Que asneira que eu fiz!”. Tudo porque ficamos com medo de perguntar aos nossos pais. Tínhamos aquele medo que eles ficassem a pensar.... Hum, não sei! Fica aquele clima chato dentro de casa, então uma pessoa fica calada, só depois que acontece isto e temos que falar mesmo.”

---

**2.** “É muito bom, é mesmo muito bom, a primeira vez que eu fui ao médico lembro-me como se fosse hoje. O médico disse-nos um monte de coisas. Na segunda vez, foi melhor e na terceira ele pôs o líquido na barriga e escutou. Quase chorei. É muito bom! Ele tirou uma fotografia da ecografia. Da primeira vez, não mostrou o sexo da menina. Ela estava encolhidinha. Não deu para ver. Na segunda vez, a ecografia mostrou o pé dela. Perguntámos logo “É menina ou menino?” O médico respondeu “Podem comprar um par de brincos”. Nesse momento, pronto... eu comecei a chorar! Fiquei muito feliz por saber que ela ia nascer.”

---

**3.** “Eu acho que minha filha não vai ter esses problemas de educação sexual, não vai, não. Eu acho que minha mãe não me preparou prá vida. Faltou-me um pai nesta história. Os meus irmãos davam-me uns toques, mas o que eu aprendi mesmo foi na rua, e a minha irmã teve grande influência na minha educação. Mas, faltou-me o meu pai. Faltou-me o meu pai. O meu pai fez uma grande falta. A minha mãe... acho que esta geração não conversava muito, não, pelo menos comigo aconteceu assim, parece que havia uma barreira. Isso não vai acontecer comigo e com a minha filha, e com os meus outros filhos que hão de vir. Eu vou passar prá minha filha que deve fazer o que eu digo, mas que não fazer o que eu faço/fiz. É o que eu lhe vou dizer. O que é que eu posso dizer à minha filha? Eu quero o melhor para ela. Quero educá-la bem...”

---

.....

**4.** “Hoje eu tenho mais liberdade. Porque na casa dos pais não se tem liberdade. Tem que se chegar a tal hora porque se não a mãe fica preocupada. Agora que eu estou fora de casa, posso chegar à hora que quero, não tenho que dar satisfações... porque uma coisa é dar satisfações à pessoa com quem se vive, a outra coisa é dar satisfações ao pai ou à mãe.”

.....

**5.** “Mãe é aquela que dá mama, que tem mais contato com a criança. O cordão umbilical não parte.”

.....

**6.** “Não, nunca pensámos em não ter o filho, porque fazia parte dos nossos planos ter a criança. Só não estava na hora de vir, mas já que veio...”

.....

**7.** “O chato desta história é a responsabilidade de não deixar faltar nada em casa. Se faltar, a vida começa a ficar chata. Chegar a casa e ver que falta alguma coisa, entristece-me, tem que se dar de tudo. Temos que dar tudo.”

.....

**8.** “O lado bom da história? Ah, a minha filha é tudo! Tudo de bom. Ela compensa tudo. Compensa as noites que passo sem dormir, compensa o não sair mais. Mas também é uma fase, ela é muito pequena ainda, não é?! As saídas, as viagens vão voltar, quando ela estiver um bocado maior. Estamos a morrer de sono, ela olha pra ti, dá uma gargalhada, compensa logo. É uma carga de trabalhos, mas compensa! É um pedacinho de mim. Querendo ou não já mudou muita coisa. Vai demorar um bocadinho para vir outro, mas com certeza mudou muito a minha vida e isso é muito bom.”

.....

**9.** “O mau é que eu perdi muitas das mordomias que eu tinha. De chegar ao meu pai e dizer “pai, empresta-me o carro que eu vou ali.” Ia para concertos. Essa coisa de concertos, noitadas, para mim acabou. Ainda me ligam para ir. Mas, eu não vou, não. A ideia é poupar para ver se um dia temos alguma coisa, não é?!”

.....

---

10. “Onde ela estiver, ela fica a rir-se para mim e a procurar-me. As noites que eu passo sem dormir, o tempo que eu estou com ela, eu procuro ficar o máximo de tempo com ela, o máximo possível.”

---

11. “Para mim, a minha filha é mais importante do que qualquer coisa, do que concertos, noitadas, bares da moda, mais do que tudo. Porque tem tanta gente que não tem uma filha, não tem um filho, que vive em bares, discotecas. Eu mesmo prefiro uma filha, um filho, do que ir para essas coisas. Eu prefiro estar ali a dar amor, a receber carinho, do que estar na conversa da treta, a beber, sei lá.”

---

12. “Quando eu recebi a notícia foi um choque. Foi um choque. Fiquei a pensar, fiquei meses em paranoia, sem saber o rumo que a minha vida ia tomar... Uma nova família, se eu não podia sustentar-me nem a mim, como é que eu me ia sustentar com mais uma pessoa e um filho?”

---

13. “Quando as nossas famílias souberam foi uma bomba. Foi uma bomba, porque a minha mãe não estava aqui, a minha mãe estava a viajar. Não, a minha mãe estava aqui, mas ela ia viajar. Ela não estaria aqui para aguentar o barco, para me dar conselhos. Só dependia de mim mesmo e da outra família, que no começo nos chateou e ainda hoje quer por o dedo onde não deve. Mas eu acho que todo o casal, todo o casal adolescente passa por isso.”

---

14. “Eu acho que há muita gente a ir para a faculdade e, no final, não dá em nada. Acaba por não conseguir aquilo que deseja. Acaba por não ter dinheiro nem sequer para sustentar a família. Eu quero mesmo é investir num negócio. Um comércio, ou então estudar Gestão. É isso que eu estou a pensar fazer.”

---

# Cuidado do lar: só existe quando não é feito

---

**Objetivo**

Discutir a invisibilidade e a desvalorização do trabalho doméstico diário.

Refletir sobre a participação masculina nessas atividades e problematizar a divisão sexual do trabalho. Problematizar a diferente socialização de meninos e meninas para o trabalho doméstico diário.

---

**Materiais necessários**

Nenhum

---

**Tempo recomendado**

1h

---

**Notas para planeamento:**

A equipa facilitadora pode incluir objetos reais na cena, tais como vassouras, espanador, panos de cozinha, etc.

Durante a realização da atividade, podem aparecer questões ou brincadeiras sobre a masculinidade de alguns participantes. A equipa deve estar atenta a possíveis constrangimentos e usar de estratégias de minimização, que não envolvam coação ou exposição de qualquer participante.

A maioria dos homens já desempenhou alguma atividade doméstica diária, ainda que isto possa ser pouco comentado. Tais experiências, podem ser trabalhadas como ilustração de outras possibilidades de ação, mostrando que desempenhar atividade doméstica não afeta em nada a masculinidade.

**Desenvolvimento:**

1. Pedir aos e às participantes para encenar a arrumação de uma casa, em grupo. Cada participante desempenha uma função.
2. Pedir a um dos/as participantes que pare de trabalhar e que os demais distribuam as atividades entre si.

3. Dizer a outro/a participante para parar de trabalhar.
4. Proceder assim, até que reste apenas um.
5. No final, solicitar que o/a último/a participante pare de trabalhar.
6. Perguntar ao grupo: “uma semana depois, como estaria esta casa?”
7. Dar início à discussão, convidando os/as participantes a refletir sobre seu envolvimento pessoal nessas atividades desempenhadas em sua casa e o valor que eles atribuem a essas tarefas.

### Perguntas para discussão:

- Como se sentiu cada participante quando os/as outros/as foram parando de trabalhar?
- Como se sentiu o/a último/a trabalhador/a?
- Quais as atividades encenadas que os/as participantes realmente realizam em casa?
- Quem é que geralmente realiza essas atividades?
- Quais as atividades domésticas que os homens realizam com mais frequência?
- Quais as atividades domésticas que os homens apenas realizam raramente?
- As pessoas apercebem-se deste tipo de trabalho ou apenas quando este não é realizado?
- Durante a infância quem é que tende a ser mais estimulado para aprender e realizar estas tarefas?
- Quais os brinquedos que imitam a arrumação da casa? Estes são frequentemente associados a meninas ou a meninos?

### Conclusão:

A equipa facilitadora deve sublinhar a importância do trabalho diário no contexto doméstico, que tende a ser pouco valorizado e dificilmente percebido por quem não o faz. Deve ainda destacar que homens e mulheres são igualmente capazes de executar atividades domésticas. Não há nada na natureza das mulheres que as incline à boa realização das atividades domésticas. Assim, as diferenças de aptidão entre homens e mulheres devem-se apenas aos modelos de masculino e feminino construídos socialmente.

# Cuidado em famílias

**Objetivo**

Refletir sobre o conceito atual de família, enfocando a diversidade de modelos, desmistificando o modelo de família nuclear (pai-mãe-filho) e destacando a importância das diversas figuras cuidadoras ao longo de nossas vidas.

**Materiais necessários**

Nenhum

**Tempo recomendado**

1h30

**Notas para planeamento:**

O número de trios compostos pode variar em função do tamanho do grupo, aumentando ou diminuindo. Esta técnica pode ser aplicada em grupos grandes de até quarenta participantes, porém, nesse caso, recomenda-se a presença de uma equipa de facilitação mais numerosa. Geralmente, esta técnica é bastante apreciada pelos jovens, na medida em que envolve o corpo e funciona como um jogo. Aconselha-se a usar uma música no primeiro momento (casa-morador), de forma a facilitar o entrosamento.

**Desenvolvimento:**

1. Dividir o grupo em vários trios: dois serão as paredes de uma casa, um de frente para o/a outro/a, mãos para cima, palmas das mãos coladas, formando telhado da casa. O/a terceiro/a será o/a morador/a (ficará de pé entre as paredes).
2. Convidar um/a jovem a ficar de fora. Esse/a jovem não será nem parede nem morador.
3. Instruir esse/a jovem a gritar “casa”, “morador”, ou “casa e morador”:
  - Quando gritar casa, as paredes devem sair e se colocar sobre outro/a morador/a;
  - Quando gritar morador, as paredes ficam estáticas e os/as moradores/as trocam de casa;
  - Se a pessoa grita casa e morador, todos devem trocar de lugar ao mesmo tempo;
  - Aquele que grita deve correr e ocupar um lugar disponível. Quem “sobrar” deve dar nova ordem (grito) e tentar ocupar um lugar, e assim sucessivamente;

4. No final, explorar com o grupo as seguintes questões:

- Todas as casas são iguais?
- Como as famílias são iguais?
- Além dos vossos pais, quem mais cuidava de vocês?

### Perguntas para discussão:

- Em que é que as famílias se parecem e em que é que elas diferem?
- O que é família para vocês?
- Quem faz parte da vossa família?
- A família é composta apenas por pessoas unidas por vínculos 'de sangue'?
- Como são constituídas as famílias que vocês conhecem?
- Há algum tipo de família que seja melhor para uma criança?
- Há algum tipo de família que seja pior para uma criança?

### Conclusão:

A equipa de facilitação deve mencionar, ao final, que não existe um único modelo de família e que apesar de nosso modelo cultural associar família à relação entre Pai, Filho/a e Mãe, existem diferentes configurações familiares que podem proporcionar à criança um desenvolvimento igualmente saudável. Ou seja, não há arranjos familiares melhores que outros – apenas diferentes.

## Definições úteis

**Corresponsabilidade:** responsabilidade partilhada; pessoas que partilham uma obrigação ou compromisso.

**Cuidado:** dedicar-se a uma pessoa, proteger, cuidar de sua saúde e/ou bem-estar.

**Paternidade:** estado ou qualidade do homem pelo fato de ser pai, biológico ou não.

**Tarefas Domésticas:** trabalho referente às atividades realizadas dentro de casa, que tenham por objetivo o cuidado do espaço doméstico.

