

CURSO

Equ

Alley

EquAlley - Curso

Publicado em 2023

Autores

Francisca Prazeres, Marisol Carmelino, Meda Vaitonyte - AidLearn

Haizea Gonzalez - Escuela Profesional Otxarkoaga

Caterina Lacerra, Margherita Gilotti - EURO-NET

Hannah Mars, Shirodj Raghoenath - Sticing Emancipator

Wanda Baranowska, Gabriela Dobińska, Justyna Ratkowska-Pasikowska - Uniwersytet Lodzki

EquAlley

ERASMUS+ KA220 SCH - Cooperation partnerships in school education

2021-1-ES01-KA220-SCH-000032603



Co-funded by
the European Union

Este projeto foi financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia (Grant Agreement No 2021-1-BE01-KA220-SCH-000024723). O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.



Este trabalho é possível graças ao apoio, contributos e compromisso dos parceiros do Projeto EquAlley.

Coordenação do Projeto

Instituições Parceiras do Projeto



ÍNDICE

Introdução ao projeto EquAlley.....	5
Enquadramento Teórico.....	7
• Atividades Online (1ª parte).....	9
Papéis de género, normas, e estereótipos de género.....	21
a. Masculino, feminino e não binário/ <i>queer</i>	22
b. À descoberta da masculinidade e do sexismo.....	23
c. Alterar os papéis e visões estereotipadas e normativos do género.....	25
• Atividades Presenciais (1ª parte).....	29
• Atividades Online (2ª parte).....	87
Violência de género.....	102
• Atividades Presenciais (2ª parte).....	108
• Atividades Online (3ª parte).....	112
Assédio de rua: de que estamos a falar?	116
Autoempoderamento e formas de lidar com o assédio de rua... ..	122
a. Como se tornar um aliado masculino	126
b. Como apoiar rapazes a tornarem-se aliados.....	127
• Atividades Presenciais (3ª parte).....	129
• Atividades Online (4ª parte).....	133
Metodologia.....	138
Conclusão.....	140
Bibliografia.....	142

Introdução ao projeto EquAlley

Introdução ao projeto EquAlley

Num mundo que luta pelo progresso e pela inclusão, o projeto EquAlley surge como um farol de esperança e transformação. Esta iniciativa dedica-se a abordar e a dismantlar as questões generalizadas da desigualdade de género, da masculinidade tóxica e do assédio de rua. Na sua essência, o EquAlley procura promover uma sociedade em que os indivíduos de todos os géneros sejam libertos das restrições dos papéis e estereótipos tradicionais, permitindo-lhes prosperar num ambiente livre de discriminação e violência. O projeto EquAlley funciona a vários níveis, com uma dupla missão que transcende as fronteiras. Antes de mais, procura evitar que os indivíduos do sexo masculino se tornem perpetradores, ao mesmo tempo que os capacita para se tornarem aliados na luta contra o assédio sexual e a masculinidade tóxica. Simultaneamente, visa reforçar a autoconfiança e a autoeficácia das mulheres, dotando-as das ferramentas e da resiliência necessárias para combater o assédio de rua.

Ao fazê-lo, o projeto EquAlley não só aborda estas questões urgentes, como também reformula a própria base dos papéis e normas de género para todos os indivíduos, transcendendo as limitações das expectativas convencionais. Ao repensar o género, o projeto EquAlley esforça-se por revolucionar a consciência e as atitudes da sociedade relativamente ao assédio sexual, à desigualdade de género e à identidade. Aspira a cultivar níveis mais elevados de autoeficácia, sensibilidade e um compromisso inabalável para rejeitar e desafiar comportamentos violentos, discriminatórios ou estereotipados. Além disso, este projeto coloca uma forte ênfase no envolvimento e na promoção do intercâmbio entre os jovens, reconhecendo que esta é uma estratégia potente para dismantlar os estereótipos e a discriminação nas suas raízes. O projeto EquAlley também procura capacitar os educadores através da preparação e criação de um curso inclusivo de aprendizagem mista e do respetivo guia. Através desta iniciativa, o projeto EquAlley procura equipar os educadores com os conhecimentos e as ferramentas necessárias para ensinar eficazmente sobre estes temas cruciais, assegurando que o impacto transformador chegue a todo o lado. Essencialmente, o Curso EquAlley é um recurso abrangente concebido para diminuir a desigualdade de género e a injustiça social, reimaginando os papéis de género, dismantlando estereótipos e desafiando comportamentos discriminatórios.

Enquadramento Teórico



Co-funded by
the European Union

Enquadramento Teórico

Apesar do aumento do ativismo contra a desigualdade de género e questões conexas, as pessoas, especialmente as mulheres, continuam a sofrer atos de assédio sexual, estereótipos de género, injustiça social e comportamentos violentos baseados no género. Em particular, algumas pessoas são confrontadas com comportamentos e situações angustiantes, como o assédio sexual e o assédio de rua, em espaços públicos. O assédio de rua é um problema que está presente desde o aparecimento das ruas, mas que permaneceu ignorado durante séculos. Atualmente, o assédio de rua é uma reminiscência da forma como o assédio sexual no local de trabalho era visto na década de 1960. Ambos os tipos de assédio estão enraizados no domínio e controlo masculino na esfera pública. Embora haja um reconhecimento generalizado de que os colegas de trabalho devem ser tratados com respeito e igualdade, o assédio sexual em espaços públicos, tal como o assédio de rua, carece frequentemente de reconhecimento como uma questão legítima. Desde tenra idade, tanto as mulheres/meninas como os indivíduos que se identificam como lésbicas, *gays*, bissexuais, transgéneros, *queer* e não-conformes ao género correm o risco de serem assediados em espaços públicos. As mulheres, em particular, têm medo ou já foram vítimas de assédio de rua, o que resulta em impactos psicológicos e emocionais negativos, como o medo, a raiva, a desconfiança, a depressão, o stress, a distribuição do sono, a auto-objetificação, a vergonha, o aumento da vigilância corporal e a ansiedade em ambientes públicos. Por conseguinte, o assédio de rua torna-se um problema social e tem consequências que colocam e reforçam as desigualdades de género.

A abordagem do assédio de rua ou do assédio sexual em locais públicos apresenta desafios, possivelmente decorrentes de papéis, normas ou estereótipos de género. Por exemplo, o assédio contra pessoas do mesmo sexo pode ter como alvo homens que se desviam das normas estereotipadas de género sobre como os homens se devem comportar socialmente. Por outro lado, o assédio contra as mulheres tem frequentemente origem da masculinidade tóxica e nos desequilíbrios de poder do estatuto e do domínio dos homens sobre as mulheres. As construções estereotipadas de género negativas desenvolvidas durante a vida de um indivíduo têm um impacto significativo na prevalência do assédio.

Por conseguinte, educar os jovens sobre as questões de género é vital para criar um mundo mais seguro e mais equitativo para as mulheres e as pessoas LGBTQ+. Deste modo, a educação dos jovens sobre as questões de género é vital para criar um mundo mais seguro e mais equitativo para as mulheres e para as pessoas LGBTQ+, oferecendo assim um potencial significativo para a formação de uma sociedade futura em que estas formas de assédio deixem de ser aceites e prevaleçam.

Atividades Online

1ª parte



Co-funded by
the European Union

Introdução (<i>Catcalling</i>)	
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a sensibilização dos alunos para o problema do "catcalling". • Sensibilizar os alunos para as consequências e os danos do "catcalling".
Duração	15 minutos
Idade	13-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	20 participantes
Materiais	https://www.youtube.com/watch?v=VjoLWvQJliw https://www.youtube.com/watch?v=ujGqiZiarAY
Orientações para Educadores	<p>Apresentamos aos participantes dois vídeos disponíveis na plataforma <i>YouTube</i> e, em seguida, colocamos a questão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que acham que vão ser os <i>workshops</i> de hoje?
Seguimento	Após verem os materiais, os participantes escrevem ideias num quadro (<i>online</i>).
Frase Reflexiva	Participação no debate.

Enciclopédia

(Discriminação, preconceito, estereótipo)

Objetivo	Os participantes conhecem os termos: discriminação, preconceito, estereótipo.
Duração	10 minutos
Idade	13-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	20 participantes
Materiais	Quadro <i>online</i> ou PowerPoint
Orientações para Educadores	<p>A tarefa consiste em criar uma definição que será incluída na enciclopédia. Os participantes assumem o papel de um grupo de investigadores especialmente designado para o efeito.</p> <p>Definição I - estereótipo Definição II - discriminação Definição III - preconceito</p> <p>As definições devem ser originais (criativas).</p>
Seguimento	<p>Após a preparação, cada um apresenta as suas definições e familiariza-se com as definições científicas contidas na literatura. Os participantes comparam as suas próprias definições com as definições científicas.</p> <p>Discriminação: Tratar alguém pior do que outros na mesma situação. As pessoas são discriminadas por várias razões, por exemplo, género, raça, idade, situação financeira, religião ou orientação sexual.</p> <p>Discriminação direta: Uma pessoa é tratada de forma menos favorável do que outra pessoa em situação semelhante, devido a uma determinada premissa (por exemplo: origem racial ou étnica, religião, deficiência, idade ou orientação psicossocial).</p> <p>Discriminação indireta: Termos, critérios ou práticas aparentemente neutros são desfavoráveis para pessoas que têm</p>

ou suspeitam ter uma determinada característica de acusação (raça, etnia, religião ou crença, deficiência, idade ou orientação sexual), a menos que tal prática possa ser reconhecida objetivamente como justificada por lei.

Preconceito VS Discriminação: É a diferença entre o pensamento/sentimento (preconceito) e a ação (discriminação).

Estereótipo: (do grego: *stereos* - sólido, duro, *typos* - padrão, impressão) - uma imagem extremamente exagerada de um determinado grupo, tratando todos os seus membros de forma indiferenciada, independentemente das suas características individuais. Os estereótipos baseiam-se frequentemente em conhecimentos incertos ou falsos sobre o mundo, são perpetuados pela tradição e são difíceis de mudar. Caracterizam-se pela unilateralidade, rigidez, durabilidade, impermeabilidade - resistência a argumentos e factos.

Preconceito: Opiniões ou sentimentos negativos relativamente a outros grupos sociais, mantidos simplesmente pelo facto de se pertencer a um determinado grupo. É também uma avaliação desfavorável, um julgamento feito com base em crenças estereotipadas.

CARACTERÍSTICAS DOS ESTEREÓTIPOS

- Duradouros, difíceis de mudar, rígidos;
- Simplificados, muitas vezes inconsistentes com a realidade;
- Generalizados;
- Herdados culturalmente;
- Excitados automaticamente;
- Não verificável experimentalmente (as exceções apenas confirmam a regra);
- Temos a convicção de que é real;
- Resistente a informações inconsistentes.

DE ONDE VÊM OS PRECONCEITOS?

- Medo de estranhos e do desconhecido;
- Ignorância;
- Socialização;
- A tendência para dividir as pessoas em grupos;
- Um é o nosso (NÓS), os restantes - estranhos (ELES);
- Valorizamos mais os "nossos" do que os "estranhos".

Frase Reflexiva

Discussão sobre as definições criadas.

Correspondência de Palavras

(Jogo verbal)

Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a sensibilização dos alunos para o problema do "catcalling". • Sensibilizar os alunos para as consequências e os danos do "catcalling".
Duração	7 minutos
Idade	13-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	20 participantes
Materiais	-
Orientações para Educadores	<p>Teste de pré-avaliação dos conhecimentos sobre o fenómeno do "catcalling" (correspondência entre palavras e definições).</p> <p>BODY SHAMING É um termo em inglês para o ato de criticar, envergonhar, humilhar ou assediar alguém devido ao aspeto do seu corpo, normalmente porque o seu corpo não corresponde aos padrões de beleza.</p> <p>BULLYING É um termo em inglês, que refere-se ao ato de causar intencional e repetidamente danos, angústia ou humilhação a outra pessoa, especialmente quando há um desequilíbrio de poder. Envolve comportamentos agressivos, tais como abuso físico ou verbal, disseminação de rumores e exclusão de atividades sociais. O <i>bullying</i> pode ocorrer em vários contextos, incluindo escolas, locais de trabalho e plataformas <i>online</i>.</p> <p>CATCALLING É um termo em inglês, que se refere a uma série de comentários/juízos de valor e objetificação feitos em público e direcionados a mulheres como forma de realçar sexualmente uma parte do seu corpo.</p>

DISCRIMINAÇÃO

Tratar alguém pior do que outros na mesma situação. As pessoas são discriminadas por vários motivos, por exemplo, género, raça, idade, estatuto material, religião ou orientação sexual.

IDENTIDADE DE GÉNERO

A consciência interior do próprio género.

DIREITOS HUMANOS

Conjunto de direitos e liberdades a que todos têm direito, independentemente da raça, sexo, língua, religião, opinião política, origem nacional e social, património, etc. Os direitos humanos são direitos de carácter moral, um conjunto de exigências que reclamam o respeito pelos valores mais preciosos para o homem, como a vida, a dignidade, a liberdade, o livre desenvolvimento.

MACHISMO

Atitude ou mentalidade, baseada na suposta superioridade do homem sobre a mulher.

MISOGINIA

Sentimento e consequente atitude de aversão ou repulsa relativamente à mulher, manifestada indiferentemente por homens ou outras mulheres. Dirige-se às mulheres consideradas como um grupo: uma pessoa misógina pode ainda ter relações afetuosas, amigáveis e amorosas com mulheres solteiras; por outro lado, ter relações negativas com muitas mulheres individualmente não significa necessariamente ser misógino.

Seguimento

Discussão sobre os seus pontos de vista e efeitos no trabalho.

Frase Reflexiva

-

Ação-Reação

(Quais são as consequências do "catcalling"?)

Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a sensibilização dos alunos para o problema do "catcalling". • Sensibilizar os alunos para as consequências e os danos do "catcalling". 						
Duração	10 minutos						
Idade	13-16 anos						
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas						
Número de Participantes	20 participantes						
Materiais	Computador						
Orientações para Educadores	<p>Completa a tabela abaixo. Podes ter muitas ideias!</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Por que é que o "catcalling" é um problema?</th> <th>Quais são as consequências do "catcalling"?</th> <th>Como reagir a situações de "catcalling"?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p>Após concluírem a tarefa, os participantes recebem um guião com um resumo que contém uma estratégia e uma ferramenta para responder eficazmente ao "catcalling".</p> <p>Estratégia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manter-se confiante: O primeiro passo para responder eficazmente ao "catcalling" é manter-se confiante. Manter uma boa postura, estabelecer contacto visual e falar de forma assertiva. 2. Ignorar e afastar-se: em muitos casos, ignorar a pessoa que está a fazer o "catcall" e afastar-se pode ser a melhor resposta. Ao não se envolver com o indivíduo, evita dar-lhe a satisfação de uma reação. 3. Use uma linguagem firme: Se optar por responder, utilize uma linguagem firme para deixar claro que o comportamento do indivíduo é inaceitável. Utilize frases como: "Isso é inapropriado" ou "Não gosto dos seus comentários". 	Por que é que o "catcalling" é um problema?	Quais são as consequências do "catcalling"?	Como reagir a situações de "catcalling"?			
Por que é que o "catcalling" é um problema?	Quais são as consequências do "catcalling"?	Como reagir a situações de "catcalling"?					

	<p>4. Procurar apoio: Se se sentir inseguro ou desconfortável, procure o apoio das pessoas à sua volta. Aborde um amigo, um transeunte ou uma figura de autoridade para garantir a sua segurança.</p> <p>5. Documentar e denunciar: Pode ser útil documentar os incidentes de "catcalling", incluindo a hora, o local e uma descrição da pessoa envolvida. Se necessário, denuncie os incidentes às autoridades competentes, como a polícia ou as autoridades locais.</p> <p><u>Ferramenta:</u> Alarme de segurança pessoal: Um alarme de segurança pessoal é um dispositivo pequeno e portátil que emite um som alto quando ativado. Pode ser transportado no porta-chaves ou preso a uma mala, tornando-o facilmente acessível em caso de emergências ou situações ameaçadoras, incluindo incidentes com <i>catcalling</i>. O som alto pode assustar o autor do "catcall" e atrair a atenção de outras pessoas nas proximidades, potencialmente dissuadindo mais assédio.</p>
Seguimento	Discussão em grupo.
Frase Reflexiva	-

Normas

(Normas sociais, jurídicas, morais e de costumes)

Objetivo	Os participantes conhecem as definições de normas e os seus tipos.
Duração	10 minutos
Idade	13-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	20 participantes
Materiais	Computador
Orientações para Educadores	<p>Os participantes familiarizar-se-ão com cartões virtuais que apresentam definições de normas sociais, legais, morais e consuetudinárias. Após lerem o material didático, os participantes escrevem exemplos destas normas. Por exemplo:</p> <p><i>Norma legal - não roubar</i> <i>Norma moral - não mentir.</i></p> <p>Após escreverem vários exemplos, os participantes escrevem num quadro comum as consequências do não cumprimento das normas. As ideias são visíveis para todos os participantes do <i>workshop - brainstorming</i>.</p> <p><u>Base de conhecimentos:</u></p> <p>Norma: um conceito ambíguo que define um modo de comportamento permanente adotado num determinado grupo social, uma espécie de padrão de características que definem uma situação, um fenómeno ou um objeto. As normas estão enredadas nos contextos culturais de um determinado país.</p> <p>Normas sociais: referem-se a regras de conduta e comportamento socialmente aceites que são reconhecidas numa determinada comunidade ou grupo de pessoas. As normas sociais são frequentemente informais e não escritas, mas têm uma importância significativa na manutenção da harmonia social e das boas relações entre os indivíduos. As normas sociais impõem determinadas expectativas relativamente ao comportamento e às formas de atuação em</p>

várias situações. Por exemplo, uma norma social pode ditar o uso de formas apropriadas de cortesia ao falar com uma pessoa mais velha ou ao esperar na fila pela sua vez.

As normas sociais também podem dizer respeito à etiqueta social, como as regras relativas ao vestuário ou aos hábitos alimentares. A principal função das normas sociais é regular a vida social e facilitar a comunicação e a cooperação entre as pessoas. Funcionam como regras internas que são consideradas corretas e adequadas numa determinada comunidade. A violação das normas sociais é frequentemente vista de forma negativa e pode conduzir à exclusão ou ao ostracismo social. As normas sociais dependem do contexto cultural e social. O que é considerado apropriado numa comunidade pode ser inaceitável noutra. Por esta razão, as normas sociais podem variar entre culturas, regiões ou grupos sociais.

Normas sexuais: refere-se a padrões e expectativas impostos social e culturalmente em relação à sexualidade. As normas sexuais variam conforme a cultura, a época e a comunidade, mas influenciam o que é considerado aceitável, normativo e desejável num contexto sexual. As normas sexuais podem dizer respeito a diferentes aspetos da sexualidade, como a orientação sexual, a identidade de género, os comportamentos sexuais, os papéis de género, as preferências sexuais, etc. Podem também estar associadas a determinadas expectativas, como o celibato, a monogamia, o casamento e a reprodução. É importante notar que as normas sexuais são socialmente construídas e mudam ao longo do tempo e com as mudanças sociais. São frequentemente contestadas e objeto de discussão por diferentes grupos sociais e movimentos emancipatórios, a que se pretende dar atenção à diversidade e à igualdade no domínio da sexualidade.

Normas jurídicas: uma disposição legal vinculativa e de uso corrente que define requisitos e comandos para os cidadãos e regula as relações entre eles e as autoridades públicas. Uma norma jurídica exprime-se sob a forma de princípios gerais, regras, normas ou disposições que visam regular domínios específicos da vida social. Uma norma jurídica tem um carácter abstrato e geral, o que significa que se aplica a todas as situações semelhantes e a todos os indivíduos abrangidos por um determinado sistema jurídico. Também, uma norma jurídica tem um carácter obrigatório, o que significa que o seu cumprimento é necessário e obrigatório para os cidadãos e as autoridades.

Normas religiosas: são um conjunto de regras, regulamentos, valores e crenças que ditam como uma pessoa se deve comportar e funcionar numa determinada religião. As normas religiosas são parte integrante das práticas religiosas e têm por objetivo orientar o comportamento dos fiéis, regular as relações entre as pessoas e uni-las numa comunidade religiosa

	<p>específica. As normas religiosas podem abranger vários aspectos da vida, como a oração, o vestuário, a alimentação, a moral, a ética, os rituais, os feriados e os princípios relacionados com a vida familiar e social. As normas religiosas podem ser transmitidas através de textos sagrados, autoridades religiosas ou tradições passadas de geração em geração. O cumprimento das normas religiosas é um aspeto importante da identidade religiosa dos seguidores de uma determinada religião e serve frequentemente de base para avaliar a sua conduta moral.</p>
Seguimento	<p>Após escreverem vários exemplos, os participantes escrevem num quadro comum as consequências do não cumprimento das normas. As ideias são visíveis para todos os participantes do <i>workshop - brainstorming</i>.</p>
Frase Reflexiva	-

Quiz - Perguntas rápidas

(Perguntas e respostas)

Objetivo	Os participantes verificam o seu nível de conhecimentos sobre estereótipos, preconceitos, "catcalling", discriminação e normas.												
Duração	8 minutos												
Idade	13-16 anos												
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas												
Número de Participantes	20 participantes												
Materiais	Computador												
Orientações para Educadores	<p>Os participantes respondem às perguntas que aparecem no ecrã. Têm de responder rapidamente porque a pergunta desaparece ao fim de 90 segundos.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Perguntas</th> <th>Respostas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Descrever a diferença entre estereótipo e discriminação.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Os estereótipos aplicam-se apenas ao género?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>De onde vêm os preconceitos?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>O que é uma norma social?</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Dá exemplos de uma norma moral e de uma norma jurídica.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Perguntas	Respostas	Descrever a diferença entre estereótipo e discriminação.		Os estereótipos aplicam-se apenas ao género?		De onde vêm os preconceitos?		O que é uma norma social?		Dá exemplos de uma norma moral e de uma norma jurídica.	
Perguntas	Respostas												
Descrever a diferença entre estereótipo e discriminação.													
Os estereótipos aplicam-se apenas ao género?													
De onde vêm os preconceitos?													
O que é uma norma social?													
Dá exemplos de uma norma moral e de uma norma jurídica.													
Seguimento	Discussão sobre os resultados obtidos no questionário.												
Frase Reflexiva	-												

Papéis de género, normas e estereótipos de género

Papéis de género, normas e estereótipos de género

Os papéis sociais, as normas e os estereótipos são aspetos predominantes da nossa sociedade. Embora interligados, cada um deles tem características distintas. Compreender as diferenças entre papéis, normas e estereótipos de género é vital, uma vez que oferece uma visão sobre como as expectativas sociais, os comportamentos e as perceções relativas aos géneros são moldados e perpetuados. Esta compreensão desempenha ainda um papel fundamental para desafiar e transformar os preconceitos e as desigualdades de género na sociedade.

