



Financiado pela União Europeia. No entanto, as opiniões e pontos de vista expressos são da exclusiva responsabilidade da equipa autora e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência para os Assuntos da Juventude. Nenhuma entidade financiadora pode ser responsabilizada por eles.

#### CRIADO E ESCRITO POR



#### CONTRIBUIÇÕES DE



#### REVISÃO POR



#### UM AGRADECIMENTO ESPECIAL PARA



DESIGNER GRÁFICA  
Ana Serra



## **01 Introdução e Propósito do Toolkit**

## **02 Porque é que este Toolkit é Importante**

## **03 Como usar**

## **04 Vamos começar a aprender!**

- 4.1. Perfil de jovem líder
- 4.2. Tipos de Liderança e Comunicação
- 4.3. Orientações para criar um espaço seguro
- 4.4. Compreender como se desenvolvem os estereótipos e os preconceitos
- 4.5. Aprender de uma forma diferente
  - 4.5.1. Métodos e atividades
  - 4.5.2. Diferentes tipos de recursos

## **05 Criar a minha formação: parte por parte**

- 5.1. PARTE 1: Preparação da sessão
- 5.2. PARTE 2: Facilitação da sessão
  - 5.2.1. Introdução
  - 5.2.2. Desenvolvimento
  - 5.2.3. Conclusão
- 5.3. PARTE 3: Pós-sessão

## **06 Vamos a isto! Pratica com as nossas propostas**

- 6.1. Idadismo
- 6.2. Pessoas com Deficiência
- 6.3. Igualdade de género
- 6.4. LGBTIQ+
- 6.5. Migração
- 6.6. Racismo

## **07 Coisas importantes a lembrar**

## **08 Próximos passos: Como começar o teu grupo ativista**

## **09 Glossário de termos-chave**

## **10 Bibliografia e outras leituras**

## **Anexo: Tabela de Planificação da Sessão**



## Introdução e Propósito do Toolkit

Damos-te as boas vindas ao **Rainbow Challenge – Twin Communities Toolkit**. Ao ler este guia, irás juntar-te a uma comunidade jovem mais vasta, que luta contra a discriminação e protege os direitos humanos. **Agradecemos-te por isso!**

Este guia foi desenvolvido no âmbito do Projeto Europeu **Rainbow Challenge – Twin Communities**, que visa promover os direitos humanos, a inclusão social e o ativismo juvenil junto de jovens dos 12 aos 19 anos.

### O PROJETO FOCA-SE EM:

- criar metodologias e ferramentas digitais\* gratuitas e cientificamente fundamentadas para educar jovens e a sociedade por toda a UE;
- capacitar jovens, procurando combater a discriminação e construir redes de cooperação internacional para iniciativas lideradas por jovens a nível nacional e internacional.

Este guia serve como um recurso abrangente para colmatar a lacuna entre a educação e o ativismo. Foi desenvolvido para aumentar a consciencialização sobre os direitos humanos, a igualdade e a justiça social, motivando jovens a assumir um papel ativo na criação de sociedades compassivas e equitativas.

Aqui, encontrarás ferramentas e conhecimentos essenciais baseados na Metodologia de Educação Não Formal para abordar questões de discriminação, desigualdade e direitos humanos em seis tópicos críticos: **questões LGBTQI+, pessoas migrantes e refugiadas (xenofobia), idadismo, igualdade de género, diversidade funcional e racismo** - fomenta a empatia, promove a compreensão e capacita jovens para se tornarem agentes de mudança ativa, permitindo-lhes envolver-se com estas questões, implementar iniciativas práticas e desenvolver novas ferramentas nas suas comunidades e grupos.

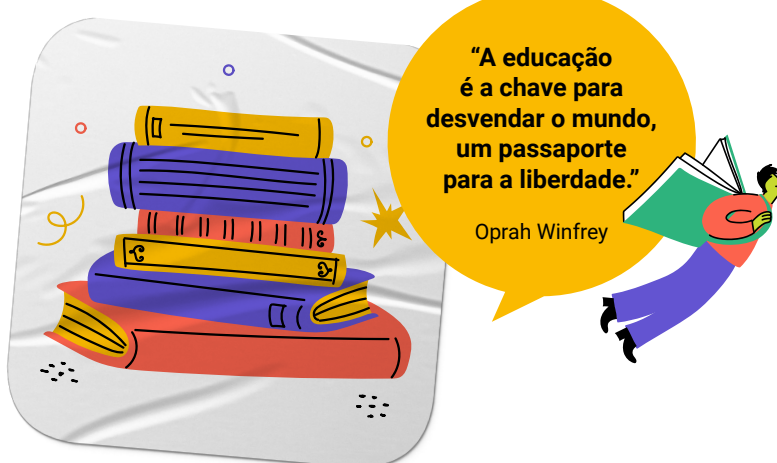
Este conjunto de ferramentas pode ser utilizado em diversos contextos educativos e juvenis, incluindo ONGs, grupos juvenis informais, escolas e outros ambientes de formação, onde haja necessidade de aprofundar o conhecimento em direitos humanos e ativismo. É dirigido a **jovens, pessoas que trabalham com juventude, educadoras, mães, pais e representantes legais**, capacitando com o conhecimento e as ferramentas necessárias para combater a discriminação e promover os direitos humanos em toda a Europa.