Fonte: Promundo, CulturaSalud, e REDMAS (2015), *Programa P – Manual para o exercício da paternidade e do cuidado*. Promundo: Rio de Janeiro, Brasil e Washington, D.C. USA.



## Recursos de apoio:

### “Vento no Rosto”

<https://promundo.org.br/recursos/vento-no-rostos/>

Livro infantil em português do Brasil criado por doze meninos e meninas, entre 6 e 13 anos, da comunidade da Maré (Rio de Janeiro, Brasil), mas dedicado a adultos. Desenvolvido por Promundo, com financiamento da Save the Children, o projeto visou dar voz às crianças sobre a educação sem o recurso à violência.

### “Chutando pedrinhas”

<https://promundo.org.br/recursos/chutando-pedrinhas/>

Livro infantil em português do Brasil, protagonizado por uma menina, que retrata a relação entre pai e filha e aborda a forma como os pais podem contribuir para uma educação igualitária entre meninas e meninos. Através do diálogo e do afeto, pai e filha vão desconstruindo estereótipos sobre os papéis sociais associados às meninas e mulheres e construindo uma educação baseada na igualdade e no respeito à individualidade.

## Sabias que...

Em Portugal, desde 1 de setembro de 2015 (Lei 120/2015, 1 de setembro), é obrigatório o gozo pelo pai de uma licença parental de 15 dias úteis, seguidos ou interpolados, nos 30 dias seguintes ao nascimento do filho, cinco dos quais de modo consecutivo logo após o parto, e tendo como subsídio 100% do salário mais recente. O facto de uma parte da licença ser obrigatória é importante, particularmente em contextos de transformação de regimes de género e de crise financeira.

Cada casal pode ainda desfrutar de 120 ou 150 dias consecutivos de licença partilhada, recebendo cada membro do casal 83% do seu salário. Pais com filhos até três anos podem ainda pedir para trabalhar de casa e pais de crianças com idades até aos 12 anos (ou em qualquer idade se forem portadores de deficiência ou de doença crónica). Estão também autorizados a trabalhar em horários flexíveis ou em regime parcial sem serem penalizados nem na avaliação nem na progressão da carreira.



## A Situação da Paternidade Envolvida e Não-Violenta em Portugal

Em 2016, o Promundo-Portugal, o Instituto Promundo (Brasil) e a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra publicaram, pela primeira vez, o relatório “A Situação da Paternidade Envolvida e Não-Violenta em Portugal.”

Este relatório tinha como objetivos:

- Apresentar a situação da paternidade em Portugal em áreas distintas, como a área do cuidado, a da saúde sexual e reprodutiva, a da saúde materno-infantil e a da violência contra a mulher e a criança;
- Consciencializar todos e todas para a importância de uma paternidade envolvida;
- Mapear os esforços e os atores que têm contribuído para esta causa, identificando-os e explicando as suas iniciativas e resultados;
- Apontar as ideias e recomendações que podem ser úteis na discussão e promoção da igualdade de género através da promoção de uma parentalidade envolvida e não-violenta.

O Relatório centra-se em casais heterossexuais e na relação de paternidade e maternidade com as crianças, sublinhando, contudo, a importância da paternidade envolvida e não-violenta, independentemente da orientação sexual dos pais. Como se pode ler no relatório: “A paternidade envolvida é uma das mudanças mais emocionantes e com maior capacidade transformadora que está a acontecer na vida dos homens e das mulheres em Portugal e no mundo. Este Relatório tem a ambição de dar visibilidade a esta mudança. Apesar dos sucessos, o progresso até agora alcançado é apenas o princípio de um caminho longo e que se quer também mais abrangente. Uma mudança rumo a uma paternidade mais envolvida, cuidadora e equitativa deve ser apoiada e promovida como parte de uma agenda de género mais ampla que desafia as estruturas e mentalidades que nos restringem no desenvolvimento como seres humanos completos numa sociedade mais justa e igualitária.”

Para ler o relatório completo: <https://promundo.org.br/recursos/situacao-da-paternidade-envolvida-e-nao-violenta-em-portugal/>

## Campanhas realizadas em Portugal sobre Paternidade e cuidado<sup>38</sup>



### Papá dá licença? Por uma Parentalidade Partilhada

Realizada pelo GRAAL (Movimento Internacional de Mulheres), teve como objetivo “promover a participação dos homens no cuidado dos lhos/as”, bem como incentivá-los a gozar as suas licenças parentais.” O projeto partiu do pressuposto que “a redistribuição equilibrada das atividades de cuidado dos/as descendentes é estratégica na conciliação da vida profissional com a

pessoal, conduzindo a uma maior intervenção das mulheres na esfera pública e corrigindo assim assimetrias no acesso ao poder, aos recursos e à realização profissional.”

Para mais informações: <http://www.graal.org.pt/pt/actividade/projectos-realizados>

Entre 2011 e 2013, com o apoio do QREN/ POPH/CIG, Medida 7.3, projeto desenvolveu várias atividades, incluindo: o levantamento e sistematização de perspetivas e experiências de diferentes atores sobre a utilização da licença parental por parte dos homens; a formulação de instrumentos de sensibilização para a promoção da participação masculina nos cuidados das crianças e para a usufruto das licenças parentais; reuniões de sensibilização com públicos estratégicos, tais como homens e mulheres que tenham ou planeiem ter bebés, profissionais de saúde que com eles contactem e empregadores; e a divulgação dos instrumentos de sensibilização junto de públicos estratégicos e da população em geral.

Entre os principais resultados<sup>39</sup> deste projeto estão a brochura “Papá dá licença. Quantos passos?”; um folheto destinado a pais, outro a entidades empregadoras e outro a profissionais de saúde.

38 Baseado na recolha do relatório “A Situação da Paternidade Envolvida e Não-Violenta em Portugal”. Santos, Sofia José; Veríssimo, Cristina; Neto, Maria; Moura, Tatiana; Carvalho, Alexandre de Sousa; Guimarães, Bárbara (2016), A Situação da Paternidade Envolvida e Não-Violenta em Portugal, Instituto Promundo, Promundo-Portugal e Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra: Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, pp. 20-22.

39 Pode consultá-los em: <http://www.graal.org.pt/pt/actividade/projectos-realizados>

## Campanha MenCare em Portugal: “EU SOU PAI”

Integrada na campanha global MenCare, destinada a promover relações equitativas e não violentas entre homens, mulheres e crianças, “Eu sou Pai” parte do pressuposto de que a participação dos homens no trabalho doméstico, na saúde materna e no cuidado das crianças é um aspeto indispensável, ainda que largamente ignorado, pela luta em prol da igualdade de género.



Dados do estudo IMAGES demonstram que 78 a 92% dos homens relataram que tinham estado presentes em pelo menos uma consulta pré-natal antes do nascimento do seu lho mais novo. Esta constitui uma oportunidade enorme – porém ainda negligenciada – para aumentar a participação dos homens na saúde materna e infantil e prevenir a violência contra as mulheres e crianças.

Os objetivos da campanha “Eu Sou Pai” são:

- Envolver os homens desde o período pré-natal e no parto;
- Aumentar a participação dos homens nas tarefas de cuidado;
- Promover ativamente os benefícios da paternidade envolvida;
- Envolver os homens na saúde da criança, incluindo a prevenção da transmissão do VIH das mães para os seus filhos;
- Incentivar os homens a brincar com os seus filhos;
- Envolver os homens como aliados da educação dos seus filhos;
- Incentivar os homens a demonstrar afeto pelos seus filhos;
- Envolver os homens na prevenção da violência contra mulheres e crianças;
- Encarar os pais como aliados e modelos de desempenho de papéis para a igualdade de género;
- Incentivar pais a envolverem-se quando não vivem junto com o seu filho.

“Eu sou Pai” foi lançada em Portugal dia 19 de Março de 2015, Dia do Pai, liderada pelo Pro-mundo-Europa e contando com vários parceiros. O objetivo é sensibilizar a população em geral e sectores-chave da sociedade portuguesa para a importância da participação igualitária e não-violenta dos pais, ou outros homens com crianças a seu cargo, nas tarefas de cuidado, visando contribuir para um maior bem-estar familiar e uma crescente igualdade de género.

---

## Leituras complementares:

Aboim, S. (2007), “Clivagens e continuidades de género face à família em Portugal e noutros países europeus”, in Wall, K.; Amâncio, L. (orgs.), *Família e Género em Portugal e na Europa* (col. “Atitudes Sociais dos Portugueses”, n.º 7), Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais, pp. 35-91.

Aboim, S. (2010), “Conjugalidades no masculino: Renegociando poderes e identidades no quotidiano”, in Wall, K.; Aboim, S.; e Cunha, V. (2010), *A vida familiar no masculino – negociando novas e velhas masculinidades*, Estudos 6, Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego, CITE.

Barker, G.; Contreras, J.M.; Heilman B.; Singh, A.; Nascimento, M. (2011), *Evolving Men: Initial Results from the International Men and Gender Equality Survey (IMAGES)*, Washington, D.C.: International Center for Research on Women (ICRW) e Instituto Promundo.

Barker, G., Greene, M., Nascimento, M., Segundo, M., Ricardo, C., Taylor, A., Aguayo, F., Sadler, M., Das, A., Singh, S., Figueroa, J. G., Franzoni, J., Flores, N., Jewkes, R., Morrell, R. and Kato, J. (2012), *Men Who Care: A Multi-Country Qualitative Study of Men in Non-Traditional Caregiving Roles*. Washington, D.C./Rio de Janeiro: International Center for Research on Women (ICRW) / Instituto Promundo.

Promundo, CulturaSalud, e REDMAS (2015), *Programa P – Manual para o exercício da paternidade e do cuidado*. Promundo: Rio de Janeiro, Brasil e Washington, D.C. USA.

Burgess, A. (2015), “The Costs and Benefits of Active Fatherhood: Evidence and insights to inform the development of policy and practice. A paper prepared by Fathers Direct, United Kingdom to inform the DfES/HM Treasury joint Policy Review on Children and Young People.” Disponível em: <http://fathers.co.za/wp-content/uploads/2015/02/The-costs-and-benefit-of-active-fatherhood.pdf>

Levtov R.; van der Gaag N.; Greene M.; Kaufman M.; Barker G. (2015), *State of the World's Fathers: A MenCare Advocacy Publication*. Washington, DC: Promundo, Rutgers, Save the Children, Sonke Gender Justice, and the MenEngage Alliance.

OCDE (s.d.), “Balancing paid work, unpaid work and leisure.” Disponível em <http://www.oecd.org/gender/data/balancingpaidworkunpaidworkandleisure.htm>

OIT (2009), *Give girls a chance. Tackling child labour, a key to the future*, Genebra: ILO.

Perelman, Julian; Fernandes, Ana e Mateus, Céu. (2012), «Gender disparities in health and healthcare: results from the Portuguese National Health Interview Survey». *Cadernos de Saúde Pública*, 28 (12): 2339-2348. Publicação disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2012001400012>.



Prazeres, Vasco (2009), «Género, Educação e Saúde». In Teresa Pinto (coord.), Conceição Nogueira, Cristina Vieira, Isabel Silva, Luísa Saavedra, Maria João Silva, Paula Silva, Teresa Cláudia Tavares e Vasco Prazeres. Guião de Educação Género e Cidadania: 3o Ciclo do Ensino Básico. Lisboa: Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, 123-132. Disponível em: <https://www.cig.gov.pt/documentacao-de-referencia/doc/cidadania-e-igualdade-de-genero/>

Santos, Sofia José; Veríssimo, Cristina; Neto, Maria; Moura, Tatiana; Carvalho, Alexandre de Sousa; Guimarães, Bárbara (2016), A Situação da Paternidade Envolvida e Não-Violenta em Portugal, Instituto Promundo, Promundo-Europa e Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra: Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra.