Os "papéis de género" referem-se às crenças ou expectativas partilhadas pela sociedade em relação a um género/sexo socialmente identificado. Estes papéis emergem da observação de comportamentos tipicamente associados a indivíduos do sexo feminino e masculino, levando a suposições sobre características inerentes a cada género. Os papéis de género estão intimamente relacionados com os estereótipos de género.

As "normas de género" denotam as regras e expectativas sociais que mantêm o sistema de género intacto e representam normas sociais que definem comportamentos aceitáveis e apropriados para mulheres e homens num grupo ou sociedade específicos. Estas normas existem no seio das estruturas sociais, uma vez que se considera que moldam as atitudes dos indivíduos e perpetuam-se através dos comportamentos e ações humanos.

Os "estereótipos de género" são generalizações sobre os atributos dos homens e das mulheres. Estes estereótipos englobam tanto aspetos descritivos como prescritivos. Os estereótipos de género descritivos indicam como as mulheres e os homens são tipicamente, enquanto os estereótipos de género prescritivos descrevem como as mulheres e os homens devem ser, ou o que é considerado desejável. Tanto os estereótipos de género descritivos como os prescritivos podem conduzir a "preconceitos de género", em que as atribuições inconscientes de preconceitos e as noções preconcebidas de atitudes e comportamentos são atribuídas a um determinado género.

a. Masculino, feminino e não binário/queer

Na cultura dominante, não só assumimos frequentemente que o sexo é binário e usamos "sexo" e "género" indistintamente, como também assumimos que o próprio género é binário, compreendendo apenas "masculino" e "feminino".

"Masculino" é um termo utilizado para designar o sexo ou género de um indivíduo que tipicamente exhibe certas características biológicas e fisiológicas. Estas características englobam a anatomia reprodutiva masculina e traços sexuais secundários, como pelos faciais, uma voz mais grave e maior massa muscular, atributos frequentemente associados ao sexo masculino.

Por outro lado, "feminino" é utilizado para designar o sexo ou género de um indivíduo que possui características biológicas e fisiológicas específicas, incluindo a anatomia reprodutiva feminina e características sexuais secundárias, como seios e uma voz mais aguda, atributos frequentemente associados ao sexo feminino. No entanto, é importante reconhecer que este sistema binário não é universalmente aplicável. Mesmo que seja atribuído a um indivíduo o sexo feminino à nascença com base nos seus órgãos genitais externos, a sua identidade de género interna (como ele vive e define pessoalmente o seu género) pode não estar conforme esta atribuição. Alguns indivíduos a quem foi atribuído o sexo feminino à nascença podem identificar-se como homens, mulheres ou não binários, independentemente da sua adesão às normas tradicionais de género.

O termo "não binário" serve como um descritor abrangente para várias expressões, identidades e experiências de género que não se enquadram nos limites do sistema de género binário anteriormente descrito. Os indivíduos não binários podem possuir uma identidade de género que é fluida, engloba aspetos dos géneros masculino e feminino, ou rejeita completamente estes conceitos. Alguns preferem termos abrangentes como "enby" ou "genderqueer" para evitarem ser definidos por aquilo que não são, enquanto outros podem escolher rótulos mais específicos ou optar por não usar rótulos de todo. Estas diversas identidades de género têm estado presentes ao longo da história e em diferentes culturas globais.

É importante notar que os indivíduos com condições intersexuais ou distúrbios do desenvolvimento sexual (DDS) podem apresentar características físicas que se desviam da distinção binária entre sexo feminino e masculino, mas continuam a identificar o seu género dentro deste quadro binário. Em contrapartida, os indivíduos não binários não têm necessariamente uma condição intersexo/DDS e podem ter características sexuais típicas associadas ao sexo que lhes foi atribuído à nascença.

O termo "queer" engloba um espectro mais vasto de orientações sexuais e identidades de género que não estão em conformidade com as normas sociais, incluindo identidades não binárias e uma série de outras identidades diversas.

Além disso, é crucial reconhecer que o género está intrinsecamente ligado a outras categorias e experiências de identidade, como a indigeneidade, a raça, a etnia, a deficiência, a sexualidade, a classe, a idade, a cidadania, a religião ou a espiritualidade. O género interage com estes aspetos das nossas identidades, tanto a nível individual como coletivo. Os corpos não são apenas sexuados, mas também racializados de formas distintas, o que leva a experiências diferentes. Por exemplo, as experiências das mulheres brancas diferem significativamente das mulheres asiáticas. Reconhecer estas diferenças é essencial para aumentar a consciencialização e abordar questões como o assédio de rua.

b. À descoberta da masculinidade e do sexismo

A masculinidade e o sexismo são conceitos complexos e inter-relacionados que desempenham um papel significativo na definição de normas, comportamentos e atitudes sociais. Compreender a masculinidade implica explorar a natureza multifacetada do que significa ser homem em vários contextos culturais, ao passo que examinar o sexismo exige uma análise crítica da discriminação e dos preconceitos baseados no sexo ou no género de um indivíduo. Esta exploração pretende esclarecer as complexidades da descoberta da masculinidade e a presença generalizada do sexismo na sociedade.

A descoberta da masculinidade é uma viagem individual e coletiva que envolve a exploração das várias facetas de ser homem. Não se trata de um conceito único, mas sim de uma compreensão diversificada e evolutiva influenciada pela cultura, educação, experiências pessoais e expectativas sociais. Alguns aspetos fundamentais da descoberta da masculinidade incluem:

- **Influência cultural:** As normas e os valores culturais desempenham um papel importante na definição do conceito de masculinidade. Diferentes culturas têm diferentes expectativas e definições do que significa ser homem, desde papéis tradicionais a visões mais progressistas e inclusivas.
- **Socialização de género:** Desde tenra idade, os indivíduos são socializados nos seus respetivos papéis de género. Os rapazes são muitas vezes encorajados a adotar certos comportamentos e interesses considerados "masculinos", como serem assertivos, competitivos e emocionalmente reservados.
- **Identidade e autorreflexão:** A descoberta da masculinidade envolve muitas vezes introspeção e autorreflexão. Os homens podem debater-se com questões sobre a sua identidade, valores e a forma como querem expressar a sua masculinidade.

- **Abraçar a diversidade:** O conceito de masculinidade não é monolítico. Engloba uma vasta gama de expressões e identidades, incluindo homens cisgénero, homens transgénero e indivíduos não binários. Abraçar essa diversidade é essencial nas discussões modernas sobre masculinidade.
- **Quebrar estereótipos:** Desafiar os estereótipos tradicionais associados à masculinidade é uma parte crucial da descoberta do nosso "eu" autêntico. Os homens podem questionar as expectativas da sociedade e procurar redefinir a sua masculinidade de uma forma que esteja de acordo com os seus valores e crenças.
- **Relacionamentos saudáveis:** Compreender a masculinidade implica promover relações saudáveis com os outros. Isto inclui desenvolver empatia, competências de comunicação e a capacidade de se relacionar emocionalmente com amigos, familiares e parceiros.
- **Saúde mental:** A exploração da masculinidade também pode envolver a abordagem de problemas de saúde mental. Os homens podem confrontar-se com questões relacionadas com a expressão emocional, o *stress* e as pressões sociais que afetam o seu bem-estar mental.

O sexismo é uma questão social generalizada que tem um impacto negativo em indivíduos de todos os géneros. Está enraizado na crença de que um sexo ou género é superior a outro e manifesta-se de várias formas, incluindo discriminação, estereótipos e dinâmicas de poder desiguais. O sexismo pode atuar como uma barreira à masculinidade autêntica de várias formas:

- **Reforço de estereótipos:** O sexismo perpetua estereótipos nocivos sobre homens e mulheres, ditando como se devem comportar e limitando a sua liberdade de se expressarem autenticamente.
- **Masculinidade tóxica:** O sexismo muitas vezes reforça normas masculinas tóxicas, como a repressão emocional, a agressão e a dominância. Estas normas podem impedir que os homens adotem uma forma de masculinidade mais autêntica e emocionalmente expressiva.
- **Discriminação baseada no género:** O sexismo pode levar à discriminação baseada no género, em que os indivíduos são tratados injustamente com base no seu género. Esta discriminação pode limitar as oportunidades de crescimento pessoal e profissional.
- **Estigmatização da vulnerabilidade:** A masculinidade autêntica implica, muitas vezes, estar em contacto com as próprias emoções e vulnerabilidades. O sexismo, no entanto, estigmatiza a vulnerabilidade como um sinal de fraqueza, tornando difícil para os homens expressarem os seus sentimentos abertamente.
- **Impacto nos relacionamentos:** O sexismo pode afetar negativamente as relações interpessoais, perpetuando dinâmicas de poder desiguais e limitando a ligação emocional genuína entre os indivíduos.

Para promover a masculinidade autêntica e combater o sexismo, os indivíduos e a sociedade devem tomar medidas proativas: (1) Educação e consciencialização: É essencial aumentar a consciencialização sobre os efeitos nocivos do sexismo e a importância de abraçar diversas expressões de masculinidade. A educação pode desafiar os estereótipos e fomentar a empatia; (2) Igualdade de género: A promoção da igualdade de género implica o desmantelamento da discriminação sistémica e a abordagem das normas sociais que perpetuam o sexismo. Isto inclui a defesa da igualdade de oportunidades na educação, no local de trabalho e na vida pública; (3) Comunidades de apoio: É fundamental criar comunidades seguras e solidárias onde os indivíduos possam explorar o seu "eu" autêntico e partilhar as suas experiências.

Estas comunidades podem ajudar a quebrar os estereótipos de género e incentivar o diálogo aberto; (4) Sensibilização para a saúde mental: reconhecer a importância da saúde mental e do bem-estar emocional é vital para combater o sexismo e abraçar a masculinidade autêntica. Incentivar os homens a procurar ajuda e apoio quando necessário é essencial, e (5) Modelos positivos: incentivar modelos masculinos positivos que desafiem os estereótipos tradicionais e adotem a autenticidade pode ter um impacto significativo nas gerações futuras.

A descoberta da masculinidade é uma viagem complexa e individual que envolve a adoção de diversas expressões de masculinidade. No entanto, esta viagem é muitas vezes dificultada pela presença do sexismo, que perpetua estereótipos nocivos e discriminação com base no género.

c. Alterar os papéis e visões estereotipadas e normativos do género

Como sociedade, reconhecemos que o sexismo existe numa miríade de formas, pessoais e estruturais. O sexismo é qualquer expressão (ato, palavra, imagem, gesto) baseada na ideia de que algumas pessoas, na maioria das vezes mulheres, são inferiores devido ao seu sexo. Existem leis e estruturas para combater o sexismo institucional. Isto não significa que tenhamos resolvido o problema, mas o sexismo é mais frequentemente considerado como algo que afeta as raparigas e as mulheres, porque está na origem da desigualdade entre os sexos.

O que é menos compreendido e, na maior parte das vezes, não é reconhecido é o impacto do sexismo nos nossos conceitos de masculinidade e de cultura masculina. As mensagens que os rapazes recebem desde tenra idade sobre o que significa ser homem são limitadoras, confinantes, estereotipadas e muito poderosas, especialmente porque não são tipicamente articuladas como tal. Estas mensagens provêm da família, dos pares, dos meios de comunicação social e de outras fontes,

dizendo aos rapazes e aos homens como se devem comportar e sentir, como se devem relacionar uns com os outros e com as raparigas/mulheres, qual o seu papel e estatuto na sociedade. Algumas destas mensagens são prejudiciais e têm consequências a curto e a longo prazo para eles próprios, para as suas famílias, para a sua comunidade e para a sociedade em geral. Os ideais masculinos comuns, como o respeito social, a força física e a potência sexual, tornam-se problemáticos quando estabelecem padrões inatingíveis. O facto de ficarem aquém das expectativas pode tornar rapazes e homens inseguros e ansiosos, o que os pode levar a recorrer à força para se sentirem e serem vistos como dominantes e no controlo. A violência masculina neste cenário não emana de algo mau ou tóxico que se tenha infiltrado na natureza da própria masculinidade. Em vez disso, provém dos contextos sociais e políticos destes homens, cujas particularidades os preparam para conflitos internos sobre expectativas sociais e direitos masculinos.

É por isso que a masculinidade pode, de facto, ser destrutiva. Os homens agem muitas vezes de forma estereotipadamente masculina para reafirmarem a sua masculinidade e recuperarem o seu estatuto social após este ter sido ameaçado. A masculinidade também é vista de uma nova forma, como uma identidade coletiva de género. Os papéis de género regem uma série de contextos, incluindo as profissões, as relações familiares e as relações sociais. Os papéis de género dos homens e das mulheres variam em termos de conteúdo e de pressão para se conformarem. As mulheres têm saído ativamente dos seus papéis tradicionais de género ao entrarem no mercado de trabalho, alterando os seus papéis e estereótipos de género. As origens dos estereótipos e das diferenças de género ajudam a explicar por que razão os estereótipos podem ser um resultado subjetivamente positivo da masculinidade. Os diferentes papéis sociais dos homens e das mulheres conduzem a diferenças de género no comportamento e na personalidade.

As mulheres tinham de dedicar fisicamente o seu corpo à educação dos filhos através da gravidez e da amamentação, estavam predispostas a desempenhar funções que implicavam o cuidado dos filhos e eram dissuadidas de desempenhar funções que exigiam ausências prolongadas. As mulheres também dependiam dos homens para lhes fornecerem recursos enquanto estavam preocupadas em cuidar dos filhos. Os comportamentos de subordinação tornaram-se mais úteis para as mulheres, uma vez que lhes permitiam receber recursos dos homens. Teoricamente, a subordinação e a dependência económica pressionavam as mulheres a desenvolver características como a conformidade e a cooperação. As mulheres foram empurradas para um estatuto social inferior devido à sua dependência dos homens. A hierarquia social desenvolveu-se a partir destes papéis, polarizando os géneros de modo que os homens tivessem um estatuto

social melhor do que as mulheres. As diferenças de género em termos de comportamentos, personalidade e estereótipos desenvolveram-se mediante diferentes mecanismos, quer de seleção sexual, quer de papéis sociais. A avaliação dos estereótipos de género tem ajudado a classificar e a definir o seu conteúdo cultural específico. Os traços masculinos desejáveis incluem características como agressividade, ambição, dominância, força, autoconfiança e competitividade. A agressividade é uma forma eficaz de estabelecer a masculinidade e a virilidade, tanto para o agressor como para os outros. A agressividade afirma os traços masculinos estereotipados e idealizados, permitindo aos homens mostrar aos outros a sua masculinidade. Normalmente, as pessoas esperam e desejam estas qualidades agressivas e dominantes nos homens e, de modo geral, as pessoas encaram os estereótipos dos homens de forma mais positiva do que os das mulheres. Uma vez que os papéis sociais são validados através do comportamento, os homens demonstram estas características para afirmarem os seus papéis de género e a hierarquia de género. Por outro lado, os aspetos femininos incluem traços como afetuosa, compassiva, infantil, gentil, de linguagem suave e calorosa. Estes traços são simultaneamente comunitários e reforçam a hierarquia de género. Características como a infantilidade e a delicadeza impedem as mulheres de afirmarem características agentes e dominantes e de ganharem mais poder social, reforçando o estatuto social mais elevado dos homens. Como as mulheres têm um estatuto inferior ao dos homens, os homens podem exercer uma maior influência sobre elas e as mulheres cedem à influência dos homens. As pessoas esperam que as mulheres ajam de forma subordinada aos homens, estas expectativas levam a comportamentos que demonstram qualidades comuns, e esses comportamentos reforçam os papéis de género.

O processo através do qual as pessoas formam estereótipos inclui a formulação de suposições automáticas e aprendidas em excesso sobre um indivíduo com base no seu género. As crenças sexistas estão tão enraizadas que, por exemplo, os homens sentem uma pressão extrema para agir de forma masculina quando a sua masculinidade é ameaçada. Os homens agem de forma mais agressiva, competitiva e assumem maiores riscos após ameaças à sua masculinidade, o que representa uma maior adesão aos estereótipos masculinos tradicionais. Estas demonstrações ativas aliviam a tensão e a ansiedade causadas por uma redução do estatuto social. Estes atos de sexismo criam um clima de intimidação, medo e insegurança contra as mulheres, o que leva à aceitação da violência.

Atividades Presenciais

1ª parte



Co-funded by
the European Union

Concordar/Discordar

(Masculino, feminino e não binário/queer)

<p>Objetivo</p>	<p>Esta atividade visa incentivar o pensamento crítico e o diálogo, ajudando os alunos a compreender o conceito de género na sociedade.</p> <p>O objetivo desta atividade é ajudar os alunos a reconhecer e discutir o impacto dos papéis, normas e estereótipos de género nos indivíduos e na sociedade. Ao participar de uma conversa, os alunos aprenderão a pensar criticamente, expressar as suas opiniões e compreender diversas perspetivas sobre este tema complexo.</p>
<p>Numero de Participantes</p>	<p>4-20 participantes</p>
<p>Público-Alvo</p>	<p>Rapazes/Raparigas</p>
<p>Idade</p>	<p>12-16 anos</p>
<p>Escola</p>	<p>Curricular ou extracurricular</p>
<p>Duração</p>	<p>45 minutos</p>
<p>Materiais</p>	<p>Uma folha de papel com as frases</p>
<p>Local</p>	<p>Sala de aula</p>
<p>Orientações para Educadores</p>	<p>Forneça aos alunos uma lista de afirmações relacionadas aos papéis, normas e estereótipos de género. Peça-lhes que indiquem se concordam ou discordam de cada afirmação. Peça ao grupo para formar uma fila e coloque um cartaz com a palavra “CONCORDO” à esquerda e outro com a palavra “DISCORDO” à direita. Para cada frase lida em voz alta, os participantes deveriam se posicionar para indicar se concordam ou discordam. Incentive-os a compartilhar experiências pessoais ou exemplos que apoiem as suas opiniões. Em seguida, as ideias são discutidas no grupo e outra frase é lida. Aqui estão oito declarações para discussão:</p>

	<p>a. "Os meninos deveriam brincar com caminhões e as meninas deveriam brincar com bonecas."</p> <p>b. "As meninas são melhores em nutrir e cuidar dos outros."</p> <p>c. "Os meninos devem ser fortes e nunca mostrar as suas emoções."</p> <p>d. "Está tudo bem para os meninos chorarem, assim como está tudo bem para as meninas."</p> <p>e. "Só as mulheres deveriam cozinhar e só os homens deveriam cuidar do quintal."</p> <p>f. "Qualquer pessoa pode usar o que quiser, independentemente do género."</p> <p>g. "As meninas deveriam concentrar-se em parecer bonitas, enquanto os meninos deveriam concentrar-se em serem fortes."</p> <p>h. "Todos os empregos deveriam estar ao alcance de todos, independentemente do género."</p>
<p>Análise</p>	<p>Após as discussões em grupo, reúna os participantes e pergunte-lhes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Foi desconfortável tomar uma posição? 2. Na tua opinião, porque é que estas diferenças entre rapazes e raparigas ainda existem? 3. O que poderia ser feito para mudar atitudes e comportamentos?
<p>Seguimento</p>	<p>Após a discussão e o debate, incentive os alunos a refletir sobre o que aprenderam sobre os papéis, normas e estereótipos de género. Discuta a importância de desafiar estereótipos prejudiciais e promover a igualdade. Pode também propor trabalhos de casa ou um projeto criativo em que os alunos escrevam ensaios ou criem trabalhos artísticos que ilustrem a sua compreensão destes conceitos e o seu impacto na sociedade.</p> <p>Esta atividade ajuda os alunos a desenvolver habilidades de pensamento crítico, empatia e uma compreensão mais profunda das questões complexas que envolvem os papéis e estereótipos de género. Também promove o diálogo respeitoso e incentiva os alunos a desafiar as normas sociais quando estas perpetuam a desigualdade.</p>

Galeria do Espectro de Género

(Masculino, feminino e não binário/queer)