Descarrega a **App Rainbow Challenge** para Android [aqui](#) e para iPhone [aqui](#) e descobre a tua vulnerabilidade social no [Índice de Direitos Humanos](#).



## Porque é que este Toolkit é Importante



**Este conjunto de ferramentas é um recurso vital** para abordar alguns dos problemas sociais mais urgentes que a juventude enfrenta hoje em dia, capacitando-a (e a ti!) para serem líderes nas suas próprias comunidades, construindo uma sociedade onde a empatia, o respeito e a compreensão estão no centro das interações.

Com os conhecimentos e competências práticas presentes neste guia, jovens podem ajudar a desconstruir estereótipos, mitos e preconceitos em relação a grupos discriminados e construir:



Este conjunto de ferramentas é também importante para ajudar a moldar a próxima geração de ativistas, líderes e pessoas aliadas que continuarão o trabalho de quebrar barreiras, promover a inclusão e criar um mundo onde os direitos de todas as pessoas sejam reconhecidos e respeitados.

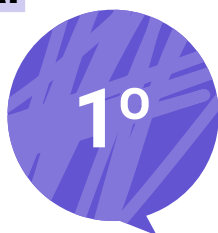
#### OBTERÁS TODOS ESTES BENEFÍCIOS PRINCIPAIS:

- **Aprendizagem orientada para a Ação:** Ao participarem em sessões com exercícios de reflexão, jovens desenvolvem coragem para agir, para desafiar as normas existentes e para se tornarem líderes na promoção dos direitos humanos e da justiça social.
- **Competências de Liderança:** Este guia ajuda a desenvolver o pensamento crítico, a resolução de problemas e as competências de comunicação, capacitando jovens para se defenderem a si e outras pessoas.
- **Criação de Espaços Seguros:** Com ferramentas que desenvolvam ambientes inclusivos, respeitadores e seguros, jovens podem contribuir para comunidades onde todas as pessoas, independentemente da sua origem ou identidade, se sintam valorizadas e apoiadas.



### Como usar

**Chegou a hora de mudar o mundo, uma pessoa e uma comunidade de cada vez!**



Lê a secção '**Vamos começar a aprender!**' para desenvolver competências de liderança



Lê a secção '**Como criar a minha sessão: parte por parte**' para saberes como as sessões serão realizadas e como as irás planear e conduzir



Telefona às tuas amizades, familiares e colegas e pratica, pratica, pratica todas as sessões já preparadas para ti em '**Vamos a isto! Pratica com as nossas propostas**'



Junta-te a um grupo de ativistas ou cria um, organiza sessões na tua escola ou comunidade local, desenvolve diferentes atividades utilizando o Índice de Direitos Humanos e a App Rainbow Challenge... **diverte-te e aprende com a tua própria comunidade!**

04

**Vamos  
começar  
a aprender!**



#### 4.1. Perfil de jovem líder

Uma liderança jovem eficaz necessita de uma combinação de competências, atributos e um compromisso com a aprendizagem e o aperfeiçoamento contínuos. **Prepara-te e:**

- **Mostra motivação e empenho:** Quanto mais energia e presença demonstrares, melhores serão os resultados no final.
- **Procura o aperfeiçoamento continuamente:** Os problemas estão em constante mudança e o que funciona uma vez pode não funcionar no futuro.
- **Compreende o teu papel:** a tua posição e tarefas nas dinâmicas de grupo são extremamente importantes.
- **Concentra a formação em cada pessoa:** as pessoas à tua frente têm a chave para compreender, aprender, melhorar e aplicar a mudança.
- **Sê um modelo e agente de mudança:** tudo começa contigo... e continua dentro de ti. Pratica o que dizes, põe significado no que transmites.
- **Sê flexível:** as mudanças e as situações inesperadas acontecem. A adaptação é a capacidade de responder de forma rápida e eficaz a esta nova realidade.
- **Incentiva a autodescoberta, o trabalho em equipa e a cooperação:** isto ajuda a alcançar os objetivos de forma eficaz e cria um ambiente de aprendizagem e crescimento.
- **Pratica a clareza, acessibilidade e gentileza:** Comunica de forma fácil de compreender e sem julgamentos ou tentativas de controlar as coisas.
- **Pratica a Escuta Ativa:** não te limites a ouvir o que alguém está a dizer, mas compreende a intenção por detrás das suas palavras e responde adequadamente.
- **Mantém a autenticidade:** Esta é uma forma poderosa de influenciar positivamente as pessoas. Integridade pessoal, transparência e consistência inspiram naturalmente confiança e respeito.
- **Compreende a Inteligência Emocional:** Estar em conexão e consciente das emoções irá ajudar-te a lidar com situações stressantes, conflitos e desafios, além de promover relações positivas na tua comunidade.
- **Cria um Ambiente Inclusivo:** Promove um sentimento de pertença e aceitação, valorizando todas as pessoas e reconhecendo cada contributo.
- **Promove a Criatividade e a Inovação:** Desafia o público a fazer diferente, incentivando a resolução de problemas e a melhoria contínua.
- **Utiliza a Tecnologia com Responsabilidade:** assegura-te de que esta contribui, em vez de prejudicar, a eficácia da tua sessão.
- **Estabelece e atinge objetivos:** Sabe o que queres e partilha isso para obter direção, foco e motivação para atingir os teus objetivos.
- **Pratica a paciência e a persistência:** a resiliência ajudar-te-á a prosperar quando precisares daquele empurrãozinho extra.