Save the Children (2005), *Ending Physical and Humiliating Punishment of Children – A manual for action*. Stockholm: Save the Children Sweden e International Save the Children Alliance.

UNWOMEN (2015), *Progress of the World's Women 2015-2016: Transforming Economies, Realizing Rights*, UN Women. Disponível em: [http://progress.unwomen.org/en/2015/pdf/unw\\_progressreport.pdf](http://progress.unwomen.org/en/2015/pdf/unw_progressreport.pdf)

# DEPOIS DAS OFICINAS... A CAMPANHA



O desenvolvimento de uma campanha é uma parte muito importante do programa EQUI-X. Dá aos e às participantes a oportunidade de recordarem todos os temas que foram discutidos e de decidirem por si próprios/as quais as mensagens que são realmente importantes.

Nesta etapa é essencial estimular, tanto quanto possível, as e os participantes a agir e a transmitir as mensagens que consideram mais valiosas a um público mais vasto. É na construção da campanha que os e as jovens participantes têm maior oportunidade de fazer ouvir as suas vozes e de darem passos ainda mais concretos no sentido da mudança. Equipa de facilitação, professores/as e organizações dentro da rede de participantes (a escola, os clubes desportivos, as associações de jovens,...) podem ser poderosos aliados na disseminação das suas mensagens. Desta forma, a promoção da igualdade de género chega não só aos e às jovens participantes do EQUI-X, mas também ao seu ambiente escolar, familiar, de pares, etc.

De facto, o impacto substantivo e sustentável do programa EQUI-X depende tanto da intervenção em grupos educativos (oficinas com jovens), quanto da sua mobilização futura enquanto agentes de sensibilização social sobre igualdade de género e desafio de estereótipos de género. Pôr em prática o que foi discutido e aprendido e partilhar essa informação com outros e outras é essencial para garantir que o conhecimento não seja esquecido. Além disso, a mobilização comunitária promove o reconhecimento dos recursos locais e agentes aliados e serve como uma plataforma para construir, fortalecer e integrar os esforços de pessoas e organizações para resolver de forma eficaz e colaborativa os problemas identificados.

### **Objetivo:**

Desenvolver uma campanha comunitária de promoção da igualdade de género tendo por base o aprenderam e discutiram durante as oficinas.

### **Tempo recomendado:**

3h, distribuídas em duas sessões diferentes.

### **Sessão 1**

#### **Desenvolvimento:**

- 5.** Relembrar o propósito do programa Equi-x, falando em especial da campanha europeia.
- 6.** Pedir aos e às participantes que se dividam em 3-4 grupos, consoante o número total de participantes.
- 7.** Explicar as premissas que cada grupo deve seguir e quais os componentes que deve

ter em conta ao planear e desenvolver a campanha e explicar o horizonte temporal para o seu desenvolvimento e apresentação.

- Ideia-Chave (“Guarda-Chuva”)
- Mensagens – (Positiva);
- Público alvo;
- Instrumentos de divulgação.

Explicar que a ideia de campanha mais votada será concretizada na sessão seguinte, onde se definirá o calendário específico do desenvolvimento da campanha (ie. reuniões de trabalho) e data final de apresentação.

8. Pedir que cada grupo apresente a sua proposta.
9. Seleção da campanha: votação das propostas

No caso do EQUI-X, a campanha seleccionada foi a seguinte:





## Sessão 2

1. Separar o grupo em subgrupos rotativos (se cada um/a quisesse dar contributos em mais do que um grupo, podia) atribuindo-lhe tarefas específicas de acordo com os materiais de divulgação escolhidos.
2. Pedir que cada grupo partilhe as suas ideias gerais.
3. Definir distribuição de tarefas e respetiva calendarização, tendo em conta a data de apresentação da campanha.

### Check-list para uma campanha de êxito:

#### 1. Plano de ação definido

- Descreva o seu plano de ação da campanha em 2 ou 3 fases diferentes

#### 2. Cooperação

- Com quem podem trabalhar para implementar este plano?
- Como obter esse apoio ou cooperação?

#### 3. Recursos

- Que recursos são necessários para implementar este plano?
- Onde e como podem obter esses recursos?

#### 4. Calendário

- Quanto tempo precisam para implementar a campanha?
- Plano passo a passo: os diferentes passos necessários para implementar a campanha.

#### 5. Avaliação

- Como sabem que o plano funciona?
- Que expectativas têm sobre os resultados da campanha?

#### 6. Riscos

- Que coisas podem correr mal?

# GLOSSÁRIO



**Abuso sexual de crianças e adolescentes** – Refere-se ao uso do corpo de uma criança (menor de 14 anos) ou adolescente (entre 14 e 16 anos) por parte um adulto, com intencionalidade sexual. O abuso sexual acontece com ou sem o uso de violência física, através de sedução, chantagem, ameaça ou mentiras, baseado numa relação desigual, pois consiste em um ato ou jogo sexual em que o/a autor da violência está num estado de desenvolvimento psicosexual mais avançado do que a criança ou adolescente. Geralmente, este/a adulto/a tem uma relação de afeto, confiança, parentesco e autoridade com a criança ou adolescente, o que, muitas vezes, faz com que a vítima se cale e obedeça aos pedidos feitos pelo/a abusador/a. Geralmente, ocorre em lugares considerados mais seguros, como casa, escola e igreja.

Os artigos do Código Penal que punem e criminalizam estes atos são o 171º (abuso sexual de crianças), 172º (abuso sexual de menores dependentes) e 173º (abuso sexual de adolescentes).

Quem souber que uma criança ou adolescente foi vítima de abuso sexual, deve contactar as autoridades competentes, nomeadamente a Polícia Judiciária. A APAV também disponibiliza apoio através da Linha de Apoio à Vítima 116 006, chamada gratuita, a funcionar nos dias úteis das 09h-19h; dos Gabinetes de Apoio à Vítima da APAV; e do email [apav.sede@apav.pt](mailto:apav.sede@apav.pt). A associação Quebrar o Silêncio também disponibiliza serviços de apoio, nomeadamente uma linha de apoio (910 846 589); acompanhamento psicológico; grupo de Ajuda Mútua; apoio entre Pares; e acompanhamento Psicológico via Skype/Whatsapp.

**Assédio sexual** – Todo o comportamento indesejado de carácter sexual, sob forma verbal, não verbal ou física, com o objetivo ou o efeito de perturbar ou constranger a pessoa, afetar a sua dignidade, ou de lhe criar um ambiente intimidativo, hostil, degradante, humilhante ou desestabilizador. Pode ocorrer na rua e outros espaços públicos, ou no local de trabalho e incluir chamadas telefónicas, perseguição na rua, envio de cartas e/ou correio eletrónico, envio de prendas não solicitadas, ameaças à pessoa ou a familiares e amigos, destruição de propriedade, insultos, apresentação de denúncias à polícia sem fundamento, etc. O que diferencia o assédio sexual de outras condutas de aproximação de índole afetiva é a ausência de reciprocidade, sendo que causa constrangimento à vítima, que se sente invadida, ameaçada, agredida, lesada, perturbada, ofendida (Magalhães, 2011 <sup>40</sup>).

O assédio sexual na rua e outros espaços públicos (designado por “importunação sexual”) foi recentemente criminalizado por via da alteração ao artigo 170º do Código

---

40 Magalhães, M. J. (2011), "Assédio Sexual: Um problema de direitos humanos das mulheres" In Ana Isabel Sani (coord.), *Temas de vitimologia: realidades emergentes na vitimação e resposta sociais*. Coimbra: Almedina, pp. 101-113. Disponível em: <http://assediosexual.umarfeminismos.org/index.php/assedio-sexual-1>

Penal<sup>41</sup> e a inclusão de um novo tipo penal de perseguição (154º A<sup>42</sup>).

Caso o assédio sexual ocorra num local público, as vítimas podem denunciar o caso às autoridades de segurança pública, bem como a instituições que trabalhem na área dos direitos das mulheres. Já as vítimas de assédio sexual no trabalho podem procurar apoio na Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego (CITE) (Tel. +351 217803700; Linha Verde 800204684; geral@cite.gov.pt); na Autoridade para as Condições

do Trabalho (ACT); e nas Centrais sindicais: CGTP - Confederação Geral dos Trabalhadores Portugueses Intersindical Nacional (Tel. +351 213 236 500; cgtp@cgtp.pt); UGT – União Geral de Trabalhadores, Tel. +351 213 931 200; geral@ugt.pt) (APAV, 2015<sup>43</sup>).

**Assexual** – Pessoa que não nutre desejo sexual e, em alguns casos, vontade de se relacionar romanticamente com alguém. Ver orientação sexual.

**Bissexual** – Pessoa que se sente atraída tanto por pessoas do mesmo sexo, quanto por pessoas de sexo diferente. Ver orientação sexual.

**Bullying** – É uma forma de violência contínua que acontece entre colegas/pares da mesma turma, da mesma escola ou entre pessoas que tenham alguma característica em comum (por exemplo, terem mais ou menos a mesma idade; estudarem no mesmo sítio) e que pode envolver a prática de diferentes comportamentos agressivos, com ou sem contato ou confrontação direta entre vítima e agressor/a.

Se for vítima deste tipo de violência, pode encontrar apoio na escola, dando conhecimento do sucedido aos/às profissionais de educação, por exemplo professores/as, diretor/a de Turma, psicólogo/a e, se necessário, à direção da Escola. A APAV também disponibiliza apoio para as vítimas de *bullying* através da linha de apoio à Vítima (116 006, chamada gratuita, em funcionamento nos dias úteis das 09h-19h), dos seus Gabinetes de Apoio à Vítima da APAV; e por email (apav.sede@apav.pt) (APAV, s.d. <sup>44</sup>).

**Ciganofobia** – Conjunto de enviesamentos, preconceitos e estereótipos que fundamentam o comportamento de muitos membros do grupo maioritário face às comunidades

---

41 "Quem importunar outra pessoa, praticando perante ela atos de carácter exibicionista, formulando propostas de teor sexual ou constringendo-a a contacto de natureza sexual, é punido com pena de prisão até 1 ano ou com pena de multa até 120 dias, se pena mais grave lhe não couber por força de outra disposição legal."

42 "Quem, de modo reiterado, perseguir ou assediar outra pessoa, por qualquer meio, direta ou indiretamente, de forma adequada a provocar-lhe medo ou inquietação ou a prejudicar a sua liberdade de determinação, é punido com pena de prisão até 3 anos ou pena de multa, se pena mais grave não lhe couber por força de outra disposição legal".

43 APAV (2015), *Folhas informativas: Assédio sexual*. Disponível em: [https://apav.pt/apav\\_v3/imagens/folhas\\_informativas/fi\\_assedio\\_sexual.pdf](https://apav.pt/apav_v3/imagens/folhas_informativas/fi_assedio_sexual.pdf)

44 APAV (s.d.), "Bullying". APAV para Jovens. Disponível em: <http://www.apavparajovens.pt/pt/go/o-que-e7>

ciganas/Roma e viajantes, profundamente enraizado na Europa, e que se encontram igualmente presentes no discurso político e mediático. Entre estes preconceitos incluem-se a ideia de que são excessivamente dependentes do Estado social ou perpetradores de um conjunto de crimes (Conselho da Europa, 2012<sup>45</sup>). Segundo José Gabriel Pereira Bastos (2012<sup>46</sup>), 80% da população portuguesa teria comportamentos ciganófilos. Ver também discriminação racial ou étnica.

**Cisgénero** – Refere-se às pessoas que se identificam (se reconhecem) com o género que lhe foi atribuído à nascença. Por exemplo, se uma pessoa foi identificada como mulher no momento do nascimento e se reconhece como mulher ao longo de sua vida, é uma mulher cisgénero.