<p>Objetivo</p>	<p>Esta atividade visa envolver os participantes na expressão artística e na criatividade, a atividade visa fornecer uma plataforma para os indivíduos explorarem e expressarem várias identidades de género. Em última análise, o objetivo é promover a empatia, a mente aberta e uma apreciação mais ampla do diversificado espectro de experiências e expressões de género.</p> <p>O objetivo desta atividade é promover uma compreensão da diversidade de género e desafiar os estereótipos de género entre os estudantes. Ao utilizar a arte e a criatividade, os alunos podem expressar e explorar diferentes identidades de género, promovendo, em última análise, a empatia e a abertura de espírito.</p>
<p>Número de Participantes</p>	<p>4-20 participantes</p>
<p>Público-Alvo</p>	<p>Rapazes/Raparigas</p>
<p>Idade</p>	<p>12-16 anos</p>
<p>Escola</p>	<p>Curricular ou extracurricular</p>
<p>Duração</p>	<p>90 minutos</p>
<p>Materiais</p>	<p>Materiais de arte (lápiz de cor, marcadores, lápis de cera, tintas, papel) Acesso a um computador e projetor (para apresentação final)</p>
<p>Local</p>	<p>Escola (Interior/Exterior)</p>
<p>Orientações para Educadores</p>	<p>Comece a atividade com uma breve discussão sobre os estereótipos de género e a ideia de que o género não se limita a um sistema binário (masculino/feminino). Discuta como estes estereótipos podem ser prejudiciais e limitar a autoexpressão e as oportunidades das pessoas.</p> <p>Bilhetes de Identidade de Género: Forneça a cada aluno um “Bilhete de Identidade de Género” (cartão/folha de papel) em branco.</p>

	<p>Nestes Bilhete de Identidade os participantes devem incluir o seu nome e uma identidade de género criativa e autodefinida. Incentive-os a pensar além do binário, usando termos como não binário, género <i>queer</i>, género fluido, etc. Peça aos alunos que decorem os seus cartões para representar a identidade de género escolhida.</p> <p>Expressão artística: Instrua os alunos a criar uma obra de arte que represente a sua identidade de género auto-definida. Eles podem usar qualquer material de arte que preferirem. Incentive-os a serem tão criativos quanto possível e enfatize que não existem maneiras certas ou erradas de representar a sua identidade.</p> <p>Passeio pela Galeria: Crie uma “Galeria do Espectro de Género” na sala de aula, onde os alunos possam exibir as suas obras de arte. Cada aluno deverá colocar o seu Bilhete de Identidade de Género ao lado da sua obra de arte. Reserve tempo para uma caminhada pela galeria, durante a qual os alunos possam ver e apreciar as criações uns dos outros.</p> <p>Apresentação digital (opcional): Se possível, crie uma apresentação digital usando os trabalhos artísticos e os Bilhetes de Identidade de Género dos alunos. Inclua breves descrições de cada aluno sobre a identidade de género escolhida. Esta apresentação pode servir como uma representação visual do espectro de género na sua sala de aula.</p>
<p>Análise</p>	<p>Reúna os alunos novamente como um grupo e facilite uma discussão. Peça aos alunos que partilhem o que aprenderam através desta atividade, o que os surpreendeu e como se sentiram ao explorar a diversidade de género através da arte. Discuta a importância de respeitar e abraçar diversas identidades de género.</p>
<p>Seguimento</p>	<p>Incentive os alunos a continuar a explorar a diversidade de género e desafiando os estereótipos fora da sala de aula. Sugira recursos como livros, documentários, ou <i>websites</i> que discutam melhor esses tópicos. Considere organizar uma exposição de arte em toda a escola ou comunidade apresentando as obras de arte dos alunos para promover uma maior compreensão.</p> <p>Esta atividade inovadora combina arte, autoexpressão e discussão para ajudar os alunos a compreender e apreciar melhor a diversidade das identidades de género. Também incentiva a empatia, o respeito e o diálogo aberto sobre este importante tema.</p>

Concurso de Palavras

(Papéis, normas e estereótipos de género)

Objetivo	Os participantes são convidados a discutir os estereótipos de género contemporâneos existentes e de onde eles vêm.
Número de Participantes	4-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	12-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	15 minutos
Materiais	<i>Flip chart</i> , papel e marcadores
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Os participantes são divididos em dois grupos. Cada grupo tem um minuto para escolher um nome para sua equipa e formar uma fila. Quando ambas as equipas estiverem prontas, o educador apresenta um tópico (por exemplo: 'Mulheres' e 'Homens') e escreve no quadro. Os grupos têm um tempo limitado (por exemplo, 1 ou 2 minutos) para escrever o máximo possível de palavras que associam ao tópico.</p> <p>O participante que está em primeiro lugar na fila escreve uma palavra e ao voltar entrega o marcador ao participante seguinte, e posiciona-se no final da fila. Assim sucessivamente, os participantes continuam a escrever palavras até o tempo acabar. Após o concurso, o educador contará o número de palavras escritas pelos dois grupos.</p> <p>O concurso pode ser realizado várias vezes com temas diferentes.</p>

	<p>O concurso pode ser realizado várias vezes com temas diferentes.</p> <p>O exercício pode começar com tópicos/temas leves e fáceis. Bons tópicos são: alimentação, passatempos, etc. Depois de duas rondas “fáceis”, o educador pode introduzir tópicos que giram em torno do género.</p> <p>O educador deve deixar claro que nenhuma palavra é proibida! Cada palavra associada ao tema/tema pode ser anotada.</p> <p>Este é um exercício de “alta energia”, o que significa que o educador deve concentrar-se na criação e manutenção de uma atmosfera competitiva em que todos pensem no futuro para encontrar uma palavra, escrevê-la rapidamente e entregar rapidamente o marcador à próxima pessoa.</p>
<p>Análise</p>	<p>Após os concursos, reserve alguns minutos para discutir as diversas listas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preste atenção às diferenças nas palavras associadas na lista sobre homens e na lista sobre mulheres. • Pergunte aos participantes o que pensam sobre as diferenças ou porque é que usaram uma palavra específica para definir um género. • Pergunte por que algumas palavras são atribuídas a um género e não ao outro. • Sublinhe as palavras que se destacam/são repetidas para tornar a discussão mais interessante.
<p>Seguimento</p>	<p>Discussão e reflexão.</p>

Os Meninos/Homens Caixa

(Estereótipos de gênero e igualdade de gênero)

Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a consciência dos sistemas de recompensa e punição ligados às normas sociais. • Aumentar a aceitação de pessoas vistas como “fora” da “caixa de homem” (<i>manbox</i>). • Aumentar a determinação de agir consoante o que parece certo e não com o que é masculino.
Número de Participantes	6-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	12-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	20-30 minutos
Materiais	Caixa de cartão, <i>post-its</i> e canetas
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Dê a cada grupo de 3 a 5 pessoas uma caixa de cartão, <i>post-its</i> e canetas. Peça-lhes que escrevam as expectativas sobre como é “ser um homem de verdade” (masculinidade normativa) na sua sociedade. Escreva-as na forma de características (por exemplo, forte, rico, sempre excitado sexualmente). Coloque os <i>post-its</i> na caixa de cartão e leia em voz alta alguns dos <i>post-its</i> de cada grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que acontece se não corresponderem a essas expectativas? • Acham que é possível viver a vida toda numa caixa e nunca sair dela? • Qual seria a sensação de garantir constantemente que incorpora todas essas expectativas? • Sabemos que a maioria das pessoas sai total ou parcialmente desta caixa. E alguns gostariam de estar mais fora da caixa, mas temem as repercussões.

	<p>Como podemos facilitar estar “fora da caixa” e mostrar às pessoas que elas são corajosas por permanecerem fora dela, apesar das normas?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discuta o que aconteceu e o que mais surpreende os participantes. <p>As características da caixa podem ser positivas por si só (por exemplo, autoconfiança), mas a expectativa de sempre estar à altura delas causa problemas.</p> <p>A criação de um “Menino/Homem caixa” simboliza as expectativas sobre como “agir como homem”.</p>
<p>Análise</p>	<p>Após a atividade, pergunte ao grupo o que eles acharam da atividade e como se sentiram.</p>
<p>Seguimento</p>	<p>Opcional: Exiba o filme “<i>På golvet</i>” de <i>Machofabriken</i> ou outro vídeo que descreva o processo de construção de uma identidade baseada em masculinidade/gênero. Deixe os participantes discutirem o vídeo em grupos. Sobre o que era o filme? O que a pessoa fazia e por quê? Reflexões?</p>

Questionário de Publicidade

(Estereótipos de género, igualdade de género e violência)

Objetivo	Os participantes aprendem e tomam consciência de como as mulheres e os homens são retratados nos meios de comunicação social.
Número de Participantes	4-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	12-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	20 minutos
Materiais	Apresentação PowerPoint; YouTube
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>De antemão, os educadores selecionam ao seu gosto alguns anúncios publicitários para apresentar aos participantes (os dois últimos anúncios devem conter imagens positivas de género).</p> <p>Formam-se grupos de 2 de 3 pessoas. Os participantes devem adivinhar qual produto está representado nos anúncios.</p> <p>Todos veem uma série de anúncios e a tarefa dos grupos é adivinhar que produto está a ser publicitado. É importante que cada grupo dê uma resposta e necessário que após cada anúncio os grupos tenham alguns minutos para discutir e chegar a uma resposta conjunta e a uma linha de raciocínio por detrás da resposta.</p> <p>As contribuições dos participantes são discutidas durante o exercício.</p> <p>Perguntas que o educador pode fazer durante a discussão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De que forma os homens/mulheres estão representados? • Que tipo de papel as mulheres desempenham nos anúncios?

	<ul style="list-style-type: none">• De que forma os homens e as mulheres estão ligados ao produto?• Por que os criadores dos anúncios criam esse tipo de imagem?
Análise	Após a atividade, pergunte ao grupo o que eles acharam da atividade e como se sentiram.
Seguimento	Discussão e reflexão.

Contínuo de Opinião

(Estereótipos de género, igualdade de género, consentimento e violência)

Objetivo	Tornar-se consciente do tamanho, dos números e das estatísticas em relação à intimidação sexual e à violência sexual.
Número de Participantes	4-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	12-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	20 minutos
Materiais	Papel com declarações
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Discuta a dimensão, os números e as estatísticas relativamente à intimidação sexual e à violência sexual.</p> <p>Questionário físico em que os participantes discutem a dimensão, os números e as estatísticas relativamente à intimidação sexual e à violência sexual.</p> <p>Os participantes formam uma fila no meio da sala. O educador lê em voz alta uma declaração relacionada com intimidação sexual e violência sexual. Os participantes que acham que a afirmação é verdadeira caminham para a direita e os participantes que acham que a afirmação é falsa caminham para a esquerda. O educador pedirá então a alguns participantes de ambos os lados que justifiquem a sua posição. Após uma breve discussão, o educador revela a veracidade da declaração e apresenta a próxima afirmação.</p> <p>Estimule os participantes a envolverem-se de maneira amigável e respeitosa durante a discussão.</p>

Análise

Após a atividade, pergunte ao grupo o que eles acharam da atividade e como se sentiram.

Seguimento

Este exercício também pode ser feito com números. Aqui o lado esquerdo é 0, o meio é 5 e o lado direito é 10. O educador introduz uma afirmação e permite que os participantes escolham um local que represente a resposta certa.

Limites

(Consentimento)

Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> Os participantes conhecem os seus próprios limites e podem deixá-los claros para os outros. Os participantes conhecem e respeitam os limites dos outros. Os participantes caminham em direção uns aos outros e tornam-se conscientes dos seus próprios limites e dos outros.
Número de Participantes	4-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	12-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	15 minutos
Materiais	-
Local	Escola/Sala de aula/ <i>Online</i>
Orientações para Educadores	<p>Os participantes formam duas filas frente a frente. No meio há pelo menos 4 metros de espaço. O educador diz qual fila de participantes vai começar. Após o educador dar o sinal para iniciar, os participantes da linha indicada começam a caminhar em direção ao participante oposto a eles, até que o participante oposto diga 'pare'.</p> <p>O que se segue é uma avaliação do local onde o participante da caminhada parou. É confortável ou está muito perto? Ou você pode dar um passo adiante? Experimente dar um passo para frente ou para trás. Peça aos participantes que se concentrem no que sentem.</p> <p>Durante este exercício, os rapazes podem ter uma atitude como "Eu aguento isto", resultando numa situação em que ficam tão próximos uns dos outros que quase caem.</p>

	<p>Sem dúvida, eles podem aguentar, mas terão provavelmente ultrapassado os limites um do outro. Se isso acontecer, o educador pode perguntar a ambos os participantes se se sentem confortáveis. O que sentes quando alguém ultrapassa os seus limites? Qual é a sensação de cruzar os limites de alguém?</p> <p>Também é possível deixar que os participantes que caminham (em direção ao outro participante) sintam quando atingiram o limite do outro e parem sem esperar que o participante à sua frente lhes diga quando parar. Depois de parar, verifica-se se parou no sítio certo, se está demasiado perto ou se pode ir um pouco mais longe.</p>
Análise	Após a atividade, pergunte ao grupo o que eles acharam da atividade e como se sentiram.
Seguimento	Discussão e reflexão.

Cronologia

(Experiências próprias com intimidação nas ruas, intimidação sexual e violência sexual)

Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Pense e reflita sobre as suas próprias experiências, conhecimentos e atitudes. • Pense e reflita sobre o seu próprio comportamento: como prevenir e eliminar a intimidação sexual e a violência sexual.
Número de Participantes	4-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	12-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	15 minutos
Materials	Post-its, marcadores, quadro branco ou papel grande
Local	Escola/Sala de aula/ <i>Online</i>
Orientações para Educadores	<p>O educador traça uma cronologia que começa algures num momento em que os participantes estavam no ensino primário e termina no ano corrente ou uns anos depois. Depois disso, cada participante recebe uma série de <i>post-its</i>. Por <i>post-it</i>, eles podem escrever uma situação em que eles ou alguém que conhecem vivenciaram uma situação de intimidação sexual ou violência sexual.</p> <p>Além disso, os participantes também escrevem o que eles próprios estão a fazer ou vão fazer futuramente para prevenir e eliminar a intimidação sexual e a violência sexual. Eles podem colar esses <i>post-its</i> na cronologia do presente ou do futuro.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nada é errado, estranho ou impossível; • Os participantes não precisam escrever os seus nomes nos <i>post-its</i>; • Uma história por <i>post-it</i>; • Garanta que todos tenham a oportunidade de partilhar o que quiserem e que também não são obrigados a partilhar nada.

Análise

O educador discute as contribuições dos participantes. Posto isto é importante fazer as seguintes perguntas:

- Como se sentiu com este exercício?
- O que aprendeu sobre si?
- O que irá fazer no futuro? E como irá fazer isso?

Seguimento

Repita este exercício alguns meses/anos depois e compare os resultados.

Caminhada Privilegiada

(Tomar consciência dos privilégios relacionados ao género/homem/mulher)

<p>Objetivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> Os participantes são confrontados com exemplos de desigualdade social, por ex. entre homem e mulher; Os participantes discutem privilégio, desigualdade e a origem das diferenças; Os participantes tornam-se mais empáticos uns com os outros (e com os problemas dos outros) e possivelmente tornam-se mais próximos uns dos outros. <p>Utilizar diferentes declarações para contribuir para que os participantes se tornem mais conscientes dos seus privilégios e desvantagens relacionados com o seu género, sexualidade e outras possíveis variáveis sociais.</p>
<p>Número de Participantes</p>	<p>4-20 participantes</p>
<p>Público-Alvo</p>	<p>Rapazes/Raparigas</p>
<p>Idade</p>	<p>12-16 anos</p>
<p>Escola</p>	<p>Curricular ou extracurricular</p>
<p>Duração</p>	<p>10-25 minutos</p>
<p>Materiais</p>	<p>PowerPoint/Papel com frases</p>
<p>Local</p>	<p>Escola/Sala de aula/Online</p>
<p>Orientações para Educadores</p>	<p>O educador deve preparar previamente algumas frases sobre o tema (<i>“Avança um passo se os teus pais têm mais do que um trabalho”</i>; <i>“Avança um passo se alguma vez não te deixaram jogar um jogo por seres rapariga”</i>; <i>“Avança um passo se te disseram que se és homem não choras”</i>). Adapte as frases consoante as idade dos participantes.</p> <p>Vídeo de exemplo sobre uma “Caminhada Privilegiada”</p> <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=hD5f8GuNuGQ <p>Documentário ‘Branco também é uma cor’ (holandês)</p> <ul style="list-style-type: none"> https://www.youtube.com/watch?v=ms7ln7W-PNM

	<p>Durante o exercício, as diferenças entre os participantes tornam-se mais visíveis. O educador pode fazer perguntas como: Como se sente? De onde vêm essas diferenças? O educador também pode discutir uma série de afirmações.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Certifique-se de que todos tiveram a oportunidade de comentar. Use tempo suficiente para terminar o exercício de maneira adequada; • Fale com os participantes se, durante o exercício, demonstrarem que ficaram emocionados; • Tente que o tema não seja demasiado pesado e recorra ao humor. • Esteja atento às emoções dos outros - este exercício pode ser difícil para alguns participantes; • Tente não se dirigir a alguém com pronomes masculinos ou femininos (mantenha-se neutro em termos de género); • O educador deve aceitar se alguém não quiser falar sobre a sua posição, ou seja, por que deu um passo para frente ou para trás; é importante que isso seja claramente mencionado durante a instrução do exercício.
<p>Análise</p>	<p>No final, o educador e os participantes refletem sobre as suas posições finais, como se sentem em relação a isso. E o que pode ser feito para melhorar esta situação: o que é necessário para permitir que as pessoas que estão atrás terminem mais à frente?</p>
<p>Seguimento</p>	<p>Discussão e reflexão.</p>

Estou bem quando...

(Descobrimo a masculinidade e o sexismo)

Objetivo	A atividade visa libertar as raparigas do fardo de manterem suprimidos os seus medos de contar o que as faz sentir mal ao pensarem em assédio de rua - revisitando os medos associados ao género feminino.
Número de Participantes	2-30 participantes
Público-Alvo	Raparigas
Idade	12-13 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	20-25 minutos
Materiais	2 cartazes, marcadores
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Comece o aquecimento apresentando o tema e concentrando-se no que pode acontecer quando eles saem para a rua sozinhos. Peça a dois alunos que desenhem uma figura humana com um marcador num cartaz. Escreva o título "Estou bem quando..." numa folha e noutra escreva "Não estou bem quando...".</p> <p>Peça aos alunos para mencionarem com uma palavra ou frase curta o que os faz sentir bem ou mal quando pensam em assédio de rua. No final do trabalho pendure os dois cartazes.</p> <p><u>Exemplo:</u> "Sinto-me bem quando me respeitam, quando não me assobiam na rua..."; "Não fico bem quando me provocam, não me aceitam pela forma como estou vestida...". Peça aos alunos para ilustrar os exemplos escritos, apresentando situações que vivenciaram pessoalmente. Peça-lhes que descrevam as suas reações e sentimentos.</p> <p>A turma também pode ser dividida em dois grupos que vão alternando o trabalho em cada cartaz, caso contrário será o</p>

	<p>professor a escrever as ideias que surgirem.</p> <p>Esta é uma atividade muito estimulante e envolvente, pelo que gera bastante energia.</p>
Análise	<p>Após o exercício, reserve alguns minutos para discutir:</p> <ul style="list-style-type: none">• O que sentiu neste exercício?• O que aprendeu sobre si e sobre os outros?
Seguimento	<p>Discussão e reflexão.</p>

Dez Mandamentos

(Descobrimo a masculinidade e o sexismo)

Objetivo	Aumentar a capacidade de examinar criticamente a ideia de que o Assédio de Rua é assédio e não um elogio - trazer à tona os comportamentos associados ao género e escrever 'Dez Mandamentos' a adotar para aumentar a consciência sobre a questão.
Número de Participantes	4-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	14-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	20 minutos
Materiais	Flip chart e marcadores
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Os participantes formam duas equipas e posicionam-se em dois locais distantes para não ouvirem o que está a ser dito no outro grupo. Por sua vez, cada equipa tem 50 segundos para pensar e escrever no cavalete um termo associado ao Respeito, começando com o tópico Assédio de Rua. Comece o aquecimento falando sobre o tema e diga aos participantes que nenhuma palavra está fora dos limites e que devem escrever a primeira coisa que lhes vier à mente. No final da atividade, observe as diferentes listas por alguns minutos.</p> <p>Considerando todas as palavras escritas pelos dois grupos, coloque em ordem de importância (em conjunto com os participantes) as 10 palavras escritas mais significativas que formarão os 'Dez Mandamentos' do Glossário sobre Respeito.</p>
Análise	Após a conclusão da atividade, reserve alguns minutos para examinar as diferentes listas. Analise algumas das palavras e faça as seguintes perguntas:

	<ul style="list-style-type: none">• O que há de diferente nas listas quando mencionam homens e quando mencionam mulheres?• O que pensam sobre isso e como se sentem? <p>O concurso pode ser realizado várias vezes com temas diferentes.</p>
Seguimento	Discussão e reflexão.