**Coação sexual** – Ato de pressionar uma pessoa para obter favores sexuais ou qualquer conduta física ou verbal de natureza sexual.

**Construção social** – É a formação de normas, significados, valores, símbolos sociais e regras definidas pela sociedade, com base em práticas tanto individuais quanto sociais de cada pessoa. Esse movimento é contínuo, uma vez que a sociedade redefine e renegocia essas questões constantemente.

**Cyberbullying ou bullying online** – É toda e qualquer violência usada no espaço virtual ou através de outras tecnologias para assediar, ameaçar ou vitimizar uma pessoa. Ver significado de *bullying*. Ver também violência.

**Desigualdade** – Diz respeito a uma circunstância que privilegia algo ou alguém em relação ao outro.

**Desigualdade de género** – Tratamento desigual entre pessoas tendo por base o seu género.

Direitos, estatuto, e dignidade hierarquizados entre mulheres e homens, quer ao nível dos símbolos culturais, das representações sociais, da lei ou dos factos, que conduzem à discriminação através do tratamento desigual são exemplo disso (Pinto, T. *et al.* 2015<sup>47</sup>). Desigualdade de género não é sinónimo de diferença. Ver significado de diferença.

---

45 Conselho da Europa (2014), *Human Rights of Roma and Travellers in Europe*. Estrasburgo: Council of Europe. Disponível em: <https://rm.coe.int/the-human-rights-of-roma-and-travellers-in-europe/168079b434>

46 Bastos, G. P. (2012), *Portugueses ciganos e ciganofobia*. Lisboa: Edições Colibri.

47 Pinto, T. (coord.), Conceição Nogueira, C.; Vieira, C.; Silva, I.; Saavedra, L.; Silva, M. J.; Silva, P.; Tavares, T-C; Prazeres, V. (2015), *Guião de Educação Género e Cidadania. 3o ciclo ensino básico*. Lisboa: CIG. Disponível em: [https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2016/07/3Ciclo\\_Versao\\_Digital\\_FinalR.pdf](https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2016/07/3Ciclo_Versao_Digital_FinalR.pdf)

**Desigualdade racial** – Toda e qualquer disparidade socioeconômica sistemática e persistente com base na raça ou cor de pele não-branca com mecanismos de sustentação através do tempo. Essa desigualdade é estrutural e está presente no acesso a bens, serviços, oportunidades e na forma como as relações sociais se estabelecem. Ver também discriminação racial ou étnica.

**Desigualdade social** – Relativa a processos sociais que têm o efeito de limitar ou prejudicar o estatuto de um determinado grupo, classe ou círculo social, não se verificando um equilíbrio no padrão de vida dos seus habitantes, seja no âmbito econômico, escolar, profissional, de gênero, entre outros. A desigualdade social é um ponto de entrada para outros tipos de desigualdades, como a desigualdade de gênero, desigualdade racial, desigualdade regional, entre outras (Instituto Promundo, 2017<sup>48</sup>).

**Diferença** – Característica que distingue um ser de outro ser, seja no todo ou em algum aspecto particular. As diferenças podem ser visíveis através dos sentidos ou ser detetadas por questões simbólicas. Convém lembrar que a diferença no contexto social pode promover desigualdade.

**Direitos e saúde sexual** – São direitos humanos universais baseados na liberdade, dignidade e igualdade de todos os seres humanos. Visam garantir que todas as pessoas tenham o direito a: viver a sexualidade sem medo, vergonha, culpa, falsas crenças e outros impedimentos à livre expressão dos desejos; viver a sua sexualidade independente do estado civil, idade ou condição física; escolher a/o parceira/o sexual sem discriminações e com liberdade para expressar sua orientação sexual; viver a sexualidade livre de violência, discriminação e coerção e com o respeito pleno pela integridade corporal da/o outra/o; praticar a sexualidade independentemente de penetração; e a insistir sobre a prática do sexo seguro para prevenir a gravidez não desejada e as doenças sexualmente transmissíveis, incluindo o HIV e a SIDA (Instituto Promundo, 2014<sup>49</sup>)

**Direitos e saúde reprodutiva** – São os direitos básicos de todos os casais e de todas as pessoas poderem escolher o número de filhas/os, o espaçamento entre estes; a oportunidade de ter filhas/os, ter acesso a informação e meios de assim o fazer, usufruindo de saúde sexual e reprodutiva de qualidade. Incluem os direitos de mulheres e homens poderem decidir livre e conscientemente se querem ou não ter filhos/as, em que momento das suas vidas e quantos/as filhos/as desejam ter; tomar decisões sobre

---

48 Instituto Promundo (2017), *Fanzine Poder, Relacionamentos e Violência*. Não publicado.

49 Instituto Promundo (2014), *Agente M: Promovendo saúde e equidade de gênero entre adolescentes e jovens*. Rio de Janeiro: Instituto Promundo/ AstraZeneca. Disponível em [https://promundo.org.br/wp-content/uploads/sites/2/2015/08/AgenteM\\_Miolo\\_FINAL\\_04SET-1.pdf](https://promundo.org.br/wp-content/uploads/sites/2/2015/08/AgenteM_Miolo_FINAL_04SET-1.pdf)

a reprodução sem discriminação, coerção ou violência; homens e mulheres participarem com iguais responsabilidades na criação dos/as filhos/as; ter acesso a serviços de saúde pública de qualidade, durante todas as etapas da vida; ter acesso à adoção e tratamento de infertilidade; e ter acesso a meios, informações e tecnologias reprodutivas cientificamente testadas e aceites (Instituto Promundo, 2014<sup>50</sup>).

**Discriminação** – Significa “fazer uma distinção”. O significado mais comum tem a ver com a discriminação sociológica, baseada em alguma característica da pessoa: a discriminação social, racial, política, religiosa, sexual, idade, entre outras.

**Discriminação racial ou étnica** – De acordo com a legislação portuguesa, a discriminação racial tanto pode constituir um crime, como uma contraordenação. A discriminação enquanto crime está prevista no artigo 240º do Código Penal e contempla as ameaças a uma pessoa ou grupo de pessoas por causa da sua raça, cor, origem étnica ou nacional, religião, sexo, orientação sexual ou identidade de género, sendo punida com pena de prisão de seis meses a cinco anos. Já a discriminação racial enquanto contraordenação está prevista na Lei nº 18/2004, de 11 de maio, e é definida como ações ou omissões que, em razão da pertença de qualquer pessoa a determinada raça, cor, nacionalidade ou origem étnica, violem o princípio da igualdade, designadamente: a recusa de fornecimento ou impedimento de fruição de bens ou serviços; o impedimento ou limitação ao acesso e exercício normal de uma atividade económica; a recusa ou condicionamento de venda, arrendamento ou subarrendamento de imóveis; a recusa de acesso a locais públicos ou abertos ao público; a recusa ou limitação de acesso aos cuidados de saúde prestados em estabelecimentos de saúde públicos ou privados; a recusa ou limitação de acesso a estabelecimento de educação ou ensino público ou privado; a constituição de turmas ou a adoção de outras medidas de organização interna nos estabelecimentos de educação ou ensino, públicos ou privados segundo critérios de discriminação racial; a adoção de prática ou medida, por parte de qualquer órgão, funcionário ou agente da administração direta ou indireta do Estado, das Regiões Autónomas ou das autarquias locais, que condicione ou limite o exercício de qualquer direito; a adoção de acto em que, publicamente ou com intenção de ampla divulgação, pessoa singular ou coletiva emita uma declaração ou transmita uma informação em virtude da qual um grupo de pessoas seja ameaçado, insultado ou aviltado por motivos de discriminação racial. Em Portugal, a maioria das vítimas de discriminação racial ou étnica são imigrantes ou pessoas percebidas como tal; pessoas de etnia cigana; e pessoas não-caucasianas.

Tal como acontece com os/as imigrantes, as pessoas negras e ciganas portuguesas

---

50 Instituto Promundo (2014), *Agente M: Promovendo saúde e equidade de género entre adolescentes e jovens*. Rio de Janeiro: Instituto Promundo/ AstraZeneca. Disponível em [https://promundo.org.br/wp-content/uploads/sites/2/2015/08/AgenteM\\_Miolo\\_FINAL\\_04SET-1.pdf](https://promundo.org.br/wp-content/uploads/sites/2/2015/08/AgenteM_Miolo_FINAL_04SET-1.pdf)

alvo de discriminação racial devem denunciá-la junto da Comissão para Igualdade e Contra a Discriminação Racial (CICDR), sob a alçada do Alto Comissariado para as Migrações (ACM). Para o fazer, basta preencher o formulário online em [www.cicdr.pt/queixas](http://www.cicdr.pt/queixas); ou enviar uma queixa escrita por correio, endereçada a CICDR, ou ainda por email para [cicdr@acm.gov.pt](mailto:cicdr@acm.gov.pt); ou contactar presencialmente a CICDR. Podem ainda submeter uma queixa diretamente ao Alto Comissariado para as Migrações ou para o membro de governo responsável pela área da igualdade. Contudo, como argumenta Regina Queiroz (2017<sup>51</sup>), enquanto a “discriminação racial contra os cidadãos portugueses continuar a ser vista na perspetiva do português-imigrante-a-viver-em-Portugal, os cidadãos negros portugueses continuarão sem voz própria nos processos de tomada de decisão política e pública a nível nacional (e.g. legislativo e executivo), de tal maneira que até mesmo quando se reconhece que são racialmente discriminados, o debate e combate contra a sua discriminação é travado naquelas instituições.”

A APAV disponibiliza também apoio especializado às vítimas de discriminação, nomeadamente apoio psicológico e apoio para a redação de queixas (Linha de Apoio à Vítima 116 006 (dias úteis das 09h-19h; chamada gratuita); Gabinetes de Apoio à Vítima da APAV; [apav.sede@apav.pt](mailto:apav.sede@apav.pt))

**Estereótipos** – Generalização abusiva que distorce a realidade. Ver também estereótipos de género.

**Estereótipos de género** – Representações generalizadas e socialmente valorizadas acerca do que os homens e as mulheres devem ser (traços de género) e fazer (papéis de género). (CITE, 2003<sup>52</sup>). Um exemplo é representar as mulheres sempre como esposas e mães, desconsiderando que elas trabalham, que nem sempre se casam e/ou querem ter filhos/as, ou representar os homens sempre como chefes de família e incapazes de cuidar dos/as filhos/as. Outro exemplo é representar os homossexuais como efeminados e as lésbicas como masculinizadas.

**Exploração Sexual Comercial de Crianças e Adolescentes** – É o ato de submeter crianças e adolescentes a relações sexuais não consentidas visando remuneração ou troca de favores, que podem ser direcionados à própria criança ou adolescente, à sua família ou ainda aos agenciadores deste tipo de trabalho sexual. Esta violência inclui a exploração, o comércio do sexo, a pornografia infantil ou a exibição de espetáculos sexuais públicos ou privados. Está tipificada no artigo 174 do Código penal.

---

51 Queiroz, Regina (2017), “Há negros portugueses?”, *Público*, 20 de outubro. Disponível em <https://www.publico.pt/2017/10/20/sociedade/opiniao/ha-negros-portugueses-1788629>

52 CITE (2003), Manual de Formação de Formadores/as em Igualdade entre Mulheres e Homens. Lisboa: CITE



**Expressão de género** – Comportamentos, forma de vestir, forma de apresentação, aspeto físico, gostos e atitudes. Uma pessoa andrógina exprime-se de uma forma ambivalente, combinando traços físicos quer masculinos, quer femininos ou uma aparência que não permite identificar claramente o seu género.

**Femicídio** – Consiste na concretização de um crime de homicídio voluntário baseado no ódio ao género feminino.

**Feminilidade** – Refere-se às características e comportamentos considerados por uma determinada cultura como associados ou apropriados a mulheres. A feminilidade nos homens tal como a masculinidade nas mulheres é normalmente considerada negativa por ir contra os papéis tradicionais.

**Feminismo/s** – Tendo emergido da análise e constatação das formas de subordinação concretas vividas pelas mulheres a nível global (económica, política e socialmente), o/s feminismo/s não tem/têm uma definição única. Pelo contrário, têm mudado ao longo dos tempos, refletindo as transformações nos contextos sociais, na situação e estatuto das mulheres e na sua compreensão das mesmas.

Enquanto movimentos diversos, preocupam-se com a igualdade, justiça e a eliminação de todas as formas de subordinação vividas pelas mulheres, tendo vindo a prestar maior atenção a partir dos anos 70 e 80 do século XX a questões como “raça”, colonialismo, deficiência e sexualidade. A feminista negra Barbara Smith definiu o feminismo como “a teoria política e prática que se bate pela libertação de todas as mulheres: mulheres racializadas, mulheres trabalhadoras, mulheres pobres, mulheres com deficiência, lésbicas, idosas, assim como mulheres brancas, heterossexuais e economicamente privilegiadas”<sup>53</sup> (1998: 96). Para Suhaiymah Manzoor-Kha<sup>54</sup> feminismo é sinónimo de “libertação” de todas as pessoas face a todas as opressões a que estão sujeitas (...) Acredito numa sociedade onde o feminismo é para toda a gente; mas onde seja necessário mais do que autointitular-se feminista para se ser feminista de facto”.

**Género** – Refere-se aos comportamentos, atitudes, crenças, papéis e expectativas que uma dada sociedade, num dado tempo histórico considera apropriados para homens e mulheres e que são aprendidos através da família, dos amigos, instituições culturais e religiosas, meios de informação, através de todas as relações estabelecidas pelos indivíduos. Mas-

---

53 Smith, Barbara (1998), *The truth that never hurts: Writings on Race, Gender and Freedom*. New Brunswick: Rutgers University Press

54 Manzoor-Kha, Suhaiymah (2015), "Intersectional, radical, unpalatable and abrasive; that is the feminism I'm about", *The Brown Hijabi*, 31 de agosto de 2015. Disponível em: <https://thebrownhijabi.com/2015/08/31/intersectional-radical-unpalatable-and-abrasive-that-is-the-feminism-im-about/>

culino, feminino e transgénero são categorias de género. Entrecruza-se com marcadores identitários como raça, classe, idade, nacionalidade, orientação sexual, etc.

**Heterossexual** – Pessoa (cis ou trans\*) que se sente atraída sexual ou afetivamente por pessoas de sexo diferente. Ver orientação sexual.

**Homofobia** – Ódio, aversão ou discriminação de uma pessoa contra homossexuais e, consequentemente, contra a homossexualidade. Pode também incluir formas subtis, silenciosas e insidiosas de preconceito e discriminação contra homossexuais. O termo homofobia pode estar relacionado a homens gays e a mulheres, sendo que para mulheres lésbicas costuma-se utilizar *lesbofobia* por questões de visibilidade.

**Homossexual** – Pessoa (cis ou trans\*) que se sente atraída sexual ou afetivamente por pessoas do mesmo sexo. O movimento de mulheres lésbicas prefere utilizar o termo lésbica para dar mais visibilidade a esse grupo e às suas particularidades. Ver orientação sexual.

**Identidade de género** – Identificação psicológica de cada pessoa com ser homem, mulher, ambos ou outro, tal podendo ou não coincidir com o sexo atribuído à nascença. São cisgénero ou cis- aqueles/as que se identificam com o sexo que lhes foi atribuído socialmente à nascença e transgénero ou trans-, aqueles/as cuja identidade de género não coincide com aquela que lhes foi atribuída à nascença. Não tem relação com a orientação sexual. O termo *queer* diz respeito aqueles/as que não se reveem no binário de género; considerando-se ambos ou nenhum. Por exemplo, em países como Malta reconhecem legalmente a existência de um género neutro, enquanto que no Nepal, Índia, Nova Zelândia e Austrália reconhece-se a existência de um terceiro 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 com todas as esferas da sociedade (económica, política, social e cultural) e beneficiar-se delas.

**Interseccionalidade** – Conceito/prática cunhada pela teórica feminista negra Kimberlé Crenshaw (1989<sup>55</sup>), que, usando a metáfora da intersecção (ou cruzamento), chama a atenção para a existência de intersecções entre eixos de desigualdade, como género, idade, raça, classe social, orientação sexual, origem, deficiência, que tornam as pes-

---

55 Crenshaw, K. (1989), Demarginalizing the intersection of race and sex: A black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics, *The University of Chicago Legal Forum*, 1, pp.139–167.

soas particularmente vulneráveis a discriminação e violência, demonstrando que as opressões não são independentes entre si, mas sim inter-relacionadas.

**Intersexual** – Pessoa que tem órgãos genitais/reprodutores (internos e/ou externos) masculinos e femininos, em simultâneo, ou cromossomas que não são nem XX nem XY. De acordo com a Intersexed Society da América do Norte, em cada 2.000 bebés que nascem um é intersexo (REA, s.d<sup>56</sup>).

**Lésbicas** – Mulheres (cis ou trans\*) que se relacionam afetiva e sexualmente com outras mulheres (cis ou trans\*).

**Lesbofobia** – Violência e preconceito dirigido especificamente às lésbicas em resultado da sua sexualidade.

**LGBTQIA+** – Sigla para Lésbicas, Gays, Bissexuais, Trans\*, Queer, Intersexuais e Assexuais. Outras formulações incluem: LGBT+, LGBT\*, LGBTI, LGBTQI, LGBTQI+.

**Machismo** – É o comportamento, expresso por opiniões e atitudes, de uma pessoa que recusa a igualdade de direitos e deveres entre os géneros, favorecendo e enaltecendo o masculino sobre o feminino. Ou seja, é a ideia errónea de que os homens são “superiores” às mulheres.

**Masculinidades cuidadoras** – Refere-se a modelos igualitários associados a diferentes formas de identidade masculina, baseados na participação dos homens nas tarefas de cuidado, como a partilha de tarefas domésticas, a paternidade corresponsável e o cuidado de outros (familiares e amigos), mas também no autocuidado, através da redução de atividades de risco, e na rejeição do uso da violência (Comissão Europeia, 2013<sup>57</sup>).

**Medidas de ação positiva** – Medidas destinadas a um grupo específico, com as quais se pretende eliminar e prevenir a discriminação ou compensar as desvantagens decorrentes de atitudes, comportamentos e estruturas existentes; (por vezes denominada “discriminação positiva”) (Comissão Europeia, s.d.<sup>58</sup>)

---

56 REA – Rede ex Aequo (s.d.), “Intersexual”, *Glossário LGBTI*. Disponível em: <https://www.rea.pt/glossario-lgbt>

57 Comissão Europeia (2013), *The Role of Men in Gender Equality - European strategies & insights. Study on the Role of Men in Gender Equality*, Luxemburgo: Publications Office of the European Union. Disponível em: <https://publications.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/f6f90d59-ac4f-442f-be9b-32c3bd36eaf1/language-en>

58 Comissão Europeia (s.d.) “A Igualdade em 100 Palavras” Glossário de termos sobre igualdade entre homens e mulheres. Comissão Europeia.

**Misoginia** – Ódio ou aversão às mulheres.

**Opressão** – Efeito negativo experimentado por pessoas que estão em uma posição de subjugação na sociedade ou em um grupo social.

**Orientação sexual** – Delimita por qual(is) género(s) a pessoa se sente sexual e afetivamente atraída, independente de sua identidade de género. As orientações sexuais incluem assexualidade, heterossexualidade, bissexualidade, homossexualidade, pansexualidade, entre outras (Think Olga. 2017<sup>59</sup>). É heterossexual quem se sente sobretudo atraída/o por pessoas de sexo diferente e homossexual quem se sente sobretudo atraída/o por pessoas do mesmo sexo. Bissexual refere-se a quem se sente atraída/o por pessoas de ambos os sexos e pansexual a quem se sente atraída/o por pessoas de diferentes sexos e géneros (incluindo trans\* e intersexual). É assexual quem não sente atração sexual.

**Papéis sociais de género** – São os papéis socialmente atribuídos como sendo femininos ou masculinos. É a forma como a pessoa se percebe de um ou outro género, na relação com os outros, aspeto importante na estruturação da representação de si e da sua identidade. Fazem com que mulheres e homens tenham preferências, atitudes, percepções que são concordantes com as expectativas sociais (CITE, 2003<sup>60</sup>).

**Preconceito** – Um conceito elaborado antes mesmo de uma constatação dos fatos. Serve-se de características encaradas como universais, buscando atribuí-las a todo e qualquer sujeito. Porém, quando isto não ocorre, a pessoa é vista de forma negativa, podendo chegar a ser excluída de determinados espaços.

**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. É uma forma de exercício de poder opressiva. O racismo consiste na ideia de que algumas “raças” são inferiores a outras, atribuindo desigualdades sociais, culturais, políticas, psicológicas à “raça” e, portanto, legitimando as diferenças sociais a partir de supostas diferenças biológicas. Racismo estrutural ou institucional refere-se às situações em que uma “raça dominante” faz uso de leis, políticas e para manter as desigualdades sociais com base na raça. O regime de apartheid na África do Sul, a escravatura e as leis de Jim Crow nos EUA são exemplos de racismo estrutural. Historicamente o racismo tem servido para justificar genocídios (crimes contra a humanidade

---

59 Think Olga (2017), *Minimanual do Jornalismo Humanizado – LGBT\**. Disponível em: <https://think-olga.s3.amazonaws.com/pdf/LGBT.pdf>

60 CITE (2003), *Manual de Formação de Formadores/as em Igualdade entre Mulheres e Homens*. Lisboa: CITE

e diversas formas de dominação das pessoas).

**Sexo** – Refere-se a um conjunto de características biológicas, fisiológicas e anatómicas, que determinam se um indivíduo é homem, mulher ou intersexo. Assume-se que equivale ao sexo cromossomático ou ao sexo genital, que pressupõe capacidades reprodutivas. Vários fatores contribuem para o sexo biológico: cromossomas (XY, XX, ou outras combinações), genitais (estruturas reprodutivas externas), gónadas (presença de testículos ou ovários), hormonas (testosterona, estrogénios), etc. O sexo biológico designado nem sempre corresponde à identidade de género da pessoa.

**Sexualidade** – É a expressão dos nossos sentimentos, pensamentos e desejos que é 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 (APF, s.d.<sup>61</sup>). É “uma energia que nos motiva a procurar amor, contacto, ternura e intimidade, que se integra no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados, é ser-se sensual e ao mesmo tempo sexual; ela influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental” (OMS, 2002<sup>62</sup>).

**Socialização** – É o processo pelo qual o ser humano aprende e interioriza os elementos socioculturais do seu meio, podendo se adaptar ao ambiente social em que vive ou passar por sanções ao rejeitar a imposição de certas normas de sociais.

**Trans\*** – Termo que se refere a transexuais, transgéneros e pessoas cuja identidade de género não coincide com aquela que lhes foi atribuída à nascença, incluindo aqueles/as que não se reveem no binário de género, considerando-se ambos ou nenhum; terceiro género ou neutro.

**Transfobia** – Ódio, a aversão ou a discriminação de uma pessoa contra pessoas trans\*.

**Transgénero** – Termo abrangente que inclui qualquer pessoa que, por qualquer razão, não se identifica com o género associado ao sexo que lhe foi atribuído à nascença. Pode, ou não, fazer algum tipo de transição.