Explorando a Masculinidade Positiva

(Descobrimo a masculinidade e o sexismo)

Objetivo	Os participantes são convidados a discutir os estereótipos de género contemporâneos existentes e de onde eles vêm - este exercício é utilizado como aquecimento ou energizador para se tornarem ativos, ou para gastarem alguma energia e ficarem mais calmos e tranquilos. Também pode ser utilizado para apresentar/abordar tópicos delicados.
Número de Participantes	4-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes
Idade	15-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	20 minutos
Materiais	<i>Flip chart</i> , papel e marcadores
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Os participantes são divididos em pequenos grupos. Cada grupo tem um minuto para escolher um nome para sua equipa e formar uma fila. Quando ambas as equipas estiverem prontas, o educador apresenta um tópico.</p> <p>Os grupos têm um tempo limitado (por exemplo, 1 ou 2 minutos) para escrever o máximo possível de palavras que associam ao tópico. Os participantes também são orientados a que, em grupo, possam escrever cada palavra apenas uma vez.</p> <p>O participante que fica primeiro na fila escreve uma palavra, entrega o marcador ao participante atrás dele, passando para o final da fila. Os participantes continuam a escrever palavras até o tempo acabar. Após o concurso, o educador contará o número de palavras escritas pelos dois grupos.</p> <p>O concurso pode ser realizado várias vezes com temas diferentes.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Divida os participantes em pequenos grupos; • Forneça a cada grupo uma grande folha de papel e marcadores; • Instrua cada grupo a criar um mapa mental ou uma lista de qualidades e comportamentos positivos associados à masculinidade saudável; • Num ou dois minutos escrevam o máximo de palavras possível que possam ser associadas a determinado tópico, tema ou palavra; • Incentive os grupos a pensarem além dos estereótipos e a concentrarem-se em qualidades que promovam o respeito, a empatia e as relações positivas; • Após 10 minutos, peça a cada grupo que apresente a sua lista aos restantes participantes, promovendo uma discussão sobre masculinidade positiva. <p>O exercício começa com tópicos/temas leves e fáceis. Bons tópicos são: alimentação, passatempos, etc. Depois de duas rondas “fáceis”, o educador pode introduzir tópicos que giram em torno do género.</p> <p>O formador deve deixar claro que nenhuma palavra é proibida! Cada palavra associada ao tema pode ser anotada.</p> <p>Este é um exercício de “alta energia”, o que significa que o educador deve concentrar-se na criação e manutenção de uma atmosfera competitiva em que todos pensem fora da caixa para encontrar uma palavra, escrevê-la rapidamente e entregar rapidamente o marcador à próxima pessoa.</p>
<p>Análise</p>	<p>Após os concursos, reserve alguns minutos para discutir as diversas listas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pergunte aos participantes o que pensam sobre as palavras anotadas; • Pergunte por que algumas palavras são atribuídas a este género (masculino) e não ao outro. • Sublinhe as palavras que se repetem para tornar a discussão mais interessante. <p>O concurso pode ser realizado várias vezes com temas diferentes.</p>
<p>Seguimento</p>	<p>Discussão e reflexão.</p>

Vamos Inventar uma História

(Assédio de ruas - do que estamos a falar?)

Objetivo	Reflete sobre as características das vítimas de assédio, os locais onde tais incidentes têm maior probabilidade de ocorrer e as consequências a longo prazo do assédio.
Número de Participantes	4-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes
Idade	12-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	15-25 minutos
Materiais	Três folhas de cartão para fazer cubos; tesouras; canetas; folhas em branco;
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Instruções para o educador: Peça aos participantes que preparem três cubos pequenos, cada um com as seguintes palavras, respetivamente:</p> <p>Cubo “Quem?” - os protagonistas da história Cubo “Onde?” - os cenários possíveis Cubo “Consequências” - as possíveis consequências a longo prazo do assédio</p> <p>Divida a turma em 4 ou 5 grupos. Cada grupo terá que lançar os três cubos e criar uma história a partir das três palavras. A proposta será: "Tente imaginar o que aconteceu com o seu protagonista naquela circunstância para chegar a essa consequência. Pense também no que o protagonista pode ter feito após a consequência."</p> <p>A partir das sugestões seguintes, poderá decidir se sugere aos participantes o que escrever nas faces dos diferentes cubos, ou dar-lhes a liberdade de inventarem diferentes opções, respeitando sempre o tema/tamanho do cubo.</p>

	<p>Discutam isso juntos e depois escrevam uma história que tenha uma introdução, um enredo e uma conclusão. Depois de todos os grupos terem desenvolvido a história, leia os trabalhos.</p> <p>Exemplos possíveis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • QUEM? EXEMPLOS: Uma garota sensível; um novo colega de classe; uma rapariga que se veste bem sempre com as últimas tendências de moda; A menina mais “fixe” da turma; um aluno muito extrovertido. • ONDE? EXEMPLOS: No <i>Instagram/Facebook</i>; Na aula; No corredor durante o intervalo; No <i>WhatsApp</i>; No autocarro; No ginásio. • CONSEQUÊNCIAS? EXEMPLOS: Ela deixa de ir à escola; ela sente-se envergonhada; ela isola-se; ela fica com raiva e muitas vezes provoca os colegas; ela fica triste; ela não acredita mais em si; ela está com medo.
<p>Análise</p>	<p>Discussão final para reflexão: "O assédio pode afetar alguém?"; "Existem locais reais ou virtuais onde o assédio é provável de ocorrer: porquê? O que é que esses lugares e momentos têm em comum?"; "Assédio não significa namoriscar. Concorda? Em caso afirmativo, porquê? Discorda? Em caso afirmativo, porquê?"</p>
<p>Seguimento</p>	<p>Discussão e reflexão.</p>

Comportamentos Corretos

(Assédio de rua. De que estamos a falar?)

Objetivo	O objetivo é aumentar a sensibilização dos estudantes para o problema do assédio na rua. Sensibilizar para a prevenção, consequências e danos do assédio de rua.
Número de Participantes	4-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	12-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	20-30 minutos
Materiais	Folhas de papel; Canetas, Computador https://italicsmag.com/2021/05/31/worthy-citizens-a-short-movie-on-catcalling/
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Mostramos aos participantes um vídeo repleto de absurdos disponível na plataforma do <i>YouTube</i> e, em seguida, fazemos a pergunta: Sobre o que é que acham que vão ser os <i>workshops</i> de hoje?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Porque é que o assédio de rua é tão generalizado? • Quais são as consequências do assédio de rua? • Como se comportar perante assédio de rua? • Porque é que tem medo do assédio de rua? <p>Depois de referirem vários exemplos, os participantes escrevem num quadro comum as suas conclusões. As ideias são visíveis para todos os participantes do <i>workshop</i> – Façam um <i>brainstorm</i>.</p>

Análise

Depois do exercício, dediquem alguns minutos ao debate:

- Como é que este exercício foi sentido?
- O que é que aprendeu sobre si mesmo e sobre os outros

Seguimento

Discussão e reflexão.

Estereótipos de Género Contemporâneos

(Explorando a masculinidade positiva)

Objetivo	Os participantes são convidados a debater os estereótipos de género contemporâneos e a sua origem.
Número de Participantes	4-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Duração	20 minutos
Materiais	2 cartazes e marcadores
Local	Escola/Sala de aula/ <i>Online</i>
Orientações para Educadores	<p>Os participantes são divididos em pequenos grupos. Cada grupo tem um minuto para criar um nome para a sua equipa e formar uma linha atrás de uma mesa. Quando ambas as equipas estão prontas, o educador introduz um tópico. Os grupos têm um tempo limitado (por exemplo, 1 ou 2 minutos) para escrever o maior número possível de palavras que associam ao tópico. Os participantes também são instruídos que, como um grupo, você pode escrever cada palavra apenas uma vez.</p> <p>O participante que está em primeiro lugar na fila escreve uma palavra, dá o marcador ao participante atrás dele, movendo-se para o final da linha. Os participantes continuam a escrever palavras, até que o tempo se esgote. Após o concurso, o educador contará o número de palavras escritas por ambos os grupos.</p> <p>O concurso pode ser feito várias vezes com diferentes tópicos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Divida os participantes em pequenos grupos. 2. Forneça a cada grupo uma grande folha de papel e marcadores. 3. Instrua cada grupo a criar um mapa mental ou lista de qualidades e comportamentos positivos associados à masculinidade saudável. <p>Em um ou dois minutos, escreva o maior número possível de palavras que possam ser associadas a um determinado tópico, tema ou palavra.</p>

	<p>4. Incentive os grupos a pensar além dos estereótipos e focar em qualidades que promovam respeito, empatia e relacionamentos positivos.</p> <p>5. Após 10 minutos, peça a cada grupo que apresente as suas listas a todo o <i>workshop</i>, promovendo uma discussão sobre masculinidade positiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O exercício começa com tópicos/temas leves e fáceis. Bons tópicos são: comida, passatempos, etc. • Após duas rondas "fáceis", o formador pode introduzir tópicos que estejam relacionados ao género. • O formador deve deixar claro que nenhuma palavra é proibida! Todas as palavras associadas ao tópico/tema podem ser escritas. • Este é um exercício de "alta energia", o que significa que o educador deve se concentrar em criar e manter uma atmosfera competitiva em que todos pensem à frente para criar uma palavra, escrevê-la rapidamente e dar rapidamente o marcador para a próxima pessoa. <p>O concurso pode ser feito várias vezes com diferentes tópicos.</p>
<p>Análise</p>	<p>Após os concursos, reserve alguns minutos para discutir as várias listas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preste atenção às diferenças nas palavras associadas na lista sobre homens e na lista sobre mulheres. • Pergunte aos participantes o que eles pensam sobre as diferenças ou por que eles usaram uma palavra específica para definir um género. • Pergunte por que algumas palavras são atribuídas a um género e não ao outro. • Sublinhe palavras que se destaquem (por exemplo, coragem ou carinho) para tornar a discussão mais interessante.
<p>Seguimento</p>	<p>Discussão e reflexão.</p>

Estereótipos de Género

(Discussão sobre estereótipos de género)

Objetivo	Os participantes são convidados a debater os estereótipos de género existentes na contemporaneidade e a sua origem.
Número de Participantes	4-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	12-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	15-25 minutos
Materiais	<i>Flip chart</i> , papel e marcadores/canetas
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apresente uma lista de estereótipos de género comuns relacionados com a masculinidade. 2. Peça para escolher um estereótipo da lista que eles sentem que influenciou sua compreensão da masculinidade. 3. Escolha estereótipos e discuta como isso impactou pessoalmente ou nas interações com os outros. 4. Reflexão sobre estes estereótipos e os seus efeitos nas suas vidas.
Análise	<p>Depois do exercício, dediquem alguns minutos ao debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como é que este exercício foi sentido? • O que é que aprendeu sobre si mesmo e sobre os outros
Seguimento	Discussão e reflexão.

Quem Sou Eu? (Identidade)	
Objetivo	Incentivar os alunos a refletir sobre a sua identidade e promover a integração em grupo.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	10 minutos
Materiais	-
Local	Sala de aula
Orientações para Educadores	Iniciamos o exercício com atividades em círculo. Pedimos a cada aluno que descreva quem é em 3 palavras (importante: 3 palavras, nem mais, nem menos). Após a ronda, o professor resume o exercício referindo que muitas pessoas mencionaram o seu género, origem, etc e não quem são enquanto pessoas: carinhosos, tímidos, extrovertidos, etc.
Análise	Após a atividade, pergunte ao grupo de participantes o que achou da atividade e como se sentiram.
Seguimento	Discussão e reflexão.

Rapazes ou Raparigas?

(Papéis de género, normas e estereótipos)

Objetivo	Incentivar os alunos a refletir sobre a sua identidade. Reflexão sobre os papéis de género.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	15 minutos
Materiais	Marcadores; canetas; desenho simbólico de um menino e uma menina
Local	Sala de aula
Orientações para Educadores	"Diferenças" - o professor dá aos alunos desenhos de uma rapariga e de um rapaz. Os grupos são divididos de acordo com o género, sempre que possível criamos grupos de 3 pessoas. Cada grupo recebe um desenho de acordo com o seu género e um desenho que representa o outro género. Nos desenhos, os alunos devem escrever os aspetos positivos e negativos associados à pertença a esse género. Depois de completarem o exercício, primeiro os grupos leem sobre si próprios. Só depois de completarem esta parte é que leem as características do outro sexo. Durante a leitura, o grupo refere aquilo com que está de acordo e aquilo que refuta.
Análise	Após a atividade, pergunte ao grupo de participantes o que achou da atividade e como se sentiram.
Seguimento	Discussão e reflexão.

<h2 style="text-align: center;">Eu acho que sim</h2> <p style="text-align: center;">(Papéis de género, normas e estereótipos)</p>	
Objetivo	Incentivar os alunos a refletir sobre a sua identidade. Reflexão sobre os papéis de género.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	15 minutos
Materiais	Marcadores; canetas; <i>flip chart</i>
Local	Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Dividimos o grupo em quatro equipas e atribuímos a cada uma delas um grupo social que é alvo de estereótipos pela sociedade. Cada grupo trabalha de forma independente. A tarefa de cada equipa é escrever o estereótipo sobre um determinado grupo (pode-se indicar aqui que se trata de aparência, características típicas, comportamento), quais preconceitos são mantidos em relação a esse grupo e quais são as manifestações de discriminação que o afetam.</p> <p>No final reúnem-se todas as ideias da turma e pergunta-se o porquê desses estereótipos acontecerem. De onde vêm os estereótipos? Como se sentiram durante este exercício? Terão sido vítimas de discriminação enquanto representantes de um dos grupos? Quais são as consequências do uso de estereótipos?</p> <p>Grupo I – Mulheres Grupo II – Homens Grupo III – Pessoas não heteronormativas Grupo IV – Adolescentes (jovens)</p>

Análise	Após a atividade, pergunte ao grupo o que eles acharam da atividade e como se sentiram.
Seguimento	Discussão e reflexão.

Debate (Papéis de género, normas e estereótipos)	
Objetivo	Incentivar os alunos a refletir sobre a sua identidade. Reflexão sobre os papéis de género.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	15 minutos
Materiais	https://www.youtube.com/watch?v=9ZFNsJ0-aco https://www.youtube.com/watch?v=wwZReORVyhE
Local	Sala de aula
Orientações para Educadores	Dividimos o grupo em duas equipas. Apresentamos o filme na plataforma <i>YouTube</i> e depois um dos grupos procura as vantagens/benefícios resultantes dos estereótipos, o outro grupo procura os perigos resultantes do uso de estereótipos de género. A conclusão é que não há vantagem alguma em usar estereótipos.
Análise	Após a atividade, pergunte ao grupo o que eles acharam da atividade e como se sentiram.
Seguimento	Discussão e reflexão.

Pintores

(Papéis de género, normas e estereótipos)

Objetivo	Incentivar os alunos a refletir sobre a sua identidade. Reflexão sobre os papéis de género.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	15 minutos
Materiais	Marcadores; <i>flip chart</i>
Local	Sala de aula
Orientações para Educadores	Num grupo de várias pessoas, pedimos aos participantes que um homem e uma mulher no papel. Em seguida, é pedido que atribuam características às várias partes do corpo desenhado: por exemplo, a cabeça pode simbolizar inteligência ou boa aparência, as mãos podem simbolizar força ou delicadeza, os olhos confiança, etc. Após uma discussão sobre os cartazes, discutimos com o grupo sobre os estereótipos de género e as consequências negativas daí resultantes. Por exemplo, uma mulher de saia é vista como provocadora.
Análise	Após a atividade, pergunte ao grupo o que eles acharam da atividade e como se sentiram.
Seguimento	Discussão e reflexão.

Utopia

(Papéis de género, normas e estereótipos)

Objetivo	Incentivar os alunos a refletir sobre a sua identidade. Reflexão sobre os papéis de género.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	15 minutos
Materiais	Marcadores; <i>flip chart</i>
Local	Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Esta atividade é feita em grupo. Cada grupo é convidado a imaginar um mundo fantástico em que o género não determina como nos comportamos ou o que podemos fazer. Os alunos enchem a folha com ideias sobre o mundo (planeta) que inventaram. O educador sugere que os participantes explorem as suas emoções, imaginação, bem como observações da vida quotidiana, o que normalmente é direcionado às meninas e não é adequado para meninos, e vice-versa. No final, o educador faz perguntas auxiliares:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os rapazes e as raparigas podem fazer as mesmas coisas? • É proibido alguma coisa? • O que podem fazer ou não fazer no seu planeta e como se podem sentir?
Análise	Após a atividade, pergunte ao grupo o que eles acharam da atividade e como se sentiram.
Seguimento	Discussão e reflexão.

Sabias que...?

(Papéis de género, normas e estereótipos)

Objetivo	Incentivar os alunos a refletir sobre a sua identidade. Reflexão sobre os papéis de género.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Raparigas
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	10 minutos
Materiais	Marcadores; <i>flip chart</i>
Local	Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>O professor lê os teoremas, e logo começa a discussão em grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uma em cada cinco mulheres já foi vítima de violência por parte do marido/companheiro pelo menos uma vez na vida. • Aproximadamente, 12-15% das mulheres estão em relacionamentos violentos. • 25% dos crimes violentos comunicados envolvem violência contra as mulheres por parte dos seus companheiros. • 95% das pessoas afetadas pela violência doméstica são mulheres e crianças. • As raparigas com idades entre os quinze e os dezanove anos representam 50% de todas as pessoas no mundo que sofreram violência sexual. • As mulheres constituem o maior grupo de vítimas civis da guerra.
Análise	Após a atividade, pergunte ao grupo o que eles acharam da atividade e como se sentiram.
Seguimento	Discussão e reflexão.

Intervenção (Papéis de género, normas e estereótipos)	
Objetivo	Incentivar os alunos a refletir sobre a sua identidade. Reflexão sobre os papéis de género.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	10 minutos
Materiais	https://www.youtube.com/watch?v=_vNGg_hmUFU
Local	Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Apresentamos um vídeo preparado pela empresa de cosméticos “L’Oréal Paris”, apresentando uma campanha sobre a violência nas ruas. Após assistir, perguntamos aos participantes sobre o que pensam sobre esta campanha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sabiam que tal comportamento é uma manifestação de assédio? • Alguma vez passaram por tal situação/comportamento? • Acham que o assédio de rua é comum?
Análise	Após a atividade, pergunte ao grupo o que eles acharam da atividade e como se sentiram.
Seguimento	Discussão e reflexão.

Ação (Papéis de género, normas e estereótipos)	
Objetivo	Explorar os papéis dos géneros, ensinar e promover a autoeficácia, o auto empoderamento e formas de lidar com/reagir ao assédio na rua.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	15 minutos
Materiais	https://www.youtube.com/watch?v=6ZBTPTqlp44
Local	Sala de aula
Orientações para Educadores	Apresentamos um filme educativo preparado pela empresa de cosméticos L'Oréal Paris, como parte da campanha "Stand up" sobre o combate à violência nas ruas. O filme apresenta um método de resposta à violência nas ruas. Após assistir ao filme, discutimos se o método apresentado é eficaz e que outras ações (adicionais) poderiam ser tomadas para ajudar as pessoas que sofrem assédio de rua.
Análise	Após a atividade, pergunte ao grupo o que eles acharam da atividade e como se sentiram.
Seguimento	Discussão e reflexão.

Redes Sociais

(Papéis de género, normas e estereótipos)

Objetivo	Explorar os papéis dos géneros, ensinar e promover a autoeficácia, o auto empoderamento e formas de lidar com/reagir ao assédio na rua.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Rapazes
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	15 minutos
Materiais	Marcadores; <i>flip chart</i>
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>O formador divide o grupo em pequenas equipas de 4 pessoas. A tarefa é pensar em grupo sobre a imagem mediática das mulheres, que características de aparência e comportamento são atribuídas às mulheres (participantes podem pensar em pessoas presentes em meios mediáticos que, na sua opinião, contribuem para moldar a imagem das mulheres). Em seguida, os participantes apresentam os seus projetos. Discutimos e fazemos duas perguntas às participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acha que a imagem das mulheres criada nos meios de comunicação traz benefícios ou cria danos para as mulheres? • Já reparou em mudanças na imagem criada das mulheres ao longo dos anos?
Análise	Após a atividade, pergunte ao grupo o que eles acharam da atividade e como se sentiram.
Seguimento	Discussão e reflexão.

Mapa da Associação - Cartazes

(Papéis de género, normas e estereótipos)

Objetivo	Explorar os papéis dos géneros, ensinar e promover a autoeficácia, o auto empoderamento e formas de lidar com/reagir ao assédio na rua.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Raparigas
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	15 minutos
Materiais	Canetas, <i>flip chart</i> , cola, jornais, vídeo https://www.youtube.com/watch?v=mqs8WILFyWY
Local	Sala de aula
Orientações para Educadores	Os alunos são divididos em 5 grupos e recebem marcadores, cola, jornais. A tarefa é criar um cartaz através de jornais, que apresentará definições de violência nas ruas. Após a conclusão da tarefa, os cartazes são apresentados e discutidos pelos representantes dos grupos. Apresentamos aos participantes a definição de violência de rua e juntos procuramos exemplos.
Análise	Após a atividade, pergunte ao grupo o que eles acharam da atividade e como se sentiram.
Seguimento	Após a conclusão do exercício, apresentamos as imagens e discutimos o fenómeno da violência nas ruas.

Uma Campanha Social

(Papéis de género, normas e estereótipos)

Objetivo	Explorar os papéis dos géneros, ensinar e promover a autoeficácia, o auto empoderamento e formas de lidar com/reagir ao assédio na rua.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Raparigas
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	20 minutos
Materiais	Papéis, canetas
Local	Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Os participantes em grupos de aproximadamente 4 pessoas são responsáveis pela preparação de uma campanha social contra a violência nas ruas. Podem escolher implementar a campanha como preferirem. Nos seus projetos, os participantes devem incluir o título da campanha, o <i>slogan</i>, objetivos, fases de implementação e os resultados esperados.</p> <p>Depois, cada grupo apresenta a sua ideia e discutimos cada projeto em conjunto.</p>
Análise	Após a atividade, pergunte ao grupo o que eles acharam da atividade e como se sentiram.
Seguimento	Discussão e reflexão.

Desordem (Papéis, normas e estereótipos de género)	
Objetivo	Explorar os papéis dos géneros, ensinar e promover a autoeficácia, o autoempoderamento e formas de lidar com/reagir ao assédio de rua.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Raparigas/Rapazes
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	20 minutos
Materiais	-
Local	Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>"Limpar a desarrumação" - pede-se aos alunos que limpem rapidamente a desarrumação da sala de aula e depois é-lhes pedido que limpem a sala de aula apoiados numa só perna.</p> <p>O exercício tem como objetivo sensibilizar os jovens para o facto de ser muito fácil desorganizar-se na vida, especialmente a nível emocional, e é fácil sofrer danos, mas lidar com eles, pô-los em ordem e superá-los é muito mais difícil, no entanto muito mais gratificante.</p>
Análise	Depois da atividade, pergunte ao grupo o que achou da atividade e como se sentiu.
Seguimento	Discussão e reflexão.

Estudo de Caso (Papéis, normas e estereótipos de género)	
Objetivo	Explorar os papéis dos géneros, ensinar e promover a autoeficácia, o auto empoderamento e formas de lidar com/reagir ao assédio na rua.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Raparigas/Rapazes
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	20 minutos
Materiais	-
Local	Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Dividimos os participantes em grupos de várias pessoas. Todos os participantes ouvem uma história sobre uma rapariga e depois, em grupo, pensam sobre como poderiam reagir e/ou ajudar.</p> <p><i>"Estás a voltar da escola. Ouviste barulhos no cruzamento da rua. Acontece que os alunos mais velhos da escola estavam a chamar a tua colega de turma, dizendo que era uma tábua, como uma criança. Além disso, fazem um gesto como se estivessem a chuchar no dedo, semelhante ao comportamento natural de um bebé. O motivo dos insultos são os seios pequenos da rapariga. A vossa colega está no meio, rodeada de rapazes mais velhos do que ela."</i></p> <p>Pensem em como a podem ajudar e como reagir numa situação destas para garantir a vossa segurança e a da rapariga.</p> <p>Depois de recolherem todas as ideias, os participantes debatem-nas com os professores. Em conjunto com o professor, desenvolvem atividades para ajudar as pessoas que sofrem violência na rua.</p>

Análise

Depois da atividade, pergunte ao grupo o que achou da atividade e como se sentiu.

Seguimento

Discussão e reflexão.

20 Segundos

(Papéis, normas e estereótipos de género)

Objetivo	Verificar o nível de conhecimento.
Número de participantes	20 participantes
Público-Alvo	Raparigas/Rapazes
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	5 minutos
Materiais	Cronómetro; <i>Mentimeter</i> ou outro <i>software</i> idêntico; Cartões
Local	Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Cada participante recebe um cartão com uma pergunta, lê-o em voz alta e deve responder à pergunta no fórum <i>Mentimeter</i> no prazo de 20 segundos. Para isso, podemos utilizar uma ampulheta ou um cronómetro.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que é a violência de rua? • Quais são os três comportamentos típicos da violência de rua? • Como reagir à violência de rua? • Quem pode ser vítima de violência de rua? • Dê dois exemplos de um estereótipo sobre as mulheres. • Dê dois exemplos de um estereótipo sobre os homens. • É verdade que discriminação é o mesmo que preconceito? • Um estereótipo pode ser bom ou benéfico? • Como é que se pode ajudar uma pessoa vítima de violência na rua? • O que é que se pode fazer quando se é testemunha de violência na rua? • Quem pode ser o autor da violência na rua? • Indique pelo menos dois locais (espaços) onde se pode viver a violência de rua.
Análise	Depois da atividade, pergunte ao grupo o que achou da atividade e como se sentiu.
Seguimento	Discussão e reflexão.

Questionário

(Papéis, normas e estereótipos de género)

Objetivo	Incentivar os alunos a refletir sobre a sua identidade. Reflexão sobre os papéis e estereótipos de género.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Raparigas/Rapazes
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	10 minutos
Materiais	Folhas de papel; Canetas
Local	Sala de aula

Orientações para Educadores

Os participantes recebem um questionário com afirmações e decidem se estas afirmações são verdadeiras ou falsas. Depois de terminada a tarefa, debatemos as respostas em conjunto.

Teorema	Verdadeiro	Falso
Assobiar na rua é um sintoma de assédio na rua.	V	F
A vítima de assédio na rua pode ser um homem.	V	F
"Buzinar, fazer gestos provocadores e insultos são elogios".	V	F
O assédio de rua só é possível através do contacto físico.	V	F

	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>O assédio de rua só é possível através de violência física.</td> <td>V</td> <td>F</td> </tr> <tr> <td>O assédio de rua pode acontecer a qualquer pessoa em qualquer lugar, por exemplo, num autocarro.</td> <td>V</td> <td>F</td> </tr> <tr> <td>O assédio de rua só afeta mulheres adultas.</td> <td>V</td> <td>F</td> </tr> </tbody> </table>	O assédio de rua só é possível através de violência física.	V	F	O assédio de rua pode acontecer a qualquer pessoa em qualquer lugar, por exemplo, num autocarro.	V	F	O assédio de rua só afeta mulheres adultas.	V	F
O assédio de rua só é possível através de violência física.	V	F								
O assédio de rua pode acontecer a qualquer pessoa em qualquer lugar, por exemplo, num autocarro.	V	F								
O assédio de rua só afeta mulheres adultas.	V	F								
Análise	Depois da atividade, pergunte ao grupo o que achou da atividade e como se sentiu.									
Seguimento	Discussão e reflexão.									

Uma Campanha Social

(Papéis, normas e estereótipos de género)

Objetivo	Explorar os papéis dos géneros, ensinar e promover a autoeficácia, o auto empoderamento e formas de lidar com/reagir ao assédio na rua.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Raparigas/Rapazes
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	20 minutos
Materiais	Folhas de papel; Canetas
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Os participantes, em grupos de aproximadamente 4 pessoas, são responsáveis pela preparação de uma campanha social nos <i>media</i> contra a violência nas ruas. A ideia para a implementação pode ser qualquer uma. Nos seus projetos, os participantes devem incluir o título da campanha, o <i>slogan</i>, os objetivos, as fases de implementação e os resultados esperados.</p> <p>Em seguida, cada grupo apresenta a sua ideia e discute cada projeto em conjunto.</p>
Análise	Depois da atividade, pergunte ao grupo o que achou da atividade e como se sentiu.
Seguimento	Discussão e reflexão.

Controlo

(Papéis, normas e estereótipos de género)

Objetivo	Explorar os papéis dos géneros, ensinar e promover a autoeficácia, o auto empoderamento e formas de lidar com/reagir ao assédio de rua.
Número de Participantes	20 participantes
Público-Alvo	Rapazes
Idade	13-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	10 minutos
Materiais	-
Local	Sala de aula
Orientações para Educadores	Os participantes são divididos em pares (equipas de dois). Uma pessoa (que esteja disposta) tapa os olhos com um lenço a outra e conduz a pessoa pela mão, indicando a direção da caminhada. Por exemplo, “agora vire à direita, depois dê cinco passos, dê um passo cuidadoso, etc”. Cada par caminha em qualquer direção. Um lugar seguro na sala. De seguida, os participantes podem alternar para que todos possam assumir o papel de líder e guia.
Análise	Depois da atividade, pergunte ao grupo o que achou da atividade e como se sentiu.
Seguimento	Depois da caminhada, o educador pergunta aos alunos sobre as suas impressões e como se sentiram durante a caminhada. Que papel preferiram desempenhar, o de guia ou o de conduzido? Como se sentiram ao perder o controlo e ao sentirem-se desamparados? O educador pode perguntar se os participantes se sentem assim na vida quotidiana, em que situações e como lidam com isso. Pode dizer-se que as pessoas vítimas de violência e discriminação também se podem sentir assim.

Corpo e Beleza

(Alterar papéis e visões de género estereotipados e normativos)

Objetivo	Contemplar os estereótipos corporais e a beleza - falar sobre os estereótipos corporais e sobre o conceito de beleza no geral.
Número de Participantes	4-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	12-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	1h
Materiais	Papel, tesoura e computador.
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Primeira parte: Os alunos são divididos em grupos e a cada grupo são feitas algumas perguntas sobre diferentes tipos de corpos. Podem fazer-se perguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como deve ser o corpo de uma rapariga? E o corpo de um rapaz? <p>Para recolher todas as respostas, podem dividir o quadro da sala em duas partes, uma com as respostas para as raparigas e outra com as respostas para os rapazes. Podem falar sobre magreza, pele, cabelo, corpos bem proporcionados, músculos fortes, etc. (Normalmente, as pessoas não têm em conta as pessoas intersexuais quando falam de características corporais).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como são as pessoas que aparecem nos anúncios publicitários ou nas redes sociais, como o <i>Facebook</i> ou o <i>Instagram</i>? Podem fazer uma breve descrição de imagens perfeitas, a luz com que a foto é tirada, a qualidade, as roupas modernas, a maquilhagem, o penteado...

	<ul style="list-style-type: none"> • Estes corpos são comuns na maioria das pessoas que conhecemos? • O que é um estereótipo? • Quais são os padrões de beleza? <p>Segunda parte: Apresentam-se diferentes fotografias de corpos e podemos iniciar um debate sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estes corpos são reais? • Costumam ver estes corpos na vossa vida quotidiana? <p>O respeito e a abertura de espírito têm de estar presentes durante toda a sessão. Esta atividade foi concebida para promover a reflexão e a autoaceitação de todos.</p>
<p>Análise</p>	<p>Refletir sobre o espírito de abertura em relação a todos.</p>
<p>Seguimento</p>	<p>Discussão e reflexão sobre as consequências dos padrões de beleza.</p>

Questionar Homens vs Questionar Mulheres

(Alterar papéis normativos de género e perspetivas estereotipadas)

Objetivo	Refletir sobre as perguntas feitas com base nos estereótipos de género - discutir as perguntas que as mulheres e os homens recebem na mesma situação (passadeira vermelha, quando ganham um prémio, quando envelhecem, etc.). Esta atividade proporciona uma excelente reflexão no contexto dos <i>media</i> , visto que se trata de um instrumento que tem um significado global.
Número de Participantes	3-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	15-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	1h
Materiais	<i>Smartphones</i> ou computadores
Local	Escola/Sala de aula/ <i>Online</i>
Orientações para Educadores	Divida a turma em pequenos grupos (3-4 pessoas) e peça-lhes que procurem notícias ou vídeos onde possamos ver como a imprensa faz perguntas baseadas em estereótipos de género (às mulheres sobre o seu corpo, roupa, família... e aos homens sobre objetivos pessoais ou profissionais...) como a mesma idade é tratada de forma muito diferente entre homens e mulheres. Após a pesquisa, cada grupo tem de criar uma apresentação no <i>Canva</i> ou em <i>Power Point</i> ou apenas escrito em papel, para mostrar e refletir em grupo.
Análise	Refletir sobre o alcance dos <i>media</i> e a sua utilização ética.
Seguimento	Depois da atividade, pergunte ao grupo o que achou da atividade e como se sentiu.

Pesquisa e Definição

(Alterar papéis normativos de género e perspetivas estereotipadas)

Objetivo	Para aprofundar os conhecimentos sobre os conceitos do tema, expandir o conhecimento..
Número de Participantes	1-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	1h30min. aproximadamente
Materiais	Computador/Smartphones/Caderno/Canetas/Projektor
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Formam-se grupos e cada grupo recebe 2-3 termos da seguinte lista:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Género • Estereótipos de género • Identidade de género • Sexismo • Masculinidade • Feminismo • Hiperfeminilidade • Hipermasculinidade • Misoginia • Paridade • Patriarcado • Papel de género • Preconceito de género • ‘Glass ceiling’ • Violação dos direitos humanos <p>Uma vez efetuada a pesquisa de informação sobre cada termo e desenvolvida uma definição que possa ter contributos pessoais, os alunos têm de entregar as folhas ou o documento Word em que escreveram, ao educador.</p>

	<p>Depois, o professor irá projetar no quadro todos os conceitos da lista. Os alunos têm de colocar no papel a palavra a que acham que a definição mencionada está ligada.</p> <p>O objetivo final é deixar um glossário acordado por todo o grupo e aprovado pelo professor. Depois de terem partilhado todas as suas definições, é interessante encorajar debates ou criar um espaço de reflexão.</p> <p>Possibilidade de utilizar um glossário para ensinar e desenvolver exercícios.</p>
Análise	<p>Depois da atividade, pergunte ao grupo o que achou da atividade e como se sentiu.</p>
Seguimento	<p>Discussão e reflexão.</p>

Atividades Online

2ª parte



Co-funded by
the European Union



Desafio de desconstrução dos Media

(Explorar a masculinidade e o sexismo)

Objetivo	Analisar criticamente e discutir os papéis, as normas e os estereótipos de género retratados nos meios de comunicação social (<i>media</i>).
Duração	60 minutos
Idade	12-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	20 participantes
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> • Acesso a suportes <i>online</i> (vídeos, anúncios, excertos de filmes, etc.); • Blocos de notas ou dispositivos digitais para registar apontamentos; • Plataforma de colaboração <i>online</i> (por exemplo, fórum de discussão, ferramenta de videoconferência).
Orientações para Educadores	<p>Atribua aos participantes uma peça de <i>media</i> específica para analisar (por exemplo, um <i>clip</i> de vídeo, um anúncio ou uma cena de um filme). Assegurar uma mistura de conteúdos que possam reforçar ou desafiar os estereótipos de género.</p> <p>Os participantes assistem ou analisam, individualmente, os meios de comunicação que lhes foram atribuídos e tomam notas sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personagens e respetivos papéis de género. • Comportamentos e atitudes associados a cada género. • Quaisquer estereótipos ou preconceitos presentes. <p>Reúna novamente os participantes em pequenos grupos ou toda a turma através de uma plataforma de colaboração <i>online</i>. Incentive-os a partilhar as suas observações, a discutir quaisquer surpresas e a identificar elementos que perpetuem ou desafiem as normas de género.</p> <p>Peça aos participantes para refletirem sobre a forma como os meios de comunicação social que analisaram podem influenciar as perceções sociais de género.</p>

	<p>Discuta os efeitos potenciais na autopercepção e nos relacionamentos.</p> <p>Desafie os participantes a criar uma versão alternativa da peça mediática que promova representações de género positivas e inclusivas.</p> <p>Pode ser uma pequena peça de teatro, um guião reescrito ou um <i>storyboard</i>.</p> <p>Permita que os grupos apresentem as suas respostas criativas.</p> <p>Facilite um debate sobre o impacto de representações alternativas e sobre a forma como os media podem contribuir para uma mudança positiva.</p>
<p>Seguimento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Resumir as principais conclusões; • Incentivar os participantes a pensar criticamente na próxima vez que consumam peças dos <i>media</i>; • Esta atividade envolve os participantes ativamente na exploração dos papéis de género, ao mesmo tempo que promove o pensamento crítico e a criatividade.
<p>Frase Reflexiva</p>	<p>Ao mergulharmos na exploração dos papéis, normas e estereótipos de género neste curso <i>online</i> para rapazes e raparigas com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos, vamos refletir coletivamente sobre as influências sociais que moldam as nossas perceções e desafiar-nos a alargar a nossa compreensão das diversas experiências de género.</p>

Explorar as Identidades de Género

(Descobrir a masculinidade e o sexismo)

Objetivo	Promover a compreensão e o diálogo aberto sobre as identidades masculina, feminina e não-binária/ <i>queer</i> , promovendo a inclusão e o respeito.
Duração	60 minutos
Idade	12-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	20 participantes
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> • Plataforma de colaboração <i>online</i> (Zoom, Google Meet, etc.) • Documento partilhado para tomar notas e colaborar • Recursos multimédia (vídeos, artigos, etc.) sobre diversidade de género
Orientações para Educadores	<ul style="list-style-type: none"> • Comece com uma breve introdução sobre a importância de compreender e respeitar as diversas identidades de género (pode utilizar o <i>mentimeter</i>). • Utilize recursos multimédia para apresentar informações sobre as identidades masculina, feminina e não-binária/<i>queer</i>. • Facilite debates abertos, incentivando os participantes a partilhar as suas ideias e a fazer perguntas. • Promova um ambiente seguro e inclusivo, estabelecendo regras básicas para uma comunicação respeitosa. • Incorpore elementos interativos, tais como sondagens ou grupos de discussão, para aumentar o envolvimento. • Partilhe recursos adicionais para os participantes explorarem após a sessão.
Seguimento	Incentive os participantes a continuarem a explorar a diversidade de género, fornecendo uma lista de leituras recomendadas, documentários ou plataformas <i>online</i> . Pense em organizar uma sessão de seguimento para aprofundar as discussões e partilhar reflexões pessoais.

Frase Reflexiva

Ao navegarmos pelas complexidades das identidades de género nesta atividade *online*, vamos refletir sobre a viagem partilhada rumo à inclusão e à compreensão, reconhecendo a beleza da diversidade dentro do espetro das experiências masculinas, femininas e não binárias/*queer*.

Desafio Kahoot: sobre Estereótipos de Género

(Descobrir a masculinidade e o sexismo)

Objetivo	Envolver os participantes numa experiência de aprendizagem divertida e interativa que desafia e destrói os estereótipos de género utilizando o Kahoot.
Duração	45 minutos
Idade	12-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	30 participantes
Materiais	<ul style="list-style-type: none"> • Acesso à plataforma Kahoot • Teste Kahoot pré-criado sobre estereótipos de género • Dispositivo com acesso à Internet para cada participante • Opcional: Recursos multimédia adicionais para debates mais aprofundados
Orientações para Educadores	<p>Comece com uma breve introdução sobre o impacto dos estereótipos de género nos indivíduos e na sociedade. Lance o questionário Kahoot, permitindo que os participantes respondam a perguntas relacionadas com estereótipos comuns. Faça uma pausa após cada pergunta para discutir as respostas corretas, desmascarar mitos e facilitar conversas abertas. Incentive os participantes a partilharem experiências pessoais ou exemplos relacionados com cada estereótipo. Promova um ambiente de apoio, enfatizando a importância do diálogo respeitoso. Conclua a sessão do Kahoot com um resumo das principais conclusões e ideias.</p> <p><u>Sugestões do Kahoot</u></p> <p>Questão 1: "Qual dos seguintes é um exemplo de um estereótipo de género?"</p> <p>A. Os rapazes são naturalmente melhores em matemática do que as raparigas. B. As raparigas são sempre mais faladoras do que os rapazes. C. Ambos A e B. D. Nenhuma das anteriores.</p>

Questão 2:

"Verdadeiro ou falso: O cor-de-rosa é universalmente associado às raparigas e o azul é universalmente associado aos rapazes."

- A. Verdadeiro
- B. Falso

Questão 3:

"A que se refere o termo 'papel de género'?"

- A. Diferenças biológicas entre homens e mulheres.
- B. Expectativas socialmente construídas sobre como os homens e as mulheres se devem comportar.
- C. Ambos A e B.
- D. Nenhuma das anteriores.

Questão 4:

"Que afirmação desafia um estereótipo de género comum?"

- A. Os rapazes não choram.
- B. As raparigas não são boas em desporto.
- C. Ambos A e B.
- D. Nenhuma das anteriores.

Questão 5:

"De que forma os estereótipos de género podem afetar os indivíduos? Selecione todas as opções aplicáveis."

- A. Limitando as escolhas profissionais.
- B. Influenciando a autoestima.
- C. Promover a diversidade e a inclusão.
- D. Apenas A e B.

Questão 6:

"Qual é a importância de desafiar os estereótipos de género na sociedade?"

- A. Promove a igualdade e a inclusão.
- B. Perpétua as normas tradicionais.
- C. Ambos A e B.
- D. Nenhuma das anteriores.

Seguimento

Forneça aos participantes recursos para uma maior exploração dos estereótipos de género, tais como artigos, vídeos ou livros. Incentive-os a partilhar as suas reflexões sobre a atividade Kahoot num fórum *online* ou numa plataforma de discussão. Considere a possibilidade de organizar uma sessão de seguimento para aprofundar estereótipos específicos e o seu impacto.

Frase Reflexiva

Ao desafiarmos e desvendarmos os estereótipos de género através desta experiência dinâmica Kahoot, vamos refletir sobre o poder da aprendizagem interativa para reformular as nossas perceções e promover uma compreensão mais inclusiva do género.

Encontrar Mensagens Sexistas

(À descoberta da masculinidade e do sexismo)

Objetivo	Reconhecer a influência do género na adoção de atitudes sexistas.
Duração	20 minutos
Idade	12-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	1-30 participantes
Materiais	YouTube e documento Word ou similar
Orientações para Educadores	<p>Os alunos devem ver os dois vídeos seguintes que o professor projeta:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=VjoLWvQJ1iw https://www.youtube.com/watch?v=nrZ21nD9I-0</p> <p>A seguir, os participantes irão propor, num documento, os traços sexistas que identificaram nos vídeos.</p>
Seguimento	Será criado um espaço para anexar a ligação da atividade com a possibilidade de dar <i>feedback</i> .
Frase Reflexiva	Consegues sempre identificar comportamentos sexistas?

Decálogo do Padlet

(Descobrir a masculinidade e o sexismo)

Objetivo	Aumentar a capacidade de analisar criticamente a ideia de que o assédio de rua é assédio e não um elogio
Duração	20 minutos
Idade	14-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	1-30 participantes
Materiais	Computador. Esta atividade tem de ser feita num <i>Padlet</i> .
Orientações para Educadores	<p>O educador cria um <i>Padlet</i> e os alunos terão de o preencher. Assim que tiverem a ligação de acesso, cada membro tem de pensar e escrever no <i>Padlet</i> um termo associado ao respeito, começando pelo tema do Assédio de Rua. Têm de fazer comentários aos contributos dos outros, pelo menos a dois deles.</p> <p>Como atividade de aquecimento para o tópico, os alunos entre eles darão o <i>feedback</i> devido às suas contribuições.</p>
Seguimento	Uma vez que se trata de uma atividade de aquecimento para o tema, os alunos entre si darão o <i>feedback</i> devido às suas contribuições.
Frase Reflexiva	Sabes como distinguir entre um elogio e assédio?