**Transsexual** – Termo médico, que data de 1850, criado para referir as pessoas que desejam

---

61 APF – Associação para o Planeamento da Família (s.d.), “Sexualidade”. Disponível em: <http://www.apf.pt/sexualidade>

62 Organização Mundial de Saúde (2002), *Saúde 21: uma introdução ao enquadramento político da saúde para todos na região europeia da OMS*. Loures: Lusociência.

que o seu sexo biológico corresponda à sua identidade de género, mudando assim o seu corpo através de hormonas e/ou cirurgias. Refere-se a indivíduos que não se identificam com o género associado ao sexo que lhes foi atribuído à nascença. Frequentemente descrevem sentir disforia de género e fazem algum tipo de transição com o objetivo de aliviar essa disforia (REA, s.d.<sup>63</sup>).

**Travesti** – Pessoa que se veste com roupas do sexo oposto por prazer ou diversão. Um travesti não é necessariamente um homossexual. Em Portugal, o termo é usado para designar *drag queens* ou *crossdressers*, indiferentemente. *Drag queens* diz respeito à adaptação de roupas e de papéis que tradicionalmente estão relacionados com um sexo diferente do seu. O objetivo é o jogo, o entretenimento ou o erotismo. Os homens que adotam elementos convencionais da mulher denominam-se *Drag Queens* e as mulheres que adotam elementos convencionais do homem denominam-se *Drag Kings*. Outras palavras comuns para Drag em Portugal são transformista ou travesti. *Crossdressers* designa pessoas que, regular ou ocasionalmente, usam roupas que socialmente são vistas como sendo usadas por pessoas do sexo oposto. Geralmente estas pessoas sentem-se bem com o seu sexo biológico e não querem mudá-lo (REA, s.d.<sup>64</sup>).

**Violência** – “Uso intencional da força física ou do poder, real ou sob a forma de ameaça, contra si próprio, contra outra pessoa ou contra um grupo ou uma comunidade, que resulte, ou tenha a possibilidade de resultar, em lesão, morte, dano psicológico, compromisso do desenvolvimento ou privação” (OMS, 2002<sup>65</sup>).

**Violência contra as mulheres** – Qualquer ato de violência baseada no género que resulte em, ou possa resultar em dano físico, sexual ou psicológico ou sofrimento às mulheres, incluindo ameaças de tais atos, coerção ou privação de liberdade, seja na vida pública ou privada (Assembleia Geral da ONU, 1993: 1<sup>66</sup>).

**Violência de género** – Termo chapéu para quaisquer danos que são perpetrados contra a vontade das pessoas, que têm um impacto negativo na sua saúde física e psicológica, desenvolvimento e identidade da pessoa e que são resultado de desigualdades de poder com base no género, ao explorar distinções e expectativas entre homens e mulheres, entre homens e entre mulheres. Não afetando exclusivamente mulheres

---

63 REA – Rede ex Aequo (s.d.), “Transexual”, *Glossário LGBTI*. Disponível em: <https://www.rea.pt/glossario-lgbt>

64 REA – Rede ex Aequo (s.d.), “Travesti”, *Glossário LGBTI*. Disponível em: <https://www.rea.pt/glossario-lgbt>

65 Organização Mundial da Saúde (OMS) (2002), *Relatório Mundial sobre Violência e Saúde*. Geneva: World Health Organization. Disponível em <https://www.opas.org.br/wp-content/uploads/2015/09/relatorio-mundial-violencia-saude.pdf>

66 ONU, Assembleia Geral (1993), *Declaration on the Elimination of Violence against Women*. RES/48/104 <http://www.un.org/documents/ga/res/48/a48r104.htm>

e raparigas, afeta-as de forma significativa em todas as sociedades. Homens e rapazes são igualmente vítimas deste tipo de violência. Por exemplo, a homossexualidade em muitas comunidades é considerada uma aberração, segundo as expectativas de como os homens devem se comportar. A violência pode ser de natureza física, sexual, psicológica ou económica e entre os perpetradores podem contar-se familiares, membros da comunidade, e todos/as aqueles/as que ajam em nome de instituições culturais, religiosas, estatais ou intra-estatais (Conselho da Europa: 2007<sup>67</sup>). A violência de género dirigida contra lésbicas, homossexuais e pessoas trans ainda é muitas vezes negligenciada quando se discute a violência de género (Bloom, 2008: 14<sup>68</sup>).

**Violência doméstica** – Abrange todos os atos de violência física, sexual, psicológica ou económica e negligência que ocorrem na família ou na unidade doméstica, ou entre cônjuges ou ex-cônjuges, ou entre companheiros ou ex-companheiros, quer o agressor coabite ou tenha coabitado, ou não, com a vítima (Conselho da Europa, 2011<sup>69</sup>).

Em caso de emergência, as vítimas devem contactar o 112 – número nacional de socorro – que chamará a polícia. Para apresentar queixa do crime, devem dirigir-se a uma esquadra da Polícia de Segurança Pública (PSP), posto da Guarda Nacional Republicana (GNR) ou diretamente junto dos Serviços do Ministério Público e exigir um documento comprovativo da queixa ou denúncia efetuada. A vítima de violência doméstica tem direitos independentemente de ser portuguesa ou de nacionalidade estrangeira. A APAV disponibiliza, de forma gratuita, confidencial, apoio emocional e psicológico, informação jurídica, encaminhamento social e auxílio em questões práticas às vítimas de violência doméstica. Poderá contactar a APAV: pela Linha de Apoio à Vítima (116006, chamada gratuita, nos dias úteis das 09h-19h); num dos Gabinetes de Apoio à Vítima da APAV ou por email ([apav.sede@apav.pt](mailto:apav.sede@apav.pt)).

**Violência física** – Uso da força física contra alguém. Pode incluir ações como bater, empurrar, etc.

**Violência institucional** – É resultante da falta de acesso aos serviços necessários que as pessoas que vivenciam situações de violência têm direito. Pode-se caracterizar também pela má qualidade ou inadequação do atendimento desses serviços, que representa mais uma agressão a pessoas que buscam assistência depois de serem agredidas.

---

67 Conselho da Europa (2007), *Gender Matters – A manual on addressing gender-based violence affecting young people*. Disponível em: [http://www.eycb.coe.int/gendermatters/pdf/Gender\\_matters\\_EN.pdf](http://www.eycb.coe.int/gendermatters/pdf/Gender_matters_EN.pdf)

68 Bloom, Shelah (2008), "Violence against Women and Girls: A Compendium of Monitoring and Evaluation Indicators". *Measure Evaluation*. North Carolina.

69 Conselho da Europa (2011), *Convenção do Conselho da Europa para a Prevenção e o combate à Violência contra as Mulheres e a Violência Doméstica*. Disponível em: [https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2013/12/conv\\_ce.pdf](https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2013/12/conv_ce.pdf)

**Violência moral** – Qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

**Violência nas relações de intimidade (VRI)** – Resulta da necessidade de alargar a noção de violência doméstica e, em particular, a de violência conjugal, de modo a abranger a violência exercida entre companheiros envolvidos em diferentes tipos de relacionamentos íntimos e não apenas na conjugalidade *strictus sensus* (e.g., violência entre casais homossexuais, violência entre namorados/as). Inclui atos de agressão física, sexual, abuso emocional e outros comportamentos controladores perpetrados por cônjuge, parceiro/a namorado/a da vítima ou progenitor/a de filho/a comum, podendo ocorrer durante uma relação, independentemente da sua duração, ou após o seu término.

**Violência no namoro** – Diz respeito à violência exercida entre namorados/as, incluindo insultos, difamações, humilhações (violência verbal), abuso emocional, como ameaças e atos com intenção de causar medo, como partir objetos (violência psicológica); agressões físicas, como empurrões, pontapés e bofetadas (violência física); forçar a prática de relações sexuais ou de carícias forçadas (violência sexual); controlar o que o/a namorada faz nos tempos livre, como se veste, e com quem se relaciona offline e online (violência relacional) (APAV, s.d.<sup>70</sup>). A violência no namoro integra-se no quadro legal do crime de violência doméstica, no artigo 152º do Código Penal.

As vítimas deste tipo de violência podem apresentar queixa do crime numa esquadra da Polícia de Segurança Pública (PSP), num posto da Guarda Nacional Republicana (GNR) ou diretamente junto dos Serviços do Ministério Público e exigir um documento comprovativo da queixa ou denúncia efetuada. A APAV disponibiliza, de forma gratuita, confidencial, apoio emocional e psicológico, informação jurídica, encaminhamento social e auxílio em questões práticas às vítimas de violência doméstica. Poderá contactar a APAV pela Linha de Apoio à Vítima (116006, chamada gratuita, nos dias úteis das 09h-19h); através dos Gabinetes de Apoio à Vítima da APAV ou por email (apav.sede@apav.pt).

**Violência patrimonial** – Qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos económicos.

**Violência psicológica** – Inclui humilhação, ameaças, insultos, como por exemplo, pressionar o/a parceiro/a e expressões de ciúme ou de posse, tais como o controlo das decisões e das atividades, entre outros. É uma das formas de violência mais difíceis de ser

---

70 APAV (s.d.), "Violência no namoro", *APAV para Jovens*. Disponível em: <http://www.apavparajovens.pt/pt/go/o-que-e1>



identificada.

**Violência sexual** – É qualquer ato sexual não consentido ou a tentativa de obtê-lo por meio da intimidação psicológica, emocional ou força física. Considera-se uma violência sexual também qualquer conduta que constranja uma pessoa a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada; que a induza a comercializar ou a utilizar, de qualquer modo, a sua sexualidade; que a impeça de usar qualquer método contraceptivo ou que a force ao matrimónio, à gravidez, ao aborto, mediante coação, chantagem, suborno ou manipulação; limitando ou anulando o exercício de seus direitos sexuais e direitos reprodutivos.

Em situações de emergência, deve recorrer-se ao 112.. É importante a recolha de vestígios da agressão sexual, pelo que a vítima deverá ser aconselhada e acompanhada na realização de exames médico-legais, da responsabilidade do Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses, I.P. Cabe à Polícia Judiciária a investigação dos crimes sexuais.

Independentemente do procedimento criminal, a APAV está também disponível para prestar informação e apoio às vítimas, seus familiares e amigos/ as, bem como aos profissionais que necessitem de informação e aconselhamento através da Linha de Apoio à Vítima 116 006 (dias úteis das 09h-19h; chamada gratuita); dos Gabinetes de Apoio à Vítima da APAV; ou por email (apav.sede@apav.pt)

**Xenofobia** – Refere-se ao medo e antipatia face a pessoas oriundas de outros países. Compreende atitudes, preconceitos e comportamentos que rejeitam e excluem pessoas pelo facto de serem estrangeiras.

ANEXOS



# Nota Metodológica

## Objetivo:

Realização de um estudo de impacto do projeto “EQUI-X - Promoção de estratégias inovadoras para a construção de identidades de género e para o envolvimento de homens e rapazes em modelos de masculinidades não violentas”.

## Enquadramento:

O estudo enquadra-se no projeto financiado pela União Europeia “EQUI-X - Promoção de estratégias inovadoras para a construção de identidades de género e para o envolvimento de homens e rapazes em modelos de masculinidades não violentas”. O projeto EQUI-X utiliza uma abordagem de género sincronizada, envolvendo homens/rapazes e mulheres/raparigas, com o objetivo de contribuir para a igualdade de género (SDG-5) e para a prevenção da violência nas suas múltiplas formas.

O EQUI-X visa desenvolver e disseminar novas abordagens para a prevenção da violência de género entre meninas/mulheres e meninos/homens, de diferentes idades e origens. Pretende ainda promover estratégias inovadoras que capacitem meninas/mulheres e meninos/homens, abordando os temas da construção social de género e de modelos não violentos de masculinidade. Por fim, pretende fortalecer as relações entre a academia e as ONG na União Europeia e desenvolver programas de sensibilização e prevenção da violência de género.