Explorar vídeos

(Descobrir a masculinidade e o sexismo)

Objetivo	Identificar o sexismo na <i>Internet</i> .
Duração	25 minutos
Idade	14-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	1-30 participantes
Materiais	YouTube e documento Word, ou similar
Orientações para Educadores	Os alunos têm de pesquisar no <i>Youtube</i> vídeos sobre comportamentos sexistas e escrever uma reflexão sobre o assunto em mais ou menos 10 linhas. Será criado um espaço para anexar a hiperligação da atividade com a opção de dar <i>feedback</i> .
Seguimento	Será criado um espaço para anexar a ligação da atividade com a possibilidade de dar <i>feedback</i> .
Frase Reflexiva	Até que ponto é capaz de identificar comportamentos sexistas?

Homens Caixa “versão online”

(A criação de um "homem caixa" simboliza as expetativas sobre como "agir como um homem")

Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar a consciência dos sistemas de recompensa e castigo ligados às normas sociais. • Aumentar a aceitação de pessoas vistas como "fora" da caixa masculina. • Aumentar a determinação de agir conforme o que parece correto e não com o que é masculino.
Duração	20 - 30 minutos
Idade	12-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	4-30 participantes
Materiais	Software de videochamada, motores de pesquisa para procurar fotografias, software para visualizar fotografias/texto e partilhar o ecrã.
Orientações para Educadores	<p>Opcional: Passar o filme "På golvet" de Machofabriken ou outro vídeo que descreva o processo de construção de uma identidade baseada na masculinidade/género. Deixar que os participantes discutam o vídeo em grupos. De que trata o filme? O que a pessoa estava a fazer e por quê? Reflexões?</p> <p>Peça a cada participante para escrever as expetativas sobre como "ser um homem de verdade" (masculinidade normativa) na sua sociedade ou para procurar fotos que representem essas expetativas. Escrevam-nas sob a forma de características (por exemplo, forte, rico, sempre excitado). Partilhem as palavras/fotografias num espaço <i>online</i> como o 'Miro' e depois o formador nomeia o que se vê no 'quadro branco'</p> <ul style="list-style-type: none"> • O que acontece se não corresponderes a estas expetativas? • Achas que é possível viver toda a tua vida dentro da caixa e nunca sair dela? • Como se sentiria se se certificasse sempre de ser tudo isso? • Sabemos que a maioria das pessoas está total ou parcialmente fora desta caixa. E algumas gostariam de estar mais fora da caixa, mas temem as repercussões.

	<ul style="list-style-type: none">• Como podemos facilitar estar 'fora da caixa' e mostrar às pessoas que são corajosas por estarem fora dela apesar das normas impostas pela sociedade?
Seguimento	Discuta o que aconteceu e o que mais surpreende os participantes.
Frase Reflexiva	-

Analisar Estereótipos

(Quebrar papéis e visões estereotipados e normativos de género)

Objetivo	Refletir sobre os estereótipos corporais e a beleza.
Duração	20 minutos
Idade	12-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	1-30 participantes
Materiais	Imagens do Google e Office Word ou semelhante
Orientações para Educadores	<p>Os alunos têm de carregar 4-5 fotografias de pessoas famosas que encontrem na <i>Internet</i>. É importante ter em conta a luz da fotografia, a qualidade, as roupas, a maquilhagem, o penteado...</p> <p>Depois, têm de responder às seguintes perguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estes corpos são comuns na maioria das pessoas que conhecemos? • O que é um estereótipo? • Quais são os cânones de beleza? <p>Será criado um espaço para anexar a ligação da atividade com a possibilidade de dar <i>feedback</i>.</p>
Seguimento	Depois da atividade, pergunte ao grupo o que achou da atividade e como se sentiu.
Frase Reflexiva	Quais são os critérios de beleza?

Papéis de Género nos Meios de Comunicação Social

(Alterar os papéis e pontos de vista estereotipados e normativos dos géneros)

Objetivo	Refletir sobre as perguntas feitas com base nos estereótipos de género.
Duração	60 minutos
Idade	14-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	1-30 participantes
Materiais	Computador, YouTube, Google. Office Word ou semelhante
Orientações para Educadores	Os alunos têm de procurar notícias ou vídeos que mostrem como a imprensa faz perguntas baseadas em estereótipos de género (às mulheres sobre o seu corpo, roupa, família... e aos homens sobre objetivos pessoais ou profissionais...) e como, na mesma idade, homens e mulheres são tratados de forma diferente. Os alunos têm de completar esta informação com uma reflexão sobre as conclusões.
Seguimento	Será criado um espaço para anexar a ligação da atividade com a opção de dar <i>feedback</i> .
Frase Reflexiva	Aprender sobre os estereótipos de género na comunicação social.

Kahoot

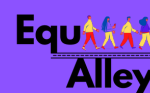
(Alterar papéis e visões de género estereotipados e normativos)

Objetivo	Atividade de reflexão sobre as próprias crenças. Para aprofundar o tema.
Duração	30 minutos
Idade	14-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	2-30 participantes
Materiais	Ferramenta Kahoot
Orientações para Educadores	<p>Cada participante terá de criar um Kahoot de forma livre (de preferência verdadeiro/falso ou de resposta múltipla) com cerca de 10 perguntas. Recomenda-se a utilização de vídeos, imagens e diagramas nas perguntas para aumentar o envolvimento.</p> <p>Quando tiverem terminado, têm de fornecer a hiperligação do questionário (é necessário torná-lo público para o visualizar). Com a hiperligação fornecida, o questionário pode ser lançado simultaneamente, bastando introduzir um código.</p>
Seguimento	Após o terminarem, têm de fornecer a ligação do questionário (é necessário torná-lo público para o visualizar). Com a referência fornecida, o questionário pode ser lançado simultaneamente, bastando introduzir um código.
Frase Reflexiva	Estão dispostos a desafiar as vossas próprias crenças?

Violência de Género



Co-funded by
the European Union



Violência de Género

A violência contra as mulheres é um problema de saúde pública mundial, bem como uma violação dos direitos humanos (Organização Mundial da Saúde, 2019). Das múltiplas formas de violência contra as mulheres, o conceito de Violência de Género (VG) é definido como toda e qualquer ação de violência física, sexual, psicológica e/ou económica contra as mulheres para estabelecer uma relação de desigualdade, controlo e dominação sobre elas. É outra forma de controlo das mulheres devido à sociedade patriarcal.

A violência de género baseia-se num desequilíbrio de poder e é exercida com a intenção de humilhar e fazer com que uma pessoa ou um grupo de pessoas se sinta inferior e/ou subordinado. Este tipo de violência está profundamente enraizado nas estruturas sociais e culturais, nas normas e nos valores que regem a sociedade e é frequentemente perpetuado por uma cultura de negação e de silêncio. A violência de género pode ocorrer tanto na esfera privada como na esfera pública e afeta as mulheres de forma desproporcionada.

A violência de género pode ser sexual, física, verbal, psicológica (emocional) ou socioeconómica e pode assumir muitas formas, desde a violência verbal e o discurso de ódio na *Internet* até à violação ou ao homicídio. Pode ser perpetrada por qualquer pessoa: um cônjuge/parceiro atual ou anterior, um membro da família, um colega de trabalho, colegas de escola, amigos, um desconhecido ou pessoas que atuam em nome de instituições culturais, religiosas, estatais ou intra-estatais. A violência de género, como qualquer outro tipo de violência, é uma questão que envolve relações de poder. Baseia-se num sentimento de superioridade e na intenção de afirmar essa superioridade na família, na escola, no trabalho, na comunidade ou na sociedade em geral. As pessoas LGBT+ (lésbicas, gays, bissexuais, transgéneros e outras pessoas que não se enquadram na norma heterossexual ou nas categorias binárias tradicionais de género) também são vítimas de violência baseada na sua orientação sexual e/ou identidade de género, de facto ou percebida.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a violência de género é a forma mais comum de violência (30%); 38% dos femicídios são perpetrados neste contexto, e estima-se que, globalmente, 1 em cada 3 mulheres tenha sofrido violência física e/ou sexual por parte dos seus parceiros íntimos, sendo o grupo etário entre os 15 e os 49 anos o mais prevalente (Organização Mundial de Saúde, 2019). Em Espanha, 29 215 mulheres foram vítimas de VG em 2020, considerada como violência física ou psicológica (incluindo agressões à liberdade sexual, ameaças, coerção ou privação arbitraria de liberdade) exercida contra uma mulher pelo

homem que é ou foi seu cônjuge ou que está ou esteve ligado a ela por uma relação de afeto semelhante, mesmo sem viverem juntos. Este número registou um aumento de 3,2% nos últimos 5 anos.

Embora a VG seja um fenómeno multifatorial, ou seja, não existe uma causa ou fator único que a desencadeie, é geralmente atribuída ao facto de se viver num contexto de cultura patriarcal em que o principal fator de risco é ser mulher. Foram identificados fatores de risco comuns associados à condição de agressor ou vítima de VG, tais como: baixa escolaridade, exposição a maus tratos na infância, experiências de violência familiar, consumo nocivo de álcool, antecedentes de violência, ter atitudes e regras que aceitam a violência e as desigualdades de género, problemas de saúde mental, conflitos e/ou insatisfação conjugal e dificuldades de comunicação no casal. Entre os fatores que aumentam o risco de VG estão o amor e as suas modalidades de conceção. Este é uma das emoções mais intensas e desejadas pelo ser humano, e as formas de expressá-lo, compreendê-lo e vivê-lo são uma construção sociocultural. Em muitos casos, homens e mulheres são socializados em estilos afetivos diferentes, ligados aos papéis tradicionais associados ao seu género e aos estereótipos sobre a feminilidade e a masculinidade. Esta socialização diferencial tem repercussões nos aspetos da vida humana e nas conceções sobre as relações amorosas, gerando desigualdades de género.

De facto, o amor romântico é uma forma de idealização do amor baseada no poder e na dependência, que contempla regras e mandatos diferentes para homens e mulheres. A conceção de amor romântico é frequente nas mulheres, gerando baixa autoestima, submissão, dedicação incondicional e dependência do parceiro; elas trocam o homem real pelo ideal com que sonham e querem sentir-se amadas, protegidas e respeitadas. Portanto, nessa visão idealizada do amor romântico, a mulher é considerada como símbolo de passividade, submissão, instabilidade e afetividade, um ser inferior que sonha em encontrar o amor verdadeiro e alcançar o casamento como prova de amor. Por outro lado, os homens são relacionados com os super-heróis que conseguem alcançar o impossível, quebradores de regras e sobreviventes de alta resiliência. São considerados como um símbolo de autoridade, força, razão e no papel de sedutor, protetor, salvador, dominador e recetor. A violência baseada no género assume muitas manifestações diferentes, desde a sua forma mais generalizada, a violência entre parceiros íntimos, até atos de violência praticados em espaços *online*. Estas diferentes formas não são mutuamente exclusivas e podem ocorrer várias incidências de violência ao mesmo tempo, reforçando-se mutuamente.

Os tipos mais comuns de violência de género são os seguintes:

- **Violência física.** Qualquer ato que cause danos físicos em resultado de força física ilegal. A violência física pode assumir a forma, entre outras, de agressão grave e ligeira, privação de liberdade e homicídio involuntário.
- **Violência sexual.** Qualquer ato sexual praticado contra um indivíduo sem o seu consentimento. A violência sexual pode assumir a forma de violação ou de agressão sexual.
- **Violência psicológica.** Qualquer ato que cause danos psicológicos a um indivíduo. A violência psicológica pode assumir a forma, por exemplo, de coação, difamação, insulto verbal ou assédio.
- **Violência económica.** Qualquer ato ou comportamento que cause danos económicos a uma pessoa. A violência económica pode assumir a forma de, por exemplo, danos materiais, restrição do acesso a recursos financeiros, à educação ou ao mercado de trabalho, ou o não cumprimento de responsabilidades económicas, como a pensão de alimentos.

Estes são exemplos de violência baseada no género:

- O assédio sexual inclui comportamentos verbais, físicos ou não verbais indesejados de natureza sexual com o objetivo, ou o efeito de violar a dignidade de uma pessoa. Entre 45% e 55% das mulheres na UE foram vítimas de assédio sexual desde os 15 anos.
- A mutilação genital feminina (MGF) é o corte ou a remoção ritual de parte, ou da totalidade dos órgãos genitais femininos externos. Viola o corpo das mulheres e prejudica frequentemente a sua sexualidade, saúde mental, bem-estar e participação na comunidade. Pode mesmo levar à morte. Atualmente, mais de 200 milhões de raparigas e mulheres vivas em todo o mundo foram submetidas a mutilação genital feminina. Pelo menos 600 000 mulheres que vivem na UE foram submetidas a MGF.
- O casamento forçado refere-se ao casamento celebrado à força ou sob coação - pressão física para casar ou pressão emocional e psicológica. Está intimamente ligado ao casamento infantil ou precoce, quando as crianças se casam antes de atingirem a idade mínima para o casamento.
- A violência *online* é um termo genérico utilizado para descrever todo o tipo de comportamentos ilegais ou prejudiciais contra as mulheres no espaço *online*. Podem estar ligados a experiências de violência na vida real ou limitar-se apenas ao ambiente *online*. Podem incluir ameaças ilegais, perseguição ou incitamento à violência, mensagens de correio eletrónico ou mensagens indesejadas, ofensivas ou sexualmente explícitas, partilha de imagens ou vídeos privados sem consentimento, ou avanços inadequados nas redes sociais. Uma em cada 10 mulheres na UE foi vítima de assédio cibernético desde os 15 anos.

- A violência doméstica inclui todos os atos de violência física, sexual, psicológica e econômica que ocorrem no seio da família, na unidade doméstica ou entre parceiros íntimos. Estes podem ser antigos ou atuais cônjuges, mesmo quando não partilham a mesma residência. 22% de todas as mulheres que têm (tiveram) um parceiro foram vítimas de violência física e/ou sexual por parte de um parceiro desde os 15 anos. Embora a grande maioria dos casos de violência doméstica seja perpetrada contra as mulheres por homens, a verdade é que ocorre em relações entre pessoas do mesmo sexo com a mesma frequência que em relações heterossexuais, havendo casos de mulheres que abusam dos seus parceiros masculinos. A violência doméstica, como a violação, o espancamento, os maus tratos sexuais ou psicológicos, provoca grande sofrimento físico e mental, lesões e, muitas vezes, a morte.

É infligido contra a vontade da vítima, com a intenção de a humilhar, intimidar e exercer controlo sobre ela. Muitas vezes, a vítima é deixada sem recurso a quaisquer soluções, porque a polícia e os mecanismos de aplicação da lei são frequentemente insensíveis ao género, hostis ou inexistentes.

Uma questão frequentemente colocada relativamente à violência doméstica é "porque é que ele(a) não se vai embora?". Não existe uma resposta simples a esta pergunta, porque a violência doméstica é um fenómeno complexo que envolve frequentemente formas de abuso físico, psicológico, emocional e económico. Muitas vezes, pode conduzir à síndrome da mulher maltratada, em que uma mulher numa relação abusiva começa a sentir-se desamparada, sem valor, impotente e a aceitar o *status quo*. No entanto, esta síndrome não explica por que razão algumas mulheres matam os seus parceiros violentos e desvia a atenção de outras razões pelas quais as mulheres acabam por permanecer numa relação violenta. Essas razões podem incluir a dependência financeira do agressor, constrangimentos sociais e a falta de alternativas, tais como abrigos para vítimas de abuso. A violência doméstica envolve frequentemente o isolamento da vítima relativamente à família e aos amigos, a privação de bens pessoais, a manipulação das crianças, ameaças de represálias contra a própria pessoa, contra as crianças ou contra outros membros da família. Além disso, as pressões sociais comuns relativas à natureza da família - é melhor ter um pai qualquer do que não ter pai para os filhos - tornam muitas vezes a saída de uma relação abusiva não só difícil, mas também extremamente perigosa. Outra razão pela qual as pessoas permanecem em relações abusivas pode ser compreendida através do chamado Ciclo da Violência 13:



O ciclo básico consiste numa explosão de violência, a que se segue o chamado período de lua de mel, caracterizado por uma súbita mudança positiva no comportamento do agressor. É conhecido como o período de lua de mel porque as vítimas descrevem frequentemente este período sendo muito semelhante à fase inicial da relação. Normalmente, o agressor pede desculpa pelo seu comportamento, faz promessas de mudança e pode até oferecer presentes. No entanto, este período não dura muito tempo, pois a sua única função é eliminar as preocupações da vítima relativamente ao futuro da relação. Nesta fase, a vítima está normalmente empenhada e envolvida, pois ninguém gosta de recordar experiências negativas. Por isso, a vítima acolhe com agrado as mudanças aparentes e as promessas feitas.



Atividades Presenciais

2ª parte



Co-funded by
the European Union

Conceitos (Violência de género)	
Objetivo	Promover a primeira abordagem ao tema e a reflexão. Discutir e aprender sobre os conceitos de violência de género.
Número de Participantes	1-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	12-14 anos
Escola	Curricular
Duração	20 minutos
Materiais	Quadro branco e marcador
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Numa primeira abordagem ao tema, os alunos irão propor qualquer conceito relacionado com a violência de género. As contribuições serão centradas em tipos e formas de violência. Entretanto, o professor escreverá os termos propostos no quadro.</p> <p>Para além de comentar os termos que aparecem na atividade, recomenda-se que se observe se existe uma distinção entre os termos propostos pelas raparigas e pelos rapazes.</p> <p>Mantenha esses conceitos até ao fim para comparar os conhecimentos adquiridos com os anteriores.</p>
Análise	Depois da atividade, pergunte ao grupo o que achou da atividade e como se sentiu.
Seguimento	Discussão e reflexão.

Reflexão sobre Género

(Violência de género)

Objetivo	Refletir sobre a violência de género e o seu impacto na sociedade - atividade de aprofundamento e reflexão.
Número de Participantes	4-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	14-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	20 minutos
Materiais	Cartões, marcadores e canetas. Material de desenho à escolha
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	Em grupos de 4-5 pessoas, os alunos farão uma infografia numa folha de cartão, numa estrutura piramidal, sobre os tipos de violência de género, por ordem do mais leve (base da pirâmide) ao mais grave (cume da pirâmide). Uma vez terminado, cada equipa terá de explicar e justificar a razão da posição dos conceitos na pirâmide.
Análise	Após a apresentação de cada grupo, é interessante avaliar os seguintes pontos: <ul style="list-style-type: none"> • Discutir se é possível partilhar uma ordem estabelecida; • Avaliar os argumentos dos que foram designados como os mais ligeiros e os mais sérios. Indicar as razões da escolha e justificá-las.
Seguimento	Propor reflexões que argumentem os resultados obtidos.

Mapa de Pares

(Violência de género)

Objetivo	Refletir sobre a perspetiva de género na sociedade relativamente à violência de género - atividade de aprofundamento e reflexão sobre a prevenção, com a inclusão da abordagem de género.
Número de Participantes	2-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	15-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	30 minutos
Materiais	Folha e canetas. Possibilidade de acrescentar materiais necessários para desenhar/colorir
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Em pares, os alunos devem criar um mapa mental dividido em dois ramos principais: homens e mulheres. De uma forma gráfica e esquemática, devem propor ideias/soluções para cada género sobre como prevenir (para os homens) ou enfrentar (para as mulheres) a violência de género.</p> <p>É interessante tentar trabalhar com casais mistos, para que a opinião de ambos os sexos se reflita no mapa mental. Uma vez terminado o mapa mental, recomenda-se que seja partilhado com todo o grupo para observar que medidas são propostas para as mulheres e para os homens, e onde se percebem as diferenças e as semelhanças.</p>
Análise	Promover a reflexão e desenvolver capacidades de pensamento crítico relativamente às carências e necessidades da sociedade.
Seguimento	Manter o mapa mental como mais uma ferramenta de discussão.

Atividades Online

3ª parte



Co-funded by
the European Union

Brainstorming (Violência de género)	
Objetivo	Discutir e aprender sobre conceitos de violência de género.
Duração	30 minutos
Idade	12-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	1-30 participantes
Materiais	Mentimeter
Orientações para Educadores	<p>Numa primeira abordagem ao tema, os alunos irão propor qualquer conceito relacionado com a violência de género. As contribuições centrar-se-ão em tipos e formas de violência. Os termos propostos aparecerão imediatamente e serão mantidos no <i>Website</i>.</p> <p>O resultado é visível e guardado na plataforma. É uma forma de abordar o tema.</p>
Seguimento	O resultado é visível e guardado na plataforma. É uma forma de abordar o tema.
Frase Reflexiva	O que é a violência de género?

Cartaz Infográfico (Violência de género)	
Objetivo	Refletir sobre a violência de género e o seu impacto na sociedade.
Duração	25 minutos
Idade	14-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	1-30 participantes
Materiais	Canva
Orientações para Educadores	<p>Após pesquisarem um modelo do <i>Canva</i> com forma de pirâmide, os alunos farão uma infografia sobre os tipos de violência de género, por ordem do mais leve para o mais grave.</p> <p>Será criado um espaço para anexar a ligação da atividade com a possibilidade de dar <i>feedback</i>.</p>
Seguimento	Depois da atividade, pergunte ao grupo o que achou da atividade e como se sentiu.
Frase Reflexiva	Em que medida é que a violência de género afecta?

Mapa Mental (Violência de género)	
Objetivo	Refletir sobre a perspetiva de género na sociedade em relação à violência de género.
Duração	25 minutos
Idade	14-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	1-30 participantes
Materiais	<u>Página Web GoConqur</u> ou <i>Coggle</i>
Orientações para Educadores	<p>Os alunos devem criar um mapa mental dividido em dois ramos principais: homens e mulheres.</p> <p>De uma forma gráfica e esquemática, devem propor ideias/soluções para cada género, centradas na forma de prevenir (homens) ou enfrentar (mulheres) a violência de género.</p> <p>Será criado um espaço para anexar a ligação da atividade com a possibilidade de dar <i>feedback</i>.</p>
Seguimento	Depois da atividade, pergunte ao grupo o que achou da atividade e como se sentiu.
Frase Reflexiva	Como podemos prevenir a violência de género?

Assédio de Rua: de que estamos a falar?



Co-funded by
the European Union

Assédio de rua: de que estamos a falar?

O assédio de rua, mais conhecido por "*catcalling*", envolve uma série de comportamentos indesejados de assédio sexual ou de estereótipos de género por parte de estranhos em locais públicos. Algumas pessoas utilizam o termo "*catcalling*", que é um termo inglês derivado das palavras "cat" (gato) e "calling" (chamando), uma expressão utilizada desde o final do século XVIII para significar "chorar, queixar-se", particularmente quando se vão artistas de teatro. Este termo começou a ser utilizado no seu significado atual em meados do século XX. Isto mostra que a tentativa de definir o fenómeno ao longo do tempo não tem sido nada simples.

Trata-se, de facto, de um problema generalizado que afeta pessoas de todos os sexos e idades e que é frequentemente ridicularizado ou menosprezado. Em geral, as mulheres estão mais expostas a este fenómeno. É evidente que "o assédio de rua é uma fase do espectro da violência cometida contra as mulheres" (Alonso, 2019). Além disso, "o assédio de rua baseado no género é uma forma comum de intimidação e controlo das mulheres na sociedade patriarcal" (Berenguer, Vaya i Bouchara, 2016).

Por conseguinte, é muito importante não culpar ou ridicularizar aqueles que foram sujeitos a este tipo de abuso, não minimizar o incidente e lembrar sempre que a violência é da responsabilidade de quem a pratica e não de quem a sofre. Apreciação ou assédio? Que forma assume o assédio de rua ou o "*catcalling*"? A maioria dos homens que se envolve em "*catcalling*" está convencida de que os seus comentários são meros elogios e não devem ser considerados um problema grave. Na realidade, este tipo de assédio provoca medo e tem efeitos psicológicos duradouros nas pessoas que o sofrem.

O assédio acaba muitas vezes por ser uma forma de os homens exercerem controlo sobre as mulheres e os seus corpos. Gritar um comentário sexual sobre a aparência de uma mulher mostra a visão sexualizada e desrespeitosa que os homens têm das mulheres. Apalpar, perseguir ou simplesmente aproximar-se demasiado de alguém sem autorização mostra o pouco respeito que é dado à privacidade da pessoa em questão.

Trata-se, no fundo, de praticar comportamentos verbais e não verbais negativos na vida das vítimas para comentar o aspeto físico de uma mulher/homem para a objetivar. Esses comportamentos podem incluir o uso de linguagem vulgar, assobios, olhares fixos, gestos e avanços sexuais. Por conseguinte, o "*catcalling*"

gera efeitos significativos porque é uma forma de assédio que pode causar um enorme sofrimento a quem o sofre.

Tal como referido anteriormente, é importante reconhecer que não se trata de uma forma inofensiva de namoriscar, mas sim de uma forma de assédio que pode ter consequências graves para a saúde mental e o bem-estar das pessoas visadas. Por exemplo, entre os sintomas físicos mais proeminentes encontram-se a tensão muscular, problemas respiratórios, tonturas e náuseas. Por outro lado, o medo relacionado com possíveis danos físicos na sequência deste tipo de assédio é a maior reação emocional relatada pelas vítimas. Por último, os efeitos psicológicos incluem também sentimentos de invasão, humilhação e medo associados a experiências de assédio que podem levar a ações de raiva reprimida, depressão, ansiedade e diminuição da autoestima. A combinação destes efeitos faz com que as vítimas avaliem o ambiente que as rodeia, alterem como socializam, limitem as escolhas de vestuário e até evitem certos bairros ou percursos. Assim, os efeitos do assédio de rua reverberam nas esferas física, psicológica e social, trazendo consigo consequentes mudanças comportamentais.

A idade da vítima também pode influenciar a perceção das palavras de assédio dirigidas e subjacentes ao *catcalling*. Por exemplo, um elogio não solicitado pode ser percebido de forma diferente por uma mulher adulta do que por uma menor ou uma rapariga muito jovem. Do mesmo modo, uma frase sexual vulgar e ofensiva pode ter um impacto muito mais prejudicial num jovem do que num adulto.

No entanto, é espantoso como cada vez mais mulheres estão a encontrar a força para se defenderem contra o assédio, apesar de a situação poder ser perigosa, embaraçosa e desmoralizante.

Há uma grande diferença entre assédio e apreço:

- Os elogios destinam-se a aumentar a confiança de uma pessoa, enquanto o assédio pode fazer com que as mulheres se sintam inseguras ou desconfortáveis.
- Os elogios são personalizados; o assédio é sexualizado e desumaniza a mulher.
- Os elogios são inofensivos, enquanto o assédio faz com que a pessoa se sinta insegura.

Por que é que algumas pessoas fazem *catcalling*? Qual é a origem deste fenómeno? A partir das inúmeras investigações realizadas, determinou-se que o assédio de rua se baseia em normas patriarcais de género e na forma como os rapazes são ensinados a exibir e a proteger a sua masculinidade. Muitos homens competem

entre si: para ver quem é o mais corajoso, o mais forte, o mais macho, geralmente motivados pela falta de autoestima, pela desilusão e pela frustração das suas vidas em geral. É um sinal de uma educação rude que se presta à competição entre grupos.

Infelizmente, a nossa sociedade sempre viu as mulheres como objetos de prazer. E esta ideologia leva alguns homens a pensar que uma mulher que passa simplesmente na rua está ali para ser comentada, sexualizada e para agradar ao homem. Como resultado, o homem sente-se obrigado a dar a sua opinião sobre a transeunte.

Isto significa que, embora em cada país e contexto cultural as implicações sejam diferentes, a base patriarcal comum da nossa cultura significa que nos nossos países parceiros o assédio de rua e outras formas de violência baseada no género funcionam da mesma forma. Vários estudos realizados na Europa e em todo o mundo, concluíram também que o objetivo mais frequente acaba sempre por ser o desejo de afetividade, seguido do prazer, da inclusão, da recreação, do relaxamento e da manipulação. As pessoas que fazem *catcalling* não o percebem como uma experiência negativa e não esperam reações negativas. Por outro lado, na perspetiva das mulheres, verificou-se que as motivações que podem estar por detrás do assédio são: prazer, controlo, recreação, inclusão, relaxamento e desejo de afetividade.

Embora os dados variem irrelevantemente de país para país e os números sejam assustadores, só para dar um exemplo, cerca de 44% da população feminina de Itália, tanto mulheres como raparigas, foram vítimas de alguma forma de assédio sexual, de acordo com os novos números da agência nacional de estatísticas, Istat. As raparigas tinham apenas 14 anos. É óbvio pensar, portanto, que sem uma mudança de atitude relativamente à violência e sem quebrar a barreira do silêncio, nunca se poderá esperar erradicar este fenómeno da esfera pública. Além disso, 85% das mulheres admitiram ter sido vítimas de assédio na rua (94% delas certamente mais do que uma vez na vida); para os homens, a percentagem foi de 44%.

No caso das mulheres, os autores do assédio são exclusivamente, ou principalmente, homens (98%). No caso dos homens, os autores são tanto homens (44%) como mulheres (41%). O assédio ocorre mais frequentemente em espaços públicos abertos (por exemplo, na rua), nos transportes públicos e em eventos de massas (concertos, e bares). Isto aplica-se a 60% de todos os casos de assédio. A hora do dia é irrelevante.

Em França, o "*catcalling*" é considerado crime desde 2018 e é punível com uma multa até 750 euros. Sanções semelhantes no Peru e em vários estados dos EUA (por exemplo, Illinois), onde existe uma regulamentação específica contra o assédio na rua, uma vez que não tem nada a ver com uma tentativa de sedução consensual. Em Itália, por outro lado, tal como na maioria dos países do mundo, o "*catcalling*" não é um crime e talvez seja esta a razão pela qual o fenómeno continua tão comum. (Soardo, 2021).

Como lidar com os assediadores? Nunca é agradável encontrarmo-nos numa situação em que somos assediados na rua, mas infelizmente é muito comum. Em Itália, 84% das mulheres são vítimas de *catcalling* todos os dias. Não existe um comportamento correto a adotar contra os assediadores, mas talvez estas 4 ações aqui descritas possam ajudar as vítimas:

- **Reagir:** Se se sentir suficientemente seguro, se estiver próximo dos outros, responda com firmeza e sem insultos ou ataques pessoais para que saibam que se trata de ações indesejadas, inaceitáveis e erradas. Por vezes, pode sentir-se paralisado ou incapaz de pensar no momento em que é alvo de assédio, mas uma simples frase como "deixa lá", "não estou interessado" ou "já chega" pode funcionar.
- **Descarregar a raiva:** Falar sobre o assunto e confrontar uma pessoa de confiança é uma boa forma de desabafar e procurar apoio para o que aconteceu.
- **Documentar:** Escreva o que aconteceu. Tire uma fotografia se se sentir confortável. O assédio pode evocar uma sensação de impotência. Documentar o caso é uma forma de recuperar algum do poder que lhe foi retirado quando foi vítima de violência.
- **Ignorar:** Em caso de dúvida, ignore o assediador. Esta é frequentemente a melhor resposta, especialmente se achar que está a agravar a situação. Os assediadores gostam da atenção, pelo que os ignorar retira-lhes o poder. Coloque sempre o seu próprio bem-estar e a sua própria segurança como prioridade.

Estudos realizados mostram que as mulheres são gravemente afetadas pelas consequências do "*catcalling*", mas subjacente a este comportamento parece estar um desejo de afeto e de relacionamento. Por conseguinte, é de pensar que uma maior educação dos rapazes sobre os sentimentos e as experiências das mulheres poderia reduzir significativamente a comunicação disfuncional, a confusão, o medo e a violência. E é aqui que reside a importância de cursos e atividades de sensibilização como esta, a fim de travar e reduzir cada vez mais este fenómeno.

Poderiam ser implementadas várias soluções no nosso sistema para criar um ambiente mais seguro e mais respeitador das mulheres, por exemplo:

- Educação escolar: a introdução do feminismo e da educação para o respeito mútuo numa idade jovem é essencial para uma sociedade futura mais respeitadora.
- Terapia: iniciar um percurso psicológico, para trabalhar as inseguranças e as experiências que levam a assediar mulheres na rua.
- Tornar o "*catcalling*" um crime: introduzir uma pena ou sanção para quem faz "*catcalling*".
- Uma mudança radical na imagem das mulheres nos meios de comunicação social e na televisão.

Autoempoderamento e Formas de lidar com o Assédio de Rua



Co-funded by
the European Union

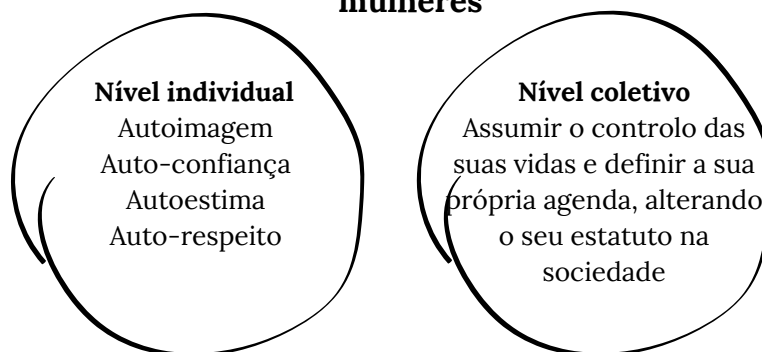
Autoempoderamento e Formas de lidar com o Assédio de Rua

As mulheres desempenham um papel importante no desenvolvimento de uma família e da sociedade. Nas últimas décadas, têm participado ativamente em várias atividades económicas e sociais, mas os seus esforços continuam a não ser reconhecidos. Nesta sociedade dominada pelos homens, continuam a ser objeto de discriminação nos domínios social, económico e educativo. As mulheres não só gerem as suas famílias, como também desempenham um papel importante no desenvolvimento de toda a sociedade. Sensibilizar as mulheres para os seus direitos e desenvolver a confiança nelas - é uma questão central.

É hoje um facto bem conhecido que a questão do empoderamento das mulheres para a mudança positiva e a transformação da sociedade desigual existente é cada vez mais crucial e mais importante. O empoderamento das mulheres significa dar-lhes liberdade ou poder para viverem como quiserem. Permite-lhes identificar as suas competências, conhecimentos e capacidades para tomarem as suas próprias decisões. Trata-se de um processo dinâmico e de crescimento para as mulheres que inclui a consciencialização, a aquisição e a atualização de competências. Para o desenvolvimento socioeconómico de qualquer sociedade, o empoderamento das mulheres é essencial. É importante que as mulheres se identifiquem com autoconfiança e estima. O principal aspeto do empoderamento é dar-lhes um sentido de força interna - para controlarem as suas vidas. O sorriso confiante no rosto das mulheres é a medida do seu empoderamento. O empoderamento das mulheres pode ser medido a dois níveis: individual e coletivo.

O desenvolvimento de competências é uma chave para o sucesso que melhora a produtividade, a empregabilidade e as oportunidades de ganho. É a ponte entre o emprego e a força de trabalho. Atualmente, é considerado um instrumento importante e indispensável para o empoderamento das mulheres. É necessário um grande esforço para criar uma mão de obra qualificada que permita a prosperidade económica. O objetivo do desenvolvimento de competências, no caso das mulheres, não é apenas prepará-las para o emprego, mas também aumentar o seu desempenho, melhorando a qualidade do trabalho em que estão envolvidas. Se olharmos para a importância do papel que as mulheres desempenham no desenvolvimento de uma nação, podemos sentir que há um longo caminho a percorrer nessa direção.

Níveis de empoderamento das mulheres



Verifica-se que é necessário desenvolver estratégias sensíveis ao género para o desenvolvimento de competências para as mulheres - que não são menos do que os homens. A capacitação das mulheres a nível social, económico, educativo, político e jurídico é importante para o desenvolvimento socioeconómico. As mulheres são capazes de gerir se lhes for dada uma oportunidade. Devem ser tratadas com respeito, pureza, dignidade e igualdade de direitos. Tudo o que precisamos é de um esforço concentrado e orientado na direção certa, que só terminará com a libertação das mulheres de todas as formas de maldade.

As raparigas encaram este assédio como algo ofensivo, enquanto os rapazes, apesar de concordarem que é ofensivo, tendem por vezes a considerar que o comportamento pode não ser intencional e justificado. Para ambos os grupos, ficou claro que os espaços onde ocorrem são "espaços públicos em geral, e particularmente as ruas, bares e discotecas, transportes públicos, como o metro ou o autocarro, a escola, táxis, redes sociais e plataformas *online*". É um facto que algumas pessoas pensam que o "*catcalling*" é um elogio, porque muitas vezes precisam de se sentir validadas pela sua aparência ou aspeto físico, uma vez que anseiam pela aprovação dos outros para aumentar a sua autoestima. No entanto, com a progressão dos direitos das mulheres e da igualdade, as mulheres estão a reconhecer os efeitos nocivos do assédio de rua. A perspetiva dos homens sobre o "*catcalling*" também está a mudar. Tanto os homens como as mulheres são afetados pelo "*catcalling*", pelo que é necessário reforçar a sua posição a partir de dentro.

Todas as pessoas devem poder sentir-se confortáveis e seguras em espaços públicos sem medo de serem assediadas. Tal como outras formas de assédio e agressão sexual, o assédio de rua tem a ver com poder e intimidação. O assédio na rua inclui comentários, gestos ou atos indesejados dirigidos a alguém num espaço público sem o seu consentimento.

O assédio na rua inclui alguns dos seguintes comportamentos indesejados:

- Comentários, pedidos e exigências

- Comentar a aparência física, como o corpo de alguém ou a roupa que está a usar
- Continuar a falar com alguém depois de essa pessoa ter pedido para ficar sozinha
- Piscar de olhos
- Seguir ou perseguir
- Apalpar
- Invadir intencionalmente o espaço pessoal ou bloquear o caminho
- Pedidos persistentes do nome, número ou outras informações de alguém
- Masturbação ou toque em público
- Calúnias sexistas, racistas, homofóbicas, transfóbicas ou quaisquer comentários que insultem ou rebaixem um aspeto da identidade de alguém
- Mostrar imagens pornográficas sem o consentimento
- Olhar fixo
- Tirar uma fotografia de alguém sem o seu consentimento
- Dizer a alguém para sorrir
- Subir a saia, ou seja, tirar uma fotografia por cima de uma saia ou vestido sem a autorização da pessoa em causa
- Usar um espelho para olhar para cima da saia ou do vestido de alguém sem a sua autorização
- Assobiar

Embora o assédio na rua possa acontecer a qualquer pessoa - independentemente do género, idade ou qualquer outro aspeto da sua identidade - é frequentemente dirigido a indivíduos devido à sua expressão de género, orientação sexual, raça, etnia, religião ou deficiência, real ou aparente. Nenhuma forma de assédio é aceitável; e nunca é um elogio. Toda a gente merece ser tratada com dignidade e respeito e sentir-se segura em espaços públicos.

"De acordo com os dados oficiais do macro-inquérito sobre a Violência contra as Mulheres (2019), em Espanha, 26% das mulheres entre os 16 e os 24 anos sofreram perseguição ou assédio repetido e 13% antes dos 15 anos."

O assédio na rua tem efeitos negativos tanto para as pessoas que o sofrem como para as comunidades em geral. Ser assediado num espaço público pode fazer com que a pessoa se preocupe com a sua segurança física e cria um ambiente de medo e intimidação. No entanto, é necessário distinguir se estamos a falar de uma rapariga menor ou muito jovem, ou de uma mulher adulta, porque o elemento idade pode afetar a perceção das palavras dirigidas". "Há uma grande diferença entre um elogio, mesmo que não solicitado, e uma frase sexual vulgar e ofensiva.

- Raramente acontece apenas uma vez. Para quem é vítima de assédio na rua, muitas vezes não se trata de um incidente isolado, mas de algo que acontece repetidamente. O efeito cumulativo deste tipo de comentários e comportamentos pode fazer com que a pessoa que está a ser assediada tenha uma sensação de ansiedade acrescida, ou que esteja sempre "no limite".
- Trata-se de uma questão de direitos humanos. Limita a capacidade das pessoas de estarem em público. Uma pessoa pode evitar sair de casa, do trabalho ou da escola por medo de ser assediada, limitando o seu acesso a oportunidades e à comunidade.
- Tem efeitos financeiros. Muitas pessoas que foram vítimas de assédio na rua podem sentir-se inseguras ao caminhar para casa, ao sair à noite ou ao apanhar transportes públicos sozinhas. Devido a este medo, muitas pessoas são forçadas a gastar dinheiro em transportes privados, como aplicações de boleias, quando, de outra forma, poderiam utilizar os transportes públicos ou caminhar. Para aqueles que não podem pagar essas opções, o medo do assédio de rua pode limitar severamente quando e onde eles podem sair em público, o que também limita o acesso ao emprego e à educação.

Estas são algumas formas úteis de lidar com o assédio na rua:

- Em caso de dúvida, presume que deve ajudar. Se não tiver a certeza se uma situação é de assédio ou não, assuma que é e pergunte à pessoa que está a ser assediada se precisa de ajuda. Pode dizer algo como "Estás bem?" ou "Estão a incomodar-te?".
- Intervir. Se puder, pratique a intervenção dos espetadores, chamando a atenção do assediador para o que ele acabou de fazer e por qual razão que isso não é aceitável. Pode dizer algo como: "Acabou de tocar naquele homem quando ele não queria que o fizesse. Isso não é correto. Para de assediar as pessoas".
- Contactar a pessoa que está a ser assediada. Se assistir a uma situação de assédio, pergunte à pessoa assediada se está bem e se precisa de ajuda.
- Denúncia. Pode denunciar o facto de ter testemunhado assédio aos funcionários dos transportes públicos, às autoridades policiais ou à entidade patronal do assediador.

A questão que se coloca agora é a seguinte: como podemos promover a auto-responsabilização? Em primeiro lugar, deve ficar claro que se trata de uma tarefa para ambos os géneros. A capacitação das mulheres não é apenas imperativa, mas também crucial para o desenvolvimento global da sociedade e da nação na totalidade. É evidente que diferentes autores e organizações tentaram definir o termo "empoderamento" a partir das suas próprias perspetivas. Vai desde a autoestima até ao reforço da eficiência das mulheres. No entanto, atualmente, a

capacitação das mulheres pode ser classificada em quatro partes principais - social, educativa, política e psicológica.