Entre as principais atividades do projeto incluem-se: a) a investigação sobre as estratégias e ferramentas para a prevenção da violência de género, a nível nacional e da União Europeia; b) a adaptação e implementação de uma metodologia educativa participativa que será aplicada em grupos educativos compostos por jovens que discutirão temas como género, masculinidades, saúde sexual e reprodutiva, violências e diversidade e cuidados, com vista à prevenção da violência de género nas meninas/mulheres e nos meninos/homens; c) a capacitação de profissionais envolvidos na educação e cuidado dos/as jovens, como docentes e outros/as profissionais escolares, através de formação sobre as metodologias e ferramentas desenvolvidas no projeto EQUI-X.

O projeto EQUI-X baseia-se na já desenvolvida, testada e internacionalmente implementada metodologia dos Programas H e M (<https://promundo.org.br/programas/programa-h/> e <https://promundo.org.br/programas/programa-m/>), que é resultado de mais de quinze anos de experiência em atividades de prevenção da igualdade de género e da violência de género.

ro com jovens em várias partes do mundo. Este projeto irá adaptar os Programas H e M ao contexto europeu, uma vez que, até ao momento, a implementação dessas metodologias ocorreu, na sua maioria, em países do Sul Global (nas regiões da América Latina, Ásia e África subsariana).

O Programa H e o Programa M foram desenvolvidos para envolver a juventude em reflexões críticas sobre as relações de género e ajudar a desenvolver competências para que atuem de forma mais justa e conducente com a igualdade de género. Visam ainda sensibilizar os jovens rapazes para algumas das formas prejudiciais com que são socializados e introduzir mais atitudes e comportamentos igualitários.

O público-alvo do EQUI-X é composto por meninas/mulheres e meninos/homens, com idades compreendidas entre os 12 e os 21 anos, que frequentam a escolaridade obrigatória; estão institucionalizados em centros de educativos; são residentes em abrigos ou alojamentos, ou ainda refugiados/refugiadas ou migrantes.

A coordenação técnica do projeto-piloto é assegurada pela *Fundación Cepaim Accion Integral Con Migrantes* (CEPAIM - Espanha) e pelo Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra (CES - Portugal), em parceria com a *Dissens - Institut Fur Bildung Undforschung Ev* (Dissens - Alemanha), *Beweging Tegen Geweld Vzw Zijn* (Vzw Zijn - Bélgica), *Organizacija Status:M* (Status: M - Croácia).

## Metodologia:

A estratégia metodológica a prosseguir no estudo é de dupla natureza: quantitativa e qualitativa. A abordagem quantitativa consubstanciar-se-á na aplicação de inquéritos por questionário a estudantes do 3.º ciclo do ensino básico e do ensino secundário, onde esperamos ter a participação de cerca de 80 alunos e alunas, em contexto de turma ou em grupos dela destacados, enquanto que a qualitativa compreenderá a realização de grupos focais com docentes das escolas envolvidas no projeto. Os inquéritos por questionário serão conduzidos por um/a técnico/a especializado/a, que estará presente na aplicação dos pré e pós questionários e disponível para responder às dúvidas colocadas e questões que surjam, bem como para garantir confidencialidade e anonimato do questionário.

As metodologias dos grupos educativos propostos pelo projeto EQUI-X são fundadas num currículo testado e adaptado amplamente, constituído por atividades destinadas a envolver homens e mulheres jovens numa reflexão crítica e no diálogo sobre igualdade de género através de sessões participativas. Diferentes oficinas educativas abordarão tópicos como o cuidado; a saúde sexual e reprodutiva; os direitos das mulheres; as diversas formas de violência, incluindo violência de género (com destaque para violência no namoro, *bullying* e *cyber-bullying*), racismo e xenofobia; emoções e comunicação não violenta; relacionamentos e diversidade sexual, empatia e conceitos de género e de outras identidades.

O EQUI-X inclui também a capacitação de profissionais-chave, docentes e outros/as profis-

sionais escolares sobre as metodologias do projeto, tendo em vista a promoção de impactos sustentáveis e permanentes do projeto. A formação e o manual que lhe servirá de apoio serão desenvolvidos de forma a que possam ser aplicados por estes/as profissionais nas suas atividades com jovens.

## Inquéritos por questionário

A aferição do impacto do projeto nos/as estudantes assentará essencialmente na auscultação de alunos/as do 3.º ciclo do ensino básico (7.º, 8.º e 9.º ano) e ensino secundário (10.º, 11.º e 12.º ano), a partir da realização de quatro inquéritos por questionário, dois antes da implementação (um destinado aos e às jovens com 12-14 anos de idade e outro aos e às jovens com 15-18 anos de idade) e dois após o final da implementação (um destinado aos e às jovens com 12-14 anos de idade e outro aos e às jovens com 15-18 anos de idade).

As atividades do projeto, os produtos e os seus resultados serão desenvolvidos e avaliados através de metodologias de avaliação que recorrem a uma escala capaz de medir diretamente as atitudes em relação às normas de género. Esta escala terá como base a Escala *Gender-Equitable Men* (GEM), que mede atitudes em relação às normas de género em relacionamentos íntimos ou expectativas sociais diferentes para homens e mulheres e meninos e meninas. A escala GEM é composta por uma série de declarações às quais é solicitado que os/as inquiridos/as respondam. Estas declarações são adaptadas para serem específicas ao contexto e aos temas abrangidos pelo projeto, como a violência, a homofobia, o *bullying* e o *cyber-bullying*, a sexualidade e saúde reprodutiva, as tarefas domésticas e a vida diária. Estes questionários serão realizados com os mesmos indivíduos no início (pré-teste) e no final das intervenções (pós-teste) e, como tal, indicam mudanças nas atitudes e comportamentos alcançados através dessa mesma intervenção. As respostas são, então, pontuadas. Os procedimentos de pontuação para a Escala GEM são os seguintes:

7. Uma pontuação alta significa um alto apoio às normas de igualdade de género. Normalmente, as pontuações altas das avaliações *standard* refletem um baixo apoio à igualdade de género, no entanto aqui iremos usar uma pontuação inversa, de modo que para todos os itens uma pontuação alta represente um alto apoio à igualdade de género.
8. As pontuações para as subescalas da Norma Não Equitativa e da Norma Equitativa são calculadas em separado e logo combinadas na Escala GEM. Cada subescala, baseada na suficiente fiabilidade de consistência interna, também pode ser utilizada em separado, se desejado. Considerou-se que a subescala da Norma Não Equitativa seria mais fiável do que a da Norma Equitativa em determinadas circunstâncias.
9. As pontuações contínuas da Escala GEM podem ser utilizadas em análises tal como estão, ou podem ser recodificadas em diferentes formatos para diferentes tipos de análises e interpretações. Como uma opção de codificação, a Escala GEM contínua

divide-se em 3: apoio alto, moderado e baixo a normas de igualdade de género, dividindo a escala em 3 partes iguais. Análises típicas incluem associações de testes entre a Escala GEM e variáveis-chave, como o uso de preservativo e a violência no namoro, bem como comparações dos resultados da Escala GEM antes e depois de uma intervenção.

A explicitação dos objetivos dos questionários, a sua distribuição e recolha junto dos/as estudantes será assegurada por um/a técnico/a especializado e consultor/a do projeto. Tratando-se de questionários por administração direta, caberá aos alunos e às alunas o seu preenchimento.

A participação no inquérito será voluntária e anónima. Os resultados serão apresentados de forma agregada, impossibilitando a identificação de respostas individuais e protegendo a identidade dos/as respondentes.

### **Formação de Profissionais:**

Nas formações de profissionais-chave, docentes e outros/as profissionais escolares será também utilizada a Escala GEM, nos termos supra descritos, embora esta seja adaptada para ser especificamente dirigida ao público-alvo (neste caso, a profissionais adultos).

### **Grupos focais:**

Complementarmente, no final da implementação do projeto, terá lugar um grupo focal com docentes em cada um dos estabelecimentos de ensino envolvidos. O grupo focal será conduzido por elementos da equipa de avaliação do projeto. Esta sessão de discussão possibilitará a compreensão sobre os processos e as metodologias seguidas, avaliação de alteração de comportamentos e atitudes, donde poderão resultar recomendações e o aprimorar de estratégias de intervenção no futuro.

O registo da discussão será feito através de notas escritas realizadas no momento da entrevista. Os resultados serão apresentados de forma impessoal, sem identificação de respostas individuais.

# Pedido de autorização

No âmbito do projeto financiado pela Comissão Europeia (através do Programa de Direitos, Igualdade e Cidadania da União Europeia (2014-2020) - Grant Agreement 776969), que irá ter lugar em 5 países da União Europeia, desenvolveremos, na Escola da qual o/a seu/sua educando/a faz parte, o projeto de investigação EQUI-X – Promoção de Estratégias Inovadoras Dirigidas à Construção de Identidades de Género e ao Envolvimento de Homens e Rapazes em Modelos Não Violentos de Masculinidade, com a devida autorização da Direção do estabelecimento de ensino.

De modo a que se proceda a uma adequada avaliação do projeto a implementar, venho por este meio solicitar-lhe autorização para que o/a seu/sua educando/a preencha dois questionários para a recolha de dados – pré e pós teste – totalmente anónimos, confidenciais e voluntários, que servirão apenas de instrumento de recolha de dados para a investigação, dando a possibilidade de o/a seu/sua educando/a, em qualquer altura, se recusar a participar neste estudo, sem qualquer tipo de consequências.

Muito obrigada

## **Equi-X – Promundo/Centro de Estudos Sociais, Coimbra**

Eu, \_\_\_\_\_,  
encarregado/a de educação do/a aluno/a \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, autorizo que o/a meu/minha  
educando/a participe no preenchimento de dois questionários e permito a utilização dos dados que, de forma voluntária, forneça, confiando que os mesmos apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo/a investigador/a.

Assinatura do/a E. Educação \_\_\_\_\_

Declaro ainda, nos termos e para os efeitos previstos no disposto no Regulamento Geral de Proteção de Dados da União Europeia (RGPD), que passou a produzir efeitos a partir de 25 de maio de 2018, conjugado com a Lei nº 67/98 de 26 de Outubro, alterada pela Lei nº

103/2015, de 24 de agosto, que fui informado/a e dou, com a assinatura do presente, a minha concordância e o meu consentimento a que o tratamento dos meus dados pessoais e do/a meu/minha educando/a seja feito de acordo com a lei e com o previsto neste documento, conforme o seguinte:

- **Proteção de dados Pessoais:** No âmbito da sua atividade, o Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra e a equipa de Investigadoras/es do EQUI-X - Promundo, tratará dos dados pessoais dos/as alunos/as e dos/as encarregados/as de educação, com total respeito pela privacidade e pelos direitos dos titulares dos dados pessoais, para manter relações de total confiança mútua.
- **Responsável e Encarregado pela proteção de dados pessoais:** Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra. Morada: Colégio de S. Jerónimo, Largo D. Dinis, Apartado 3087, 3000-995 Coimbra. Contactos: e-mail geral ces@ces.uc.pt; Telefone Geral (+ 351) 239 855 570.
- **Dados fornecidos:** Recolhemos os dados pessoais fornecidos nesta autorização, nome do encarregado/a de educação e nome do/a aluno/a acima indicados, na estrita modalidade de conservação dos mesmos para comprovação da autorização prestada no âmbito deste Projeto e na exclusiva e estrita finalidade desta.

Os dados recolhidos nos inquéritos, dados específicos, sensíveis e de vida privada a recolher e posteriormente a tratar para o presente estudo (Género, Diversidades, Sexualidade, Cultura, Relacionamentos, Legislação Portuguesa, Redes Sociais e Violências) estão em conformidade com os procedimentos e requisitos legais e complementados com as informações dos pontos seguintes. Estes dados são totalmente anónimos, confidenciais e voluntários, sendo os questionários identificados apenas com um código e serão utilizados unicamente com os estritos objetivos e finalidades específicos desta investigação, não podendo ser usados para finalidades incompatíveis com aquelas para que foi autorizada a sua recolha.