- O empoderamento social refere-se à força que reforça as relações sociais das mulheres e a sua posição nas estruturas sociais. A capacitação social aborda as discriminações sociais existentes na sociedade com base na deficiência, raça, etnia, religião ou género.
- Empoderamento educacional. Sem uma educação adequada para todas as crianças, incluindo as raparigas, a emancipação dos géneros não é possível. A educação cria autoconfiança, autoestima e autossuficiência numa pessoa. Traz a luz da esperança; aumenta a consciência social, política, intelectual, cultural e religiosa; alarga a extensão da mente; elimina todos os tipos de fanatismo, intolerância, superstição e aumenta o sentimento de companheirismo, tolerância, etc.
- Capacitação política. Alterar as leis e os regulamentos: inclusão de sanções para o assédio de rua ou simplificação dos sistemas de denúncia. As leis são a forma mais eficaz de lutar contra a injustiça. Também a participação das mulheres no domínio político e em vários órgãos de decisão é um instrumento importante para o empoderamento. A participação das mulheres a todos os níveis das estruturas de governação é a maior necessidade do momento para a sua verdadeira emancipação.
- Capacitação psicológica. Proporcionar intervenções psicológicas para melhorar a autoestima, a autoconfiança e a autoeficácia das mulheres. Através da capacitação psicológica, as mulheres não só transgridem os tabus tradicionais e patriarcais e as obrigações sociais, como também se transformam a si próprias e às suas subjetividades. Ajuda-as a reconhecer o seu valor próprio e a assumir o controlo do seu próprio rendimento e do seu corpo.

a. Como se tornar um aliado masculino

A violência e o assédio sexual contra as raparigas e as mulheres são simultaneamente causas e expressões da desigualdade de género. A violência contra as raparigas e as mulheres é claramente um problema dos homens e uma questão de masculinidade. A maioria dos agressores são homens e vivemos em sociedades patriarcais que toleram, provocam e legitimam a violência masculina. Também sabemos que os homens e os rapazes podem fazer a diferença neste enorme problema social - mudando o seu próprio comportamento, influenciando outros homens e rapazes e apoiando as mulheres e as raparigas. As iniciativas que envolvem os homens e os rapazes na redução da violência podem incentivá-los a fazer parte da solução, juntamente com as mulheres e as raparigas.

b. Como apoiar rapazes a tornarem-se aliados

A maioria dos agressores é do sexo masculino. Um inquérito em grande escala realizado em 2014 revelou que uma em cada três mulheres foi vítima de violência física e/ou sexual desde os 15 anos, na sua maioria perpetrada por homens. A violência de género é uma das principais expressões e causas da injustiça de género.

A violência dos homens contra as mulheres e as raparigas em locais públicos, locais de trabalho e relações íntimas envolve danos físicos, emocionais e psicológicos terríveis. Tem impacto na educação e no emprego das mulheres, na sua independência económica, na sua participação na vida pública e nas suas relações com os homens. Existem ligações estreitas entre as masculinidades tradicionais e a violência de género. Os atos de violência dos homens contra as mulheres, as crianças e outros homens são exacerbados por normas sociais vigentes e poderosas que "associam os homens e a masculinidade ao poder, à competição e à dominação, em vez de aos cuidados e à igualdade".

Os homens e os rapazes podem e devem fazer a diferença. Temos de desafiar a ideia de que "a violência contra as mulheres é causada por alguns homens maus". A maioria dos homens pode não recorrer à violência, mas todos os rapazes e homens podem assumir a responsabilidade de a prevenir. Eles precisam de saber que podem ajudar a tomar medidas práticas para promover o bem-estar e a segurança das mulheres e das raparigas. Os homens e os rapazes também são partes interessadas na prevenção da violência. A violência dos homens contra as mulheres está intimamente ligada à violência dos homens contra outros homens e contra eles próprios. As normas destrutivas e violentas de masculinidade prejudicam os homens e, ao pôr em causa essas normas, a vida dos rapazes e dos homens melhorará.

Atividades Presenciais

3ª parte



Co-funded by
the European Union

Empatia e Compreensão

(Autoempoderamento e formas de lidar com o assédio de rua)

Objetivo	Aprender a empatizar com os outros, assumindo o papel de uma personagem que os ajuda a aprender a empatia e a compreender diferentes perspetivas - proporcionar cenários do mundo real para ajudar os alunos a aprender.
Número de Participantes	4-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	14-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	Aproximadamente 1 hora e 30 minutos
Materiais	Papéis e canetas para desenhar o esquema
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	Os participantes serão divididos em grupos de 4 a 5 membros. Pensarão numa situação a representar, na qual seja transmitida uma mensagem de capacitação. Serão atribuídos os diferentes papéis e será criado o guião para realizar a representação. O respeito pelos colegas e pela atividade deve ser mantido em todos os momentos. Os alunos têm de tentar entrar no seu papel e interpretar da melhor forma possível o papel que lhes foi atribuído.
Análise	Quando todos os jogos de papéis estiverem concluídos, será interessante discutir o assunto: <ul style="list-style-type: none"> • Os sentimentos ao interpretar os papéis • A veracidade da situação apresentada • O motivo da escolha dessa situação
Seguimento	Utilize esta atividade para trabalhar nas emoções e aprofundar os conhecimentos sobre elas.

Consciencialização e Capacitação

(Autoempoderamento e formas de lidar com o assédio de rua)

Objetivo	Promover uma reflexão motivadora sobre o tema e aumentar a sensibilização para o empoderamento.
Número de Participantes	5-30 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	12-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	30 minutos
Materiais	Máquina fotográfica <i>polaroid</i> , cartolinas, marcadores e post-its
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Cada aluno pensa num <i>slogan</i> com o qual transmite uma ideia sobre empoderamento. Após o escreverem num <i>post-it</i>, será tirada uma fotografia para os alunos completarem a mensagem, dando também potencial à linguagem corporal. Para terminar, colam o <i>slogan</i> com a sua fotografia num pedaço de cartolina.</p> <p>Quando todos os <i>slogans</i> forem apresentados, será efetuada uma votação para decidir qual deles é o preferido de toda a turma e porquê.</p>
Análise	A atividade de encerramento engloba tudo o que foi trabalhado anteriormente.
Seguimento	Guardar as fotografias resultantes da oficina criativa. Podem ser utilizadas para outra atividade.

Perspetivas sobre o Assédio de Rua

(Autoempoderamento e formas de lidar com o assédio de rua)

Objetivo	Os participantes realizarão uma entrevista com os seus pares para recolher informações sobre as suas perspetivas relativamente ao assédio na rua e à necessidade de capacitação - aprofundar o tema de uma forma próxima.
Número de Participantes	15-16 participantes
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Idade	15-16 anos
Escola	Curricular ou extracurricular
Duração	Aproximadamente 1 hora e 40 minutos
Materiais	Papéis e canetas
Local	Escola/Sala de aula
Orientações para Educadores	<p>Esta atividade será dividida em duas sessões. Na primeira, todo o grupo proporá uma série de perguntas para entrevistar os seus colegas. O objetivo é recolher informações sobre possíveis situações vividas/observadas, atitudes femininas/masculinas sobre o empoderamento... Com base nas perguntas propostas, cada aluno escreverá 5 perguntas que quer fazer aos seus colegas. Na segunda, inicia-se uma rotação na sala de aula em que os participantes serão uma vez entrevistadores e uma vez entrevistados. Metade da turma atuará primeiro como entrevistador e depois trocará de lugar com os entrevistados. Assim, cada participante desempenhará os dois papéis.</p> <p>A atividade pode ser realizada duas vezes para avaliar as opiniões por género.</p>
Análise	<p>Após as entrevistas, dedique alguns minutos a discutir estes pontos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como eles se sentem ao responder a estas perguntas.

	<ul style="list-style-type: none">• Aprenderam alguma coisa com esta atividade? O que aprenderam?• Pergunte-lhes se já pensaram nestas questões antes. Há necessidade de agir?
Seguimento	Guardar as respostas e as perguntas para futuras reflexões e debates.

Atividades Online

4^a parte



Co-funded by
the European Union

Pesquisa de Notícias

(Autoempoderamento e formas de lidar com o assédio de rua)

Objetivo	Analisar a perspectiva social que examina as notícias sobre o empoderamento.
Duração	45 minutos
Idade	12-16 anos
Público-Alvo	Rapazes e Raparigas
Número de Participantes	1-30 participantes
Materiais	Computador. <i>Google news</i> e <i>Word</i> ou similar
Orientações para Educadores	Os participantes têm de pesquisar no <i>Google</i> notícias sobre uma notícia relacionada com o autoempoderamento. Num documento <i>Word</i> , têm de fazer um resumo do mesmo.
Seguimento	Será criado um espaço para anexar a ligação da atividade com a possibilidade de dar <i>feedback</i> .
Frase Reflexiva	O que é que podemos encontrar nas notícias sobre a autocapacitação?

Slogan Online

(Autoempoderamento e formas de lidar com o assédio de rua)

Objetivo	Pensar em mensagens de reforço e na influência que pode ter na nossa mente.
Duração	20 minutos
Idade	12-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	1-30 participantes
Materiais	Canva ou similar
Orientações para Educadores	Cada aluno deve pensar num <i>slogan</i> em que transmita uma ideia sobre o empoderamento. Utilizando uma ferramenta interativa e criativa como o <i>Canva</i> , terão de criar uma frase curta sobre este tema.
Seguimento	Será criado um espaço para anexar a ligação da atividade com a possibilidade de dar <i>feedback</i> . Os alunos terão de votar na melhor de todas as atividades.
Frase Reflexiva	Qual é a sua melhor forma de empoderamento?

Gravação de um vídeo

(Autoempoderamento e formas de lidar com o assédio de rua)

Objetivo	Desafiar as ideias tradicionais sobre como as raparigas e os rapazes se devem comportar.
Duração	60 minutos
Idade	12-16 anos
Público-Alvo	Rapazes/Raparigas
Número de Participantes	1-30 participantes
Materiais	Software Screencast-O-Matic ou similar. Câmara
Orientações para Educadores	<p>Os participantes têm de gravar um vídeo a explicar como acham que os rapazes e as raparigas se devem comportar. O objetivo é recolher informações sobre possíveis situações vividas/observadas e atitudes femininas/masculinas relativamente ao empoderamento.</p> <p>Têm de debater as seguintes questões:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em que domínios se verificam atitudes diferentes entre homens e mulheres? • Por que é que eles agem dessa forma específica? • É necessário tomar medidas? Em caso afirmativo, como podemos alterar essa situação
Seguimento	Será criado um espaço para anexar a ligação da atividade com a possibilidade de dar <i>feedback</i> .
Frase Reflexiva	Pensa nas atitudes em relação ao assédio na rua?

Metodologia

Metodologia

O assédio de rua é um problema generalizado que afeta indivíduos de diversas comunidades. Este projeto visa abordar a questão dos vários aspetos do assédio na rua, das normas e papéis estereotipados de género e capacitar os indivíduos para o combaterem.

Os principais objetivos deste projeto são sensibilizar para o assédio de rua, analisar o seu impacto nos rapazes e nas raparigas, explorar as dimensões jurídicas e éticas e dotar os participantes de instrumentos de prevenção e intervenção.

Revisão da literatura

Uma análise exaustiva da literatura existente sobre o assédio de rua informa sobre o desenvolvimento do conteúdo do curso, assegurando que este se baseia em investigação e conhecimentos estabelecidos.

Métodos de recolha de dados - Grupo de discussão

Os dados qualitativos sobre as experiências e perceções dos participantes relativamente ao assédio na rua foram recolhidos por inquéritos e entrevistas.

Desenvolvimento do curso - Estrutura do módulo

O curso está estruturado em módulos que abrangem temas fundamentais como a definição de assédio de rua, o seu impacto, os aspetos jurídicos, a prevenção e a defesa de direitos, com atividades de aprendizagem.

Será incorporada uma variedade de atividades de aprendizagem, incluindo palestras, estudos de casos, *role-playing*, discussões em grupo e projetos práticos, para garantir uma experiência de aprendizagem envolvente e impactante.

O curso pode ser lecionado via [especificar os métodos de realização, por exemplo, sessões presenciais e *online*] para satisfazer as necessidades e preferências dos participantes.

Conclusão



Co-funded by
the European Union

Conclusão

O assédio de rua continua a ser um problema prevalecente na maioria dos países da sociedade moderna. Verifica-se também que afeta as pessoas independentemente do seu género, mas as mulheres continuam a ser o grupo mais afetado. O projeto EquAlley oferece uma base teórica sobre o assédio de rua e fala das suas raízes, da masculinidade tóxica e de como transformar os homens em aliados no combate ao assédio de rua. Além disso, o projeto EquAlley visa abordar questões relacionadas com as normas de género e convida as pessoas a desafiar os estereótipos e a repensarem o género.

Com a visão de desafiar os papéis de género e reduzir o assédio de rua, o curso EquAlley oferece conhecimentos e atividades práticas. Estas atividades não são apenas conceitos teóricos - são passos práticos que capacitam os indivíduos a desafiar ativamente os estereótipos e a contribuir para um mundo livre de assédio e de restrições baseadas no género.

Juntos, vamos continuar a desafiar as normas, a promover a igualdade e a construir uma comunidade onde todos prosperem. Obrigado por se juntar a nós nesta importante missão. Continue a usar a sua voz, as suas ações e os novos conhecimentos adquiridos no curso EquAlley para criar um futuro mais inclusivo para todos.

Bibliografia

Bibliografía

Alonso, E. E. (2019). Una mirada hacia el acoso callejero de carácter sexual en España: una visión comparada: ¿qué respuestas debe dar el ordenamiento jurídico?[Accésit al X Premio Enrique Ruano Casanova]. *Revista de ciencias jurídicas y sociales*, 22(2), 11-48.

Anti-Defamation League. (2015, February 2). *The Trap of Masculinity: How Sexism Impacts Boys and Men*. <https://www.adl.org/resources/lesson-plan/trap-masculinity-how-sexism-impacts-boys-and-men>

Apoio à Vítima. (n.d.). Folha informativa: Assédio no trabalho. https://apav.pt/apav_v3/index.php/pt/folhas-informativas

Arenas, A. (2016). The Controversy of Catcalling. <https://prezi.com/tgo9n1mxdxis/the-controversy-of-catcalling/>

Berenguer, B. Z., Vaya, I. L., & Bouchara, A. (2016). Gender-based street harassment and communication strategies. A comparative analysis between Spain and Morocco/Acoso sexual callejero y estrategias comunicativas. Un analisis comparado entre Espana y Marruecos. *Comunicacao, Midia E Consumo*, 13(37), pp. 138-160.

Bornstein, K. (1994). *Gender Outlaw*. Vintage.

Burgess, D., & Borgida, E. (1999). Who women are, who women should be: Descriptive and prescriptive gender stereotyping in sex discrimination. *Psychology, Public Policy, and Law*, 5(3), 665-692. <https://doi.org/10.1037/1076-8971.5.3.665>

Butler, J. (1990). *Gender Trouble*. Routledge.

Cislaghi, B., & Heise, L. (2020). Gender norms and social norms: Differences, similarities and why they matter in prevention science. *Sociology of Health & Illness*, 42(2), 407-422. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.13008>

Copelon, R., (1994). 'Understanding Domestic Violence as Torture' in Cook, R. (Ed.). *Human Rights of Women. National and International Perspectives*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press. (p.116- 152)

Council of Europe. (n.d.). *Domestic violence or violence in intimate relationships*. Gender-based violence. <https://www.coe.int/en/web/gender-matters/domestic-violence-or-violence-in-intimate-relationships>

Council of Europe. (2020). Human rights channel. <https://human-rights-channel.coe.int/stop-sexism-en.html>

Council of Europe. (n.d.). *What is gender-based violence?*. Gender-based violence. <https://www.coe.int/en/web/gender-matters/what-is-gender-based-violence>

De Beauvoir, S. (1949). *The Second Sex*. Vintage Books.

Eagly, A. H. (1987). *Sex differences in social behavior: A social-role interpretation*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Eagly, A. H. (2009). The his and hers of prosocial behavior: An examination of the social psychology of gender. *American Psychologist*, 64(8), 644–658. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.64.8.644>

Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 458–476). Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249222.n49>

Eisenclas, S. A. (2013). Gender Roles and Expectations: Any Changes Online? *SAGE Open*, 3(4). <https://doi.org/10.1177/2158244013506446>

European Commission. (2023). *Gender equality strategy: Achievements and key areas for action*. https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/policies/justice-and-fundamental-rights/gender-equality/gender-equality-strategy_en

European Institute for Gender Equality. (n.d.). *Forms of violence*. <https://eige.europa.eu/gender-based-violence/what-is-gender-based-violence/forms-of-violence>

Fairchild, K., & Rudman, L. A. (2008). Everyday stranger harassment and women's objectification. *Social Justice Research*, 21, 338–357.

Feliksia, M. (2018, July). KOMUNIKAT Z BADAŃ: Molestowanie seksualne. *Centrum Badania Opinii Społecznej*, 98, 1-14.

Fine, C. (2010). *Delusions of Gender: How Our Minds, Society, and Neurosexism Create Difference*. W. W. Norton & Company.

Foucault, M. (1978). *The History of Sexuality, Volume 1: An Introduction*. Vintage Books.

Fundacja Autonomia. (n.d.). *Przemoc – podstawowe informacje*. Kampania 16 Dni Akcji Przeciw Przemocy ze względu na Płeć. <https://kampania16dni.pl/zasoby-edukacyjne/przemoc-podstawowe-informacje/>

Heilman, M. E. (2012). Gender stereotypes and workplace bias. *Research in Organizational Behavior*, 32, 113-135.

Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Romero-Castillo, R., Palomo-Lara, J.C., & Alonso-Ruíz, M. (2022). Internalization of the Romantic Love Myths as a Risk Factor for Gender Violence: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Sexuality Research and Social Policy*, 20, 837 - 854.

Jonczy-Adamska, M. (2022). *Sytuacja dziewcząt i kobiet na świecie*. Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej. <https://globalna.ceo.org.pl/wp-content/uploads/sites/4/2023/01/scenariusz-Sytuacja-dziewczat-i-kobiet.pdf>

Kearl, H. (2009). Always on guard: Women and street harassment. *American Association of University Women*, 103(1), 18-20.

Keyhan, R. (2016). Street harassment activism in the twenty-first century. In *Women's Emancipation and Civil Society Organisations* (pp. 69-88). Policy Press.

Kimmel, M. S. (2018). *The Gendered Society*. Oxford University Press.

Lindqvist, A., Hurst, B., Bartlett, D., Schrammel, E., Reshdouni, F., van 't Hof, L., Blokhuis, F., van Tricht, J. & Sling, J. (2018) *The Imagine Toolkit*. Burobraak

Logan, L.S. (2015). Street Harassment: Current and Promising Avenues for Researchers and Activists. *Sociology Compass*, 9, 196-211.

Maass, A., Cadinu, M., & Galdi, S. (2013). Sexual Harassment: Motivations and Consequences. 341-358.

MacMillan, R., Nierobisz, A., & Welsh, S. (2000). Experiencing the streets: Harassment and perceptions of safety among women. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 37, 306– 322.

Mama Chat. (n.d.). *Catcalling, le molestie spesso viste come apprezzamenti*. <https://mamachat.org/violenza/catcalling-le-molestie-spesso-viste-come-apprezzamenti/>

Mandal, K. C. (2013, May). Concept and Types of Women Empowerment. In *International Forum of Teaching & Studies* (Vol. 9, No. 2). http://americanscholarspress.us/journals/IFST/pdf/IFOTS-2013/IFOTS_v9_n2_art3.pdf

Nicholson, L. (Ed.). (1997). *The Second Wave: A Reader in Feminist Theory*. Routledge.

Rape, Abuse & Incest National Network. (n.d.). Street Harassment. <https://www.rainn.org/articles/street-harassment#:~:text=If%20you%20can%2C%20practice%20bystander,Stop%20harassing%20people.%E2%80%9D>

Salter, M. (2019, February 27). The Problem With a Fight Against Toxic Masculinity. *The Atlantic*. <https://www.theatlantic.com/health/archive/2019/02/toxic-masculinity-history/583411/>

Scoccimarro, E. (2021). La Stampa, Cronaca. Retrieved from *Catcalling, the "street harassment" comes out of social media and enters the political debate*, : <https://www.lastampa.it/cronaca/2021/04/09/news/catcalling-le-molestie-di-strada-escono-dai-social-ed-entrano-ne>

Soardo, M. V. (2021, Marzec 6). Hermes News. Retrieved from *Catcalling, a form of "compliment" that turns into harassment* : <https://ermesverona.it/2021/03/06/catcalling-una-forma-di-complimento-che-si-trasforma-in-molestia/>

Stryker, S. (2017). *Transgender History: The Roots of Today's Revolution*. Seal Press.

United Nations. (2022). *The Sustainable Development Goals Report 2022*. <https://unstats.un.org/sdgs/report/2022/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2022.pdf>

Vyas, A. (2018). The impact of skill development on women empowerment. *International Journal for Advance Research and Development*, 3(1), 8-11. <https://www.ijarnd.com/manuscript/the-impact-of-skill-development-on-women-empowerment/>

Wilkerson, M. (2014). How Sexism Makes the Man: Examining the Relationship Between Masculinity, Ambivalent Sexism, and Gender Stereotyping. <https://www.semanticscholar.org/paper/How-Sexism-Makes-the-Man%3A-Examining-the-Between-and-Wilkerson/0af8f8a23e1e557033ea8706db0f450592e674f3>

Wilson, H. (2021, May 31). Worthy citizens: a short movie on catcalling. *Italics Magazine*. <https://italicsmag.com/2021/05/31/worthy-citizens-a-short-movie-on-catcalling/>

**Para mais informações sobre o
projeto e os seus resultados,
visite-nos em:**



website



instagram



twitter



facebook