- **Tratamento e utilização dos dados pessoais:** Os dados pessoais são tratados através de processos automáticos e manuais, utilizando as medidas e salvaguardas tecnológicas e os controlos organizacionais adequados e que consideramos necessários para a respetiva proteção e preservação. O tratamento dos dados pessoais é realizado com as práticas adequadas para garantir a segurança da informação e a respetiva integridade, confidencialidade e disponibilidade. Os colaboradores, docentes e investigadores do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, garantem elevados padrões éticos, através do compromisso formal de confidencialidade e sigilo profissionais, nas várias atividades e projetos de tratamento administrativo, lecionação, investigação e relacionamento com as partes interessadas.
- **Período de conservação, transmissão/comunicação e interconexão dos dados:** Os dados pessoais são conservados pelo tempo necessário a cumprir a finalidade a que



se destinam no âmbito deste projeto de investigação, exceto se existir uma obrigação legal que exija período diverso. Os dados pessoais são transmitidos/comunicados, apenas e só, para as mesmas finalidades, para as entidades a que a Lei obriga ou para parceiros referenciados, investigação e fins estatísticos mediante, neste caso, o consentimento do titular dos dados. Não será realizada interconexão de dados pessoais, salvo autorização legal ou autorização da Comissão Nacional de Proteção de Dados.

- **Direitos dos titulares dos dados pessoais:** Garante-se o cumprimento da legislação em vigor sobre privacidade e proteção de dados pessoais, sendo os nossos processos organizados para dar uma resposta eficaz aos pedidos de acesso e consulta dos dados pessoais, atualização, alteração ou entrega num formato estruturado e corrente, se aplicável. O titular, ou legal representante, dos dados tem direito a ser informado sobre aspetos relevantes do tratamento; direito de acesso aos seus dados; direito à retificação dos seus dados; direito à atualização dos seus dados; direito à limitação do tratamento dos seus dados; direito à eliminação/apagamento dos dados; direito à portabilidade dos dados (quando tal seja tecnicamente possível); direito de se opor ao tratamento. Para exercer estes direitos o titular dos dados terá apenas de o solicitar por meio comunicação dirigida ao Encarregado da Proteção de Dados, por correio eletrónico para o endereço [ces@ces.pt](mailto:ces@ces.pt) ou carta enviada por via postal simples.
- **Reclamação:** Os titulares dos dados pessoais podem reclamar sobre o respetivo tratamento, junto da autoridade nacional de controlo, a Comissão Nacional de Proteção de Dados. Qualquer informação adicional, esclarecimento de dúvidas ou reclamação, relativamente ao tratamento dos dados pessoais, pode ser obtida através do contacto: [ces@ces.uc.pt](mailto:ces@ces.uc.pt).

Assinatura do/a E. Educação \_\_\_\_\_

# Pedido de consentimento aluno/a maior

No âmbito do projeto financiado pela Comissão Europeia (através do Programa de Direitos, Igualdade e Cidadania da União Europeia (2014-2020) - Grant Agreement 776969), que irá ter lugar em 5 países da União Europeia, desenvolveremos, na Escola da qual faz parte, o projeto de investigação EQUI-X – Promoção de Estratégias Inovadoras Dirigidas à Construção de Identidades de Género e ao Envolvimento de Homens e Rapazes em Modelos Não Violentos de Masculinidade, com a devida autorização da Direção do estabelecimento de ensino.

De modo a que se proceda a uma adequada avaliação do projeto a implementar, venho por este meio solicitar-lhe consentimento para o preenchimento de dois questionários para a recolha de dados – pré e pós teste – totalmente anónimos, confidenciais e voluntários, que servirão apenas de instrumento de recolha de dados para a investigação, dando-lhe a possibilidade de, em qualquer altura, se recusar a participar neste estudo, sem qualquer tipo de consequências.

Muito obrigada

**Equi-X – Promundo/Centro de Estudos Sociais, Coimbra**

Eu, \_\_\_\_\_,  
consinto na minha participação no preenchimento de dois questionários e permito a utilização dos dados que, de forma voluntária, forneça, confiando que os mesmos apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo/a investigador/a.

Assinatura do/a Aluno/a \_\_\_\_\_

Declaro ainda, nos termos e para os efeitos previstos no disposto no Regulamento Geral de Proteção de Dados da União Europeia (RGPD), que passou a produzir efeitos a partir de 25 de maio de 2018, conjugado com a Lei nº 67/98 de 26 de Outubro, alterada pela Lei nº 103/2015, de 24 de agosto, que fui informado/a e dou, com a assinatura do presente, a minha concordância e o meu consentimento a que o tratamento dos meus dados pessoais seja

feito de acordo com a lei e com o previsto neste documento, conforme o seguinte:

- **Proteção de dados Pessoais:** No âmbito da sua atividade, o Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra e a equipa de Investigadoras/es do EQUI-X - Promundo, tratará dos dados pessoais dos/as alunos/as, com total respeito pela privacidade e pelos direitos dos titulares dos dados pessoais, para manter relações de total confiança mútua.
- **Responsável e Encarregado pela proteção de dados pessoais:** Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra. Morada: Colégio de S. Jerónimo, Largo D. Dinis, Apartado 3087, 3000-995 Coimbra. Contactos: e-mail geral ces@ces.uc.pt; Telefone Geral (+ 351) 239 855 570.
- **Dados fornecidos:** Recolhemos os dados pessoais fornecidos nesta autorização, nome do/a aluno/a acima indicado, na estrita modalidade de conservação dos mesmos para comprovação da autorização prestada no âmbito deste Projeto e na exclusiva e estrita finalidade desta.

Os dados recolhidos nos inquéritos, dados específicos, sensíveis e de vida privada a recolher e posteriormente a tratar para o presente estudo (Género, Diversidades, Sexualidade, Cultura, Relacionamentos, Legislação Portuguesa, Redes Sociais e Violências) estão em conformidade com os procedimentos e requisitos legais e complementados com as informações dos pontos seguintes. Estes dados são totalmente anónimos, confidenciais e voluntários, sendo os questionários identificados apenas com um código e serão utilizados unicamente com os estritos objetivos e finalidades específicos desta investigação, não podendo ser usados para finalidades incompatíveis com aquelas para que foi autorizada a sua recolha.

- **Tratamento e utilização dos dados pessoais:** Os dados pessoais são tratados através de processos automáticos e manuais, utilizando as medidas e salvaguardas tecnológicas e os controlos organizacionais adequados e que consideramos necessários para a respetiva proteção e preservação. O tratamento dos dados pessoais é realizado com as práticas adequadas para garantir a segurança da informação e a respetiva integridade, confidencialidade e disponibilidade. Os colaboradores, docentes e investigadores do Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra, garantem elevados padrões éticos, através do compromisso formal de confidencialidade e sigilo profissionais, nas várias atividades e projetos de tratamento administrativo, lecionação, investigação e relacionamento com as partes interessadas.
- **Período de conservação, transmissão/comunicação e interconexão dos dados:** Os dados pessoais são conservados pelo tempo necessário a cumprir a finalidade a que se destinam no âmbito deste projeto de investigação, exceto se existir uma obrigação legal que exija período diverso. Os dados pessoais são transmitidos/comunicados, apenas e só, para as mesmas finalidades, para as entidades a que a Lei obriga ou para

parceiros referenciados, investigação e fins estatísticos mediante, neste caso, o consentimento do titular dos dados. Não será realizada interconexão de dados pessoais, salvo autorização legal ou autorização da Comissão Nacional de Proteção de Dados.

- **Direitos dos titulares dos dados pessoais:** Garante-se o cumprimento da legislação em vigor sobre privacidade e proteção de dados pessoais, sendo os nossos processos organizados para dar uma resposta eficaz aos pedidos de acesso e consulta dos dados pessoais, atualização, alteração ou entrega num formato estruturado e corrente, se aplicável. O titular dos dados tem direito a ser informado sobre aspetos relevantes do tratamento; direito de acesso aos seus dados; direito à retificação dos seus dados; direito à atualização dos seus dados; direito à limitação do tratamento dos seus dados; direito à eliminação/apagamento dos dados; direito à portabilidade dos dados (quando tal seja tecnicamente possível); direito de se opor ao tratamento. Para exercer estes direitos o titular dos dados terá apenas de o solicitar por meio comunicação dirigida ao Encarregado da Proteção de Dados, por correio eletrónico para o endereço [ces@ces.pt](mailto:ces@ces.pt) ou carta enviada por via postal simples.
- **Reclamação:** Os titulares dos dados pessoais podem reclamar sobre o respetivo tratamento, junto da autoridade nacional de controlo, a Comissão Nacional de Proteção de Dados. Qualquer informação adicional, esclarecimento de dúvidas ou reclamação, relativamente ao tratamento dos dados pessoais, pode ser obtida através do contacto: [ces@ces.uc.pt](mailto:ces@ces.uc.pt).

Assinatura do/a Aluno/a \_\_\_\_\_

# Notas de Sessão – Diário de Campo

Por favor, preencha o seguinte:

Local: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Ano e turma: \_\_\_\_\_

Número da Sessão e Módulo: \_\_\_\_\_.<sup>a</sup> Sessão – Módulo n.º \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Participantes (Género): \_\_\_\_\_ participantes (\_\_\_\_\_)

Trainers/Facilitadores: \_\_\_\_\_

Avaliação (Pré ou Pós-teste)? Pessoa responsável: Sim\_\_\_\_\_/Não\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Observador/a e apoio: \_\_\_\_\_

## Cronograma

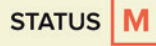
- Total: Início: \_\_h \_\_m/Fim: \_\_h \_\_m – total: \_\_h \_\_m
- Momentos/Oficinas:
- \_\_\_\_\_: Início: \_\_h \_\_m/Fim: \_\_h \_\_m – total: \_\_h \_\_m
- \_\_\_\_\_: Início: \_\_h \_\_m/ Fim: \_\_h \_\_m – total: \_\_h \_\_m
- \_\_\_\_\_: Início: \_\_h \_\_m/ Fim: \_\_h \_\_m – total: \_\_h \_\_m
- (...)

1. Escreva um texto descrevendo a sessão, incluindo o seu desenvolvimento, notas, lembretes, emoções, detalhes, como a(s) Oficina(s) funcionou/aram ou não, o que se pode mudar ou manter, os debates que houve, as conclusões a que se chegaram, etc.. (nota: É melhor escrevê-lo a fresco, no máximo 1 hora após o término da sessão, para que se escreva quais as impressões, emoções principais da sessão.)
2. Realce as ligações que esta sessão teve com a sessão anterior, se aplicável.

- 3.** Por favor, responda às seguintes questões sobre a(s) Oficina(s) realizada(s) na sessão:
- Encontrou dificuldades? Se sim, poderia descrever que dificuldades encontrou e se encontrou, ou não, um modo de as ultrapassar.
  - Os/as participantes encontraram alguma dificuldade? Se sim, em que Oficina, tema ou atividade? Foi possível ultrapassá-la?
  - Houve algum tipo de resistência por parte dos/das participantes? Se sim, de que natureza, em que Oficina ou tema? Quais foram as suas estratégias para superá-la?
  - Os/as participantes fizeram algum comentário que acha que vale a pena destacar? Se sim, por favor descreva.
  - Descreva os benefícios que pensa que a sessão trouxe para os/as participantes.
  - Modificou alguma coisa na sessão e/ou Oficinas? Porquê? Descreva, por favor as modificações efetuadas.

Obrigado/a!





PARCEIRO

---



COLABORAÇÃO

---