#### 4.2. Tipos de Liderança e Comunicação

Adotas uma postura facilitadora sempre que assumas uma abordagem orientadora, pedes ao grupo que complete uma tarefa/trabalho ou apoias e incentivas o grupo.

É importante compreender as características de cada estilo de facilitação para que possas adaptar melhor o teu comportamento à diversidade e à natureza dos grupos. Não precisas de adotar o mesmo estilo o tempo todo; em vez disso, precisas de coordenar as atividades e mobilizar as energias das pessoas do grupo para garantir que os objetivos são atingidos.

**A TUA ATITUDE,  
POSTURA E  
COMPORTAMENTO  
INFLUENCIAM  
A APRENDIZAGEM  
DO GRUPO!**



## TIPOS DE LIDERANÇA

### AUTORITÁRIA

- Toma decisões sem consultar o grupo;
- Não comunica os objetivos às pessoas do grupo;
- Não aceita sugestões;
- Comanda todas as atividades e não colabora com o grupo;
- Avalia a atividade dos elementos do grupo sem esclarecer os critérios utilizados;
- Elevada produtividade, mas baixos níveis de motivação e satisfação.

### PERMISSIVA

- Não fornece direção para o grupo;
- Intervém apenas quando solicitada, sem tomar iniciativa ou decisões;
- Evita avaliar as pessoas do grupo e, quando o faz, é de forma subjetiva e pouco clara;
- Baixos níveis de produtividade, motivação e satisfação.

### DEMOCRÁTICA

- Consulta as pessoas do grupo sobre a forma como o trabalho deve decorrer;
- O grupo participa na tomada de decisões, contribuindo para a definição de estratégias e meios para atingir os objetivos;
- As relações entre as pessoas do grupo são marcadas pela cooperação e pela entajuda;
- Procura objetividade e transparência na avaliação do trabalho feito;
- Elevados níveis de motivação e satisfação, com produtividade satisfatória.

O ideal é tender a facilitar democraticamente, tendo em mente a necessidade de mais autoridade quando precisas de facilitar um exercício específico ou estabelecer regras ou limites dentro do grupo ou sessão.



O tipo de liderança e a comunicação estão relacionados:



Os seres humanos podem comunicar através de formas verbais e/ou não verbais:

35%

65%

#### Comunicação verbal

forma oral  
forma escrita

#### DICAS

Fala com o público e não para o público;  
Não utilizes termos técnicos em excesso;  
Não te perca em pormenores;  
Evita erros ortográficos.

#### Comunicação não verbal

gestos expressão facial  
contacto visual sorriso  
voz silêncio distância

#### DICAS

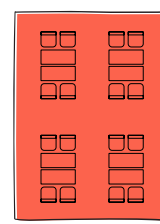
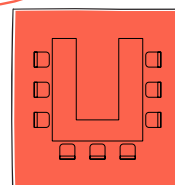
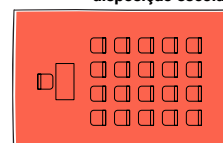
Evita gestos "nervosos", como bater na caneta, tocar no cabelo e nos óculos,...  
Evita olhar para o chão, para o teto, apenas para uma pessoa ou através das pessoas;  
evita ter o corpo muito parado, usar gestos excessivos, braços fechados, ficar de costas viradas, mãos na cintura;  
evita o uso indevido dos recursos audiovisuais.

A organização do espaço ajuda-te a melhorar a comunicação do grupo durante a sessão: qual é que pensas que usarás 99% do tempo?

SIM, O ESTILO EM 'U'!

Disposição em 'u'

Audatório/  
disposição escolar



círculo /  
mesas redondas

**NÃO COMEÇES  
ANTES DE ESTABELEÇER  
ESTAS REGRAS  
BÁSICAS E QUE ELAS  
SEJAM CLARAS  
PARA TODA A GENTE.**



**INCENTIVA  
AS PESSOAS  
PARTICIPANTES  
A ENVOLVEREM-SE  
ATIVAMENTE COM  
ESTAS  
DIRETRIZES!**

### 4.3. Orientações para criar um espaço seguro

Para garantir um ambiente seguro, inclusivo, colaborativo, respeitador e produtivo para todas as pessoas participantes, as seguintes **orientações** devem ser claras desde o início e devem ser seguidas durante qualquer atividade que envolva este guia (ou qualquer outro, na verdade!).

#### ✓ RESPEITO PELA IDENTIDADE E EXPERIÊNCIAS DE TODAS AS PESSOAS

- **Ouve ativamente:** presta atenção quando estão a falar. Evita interromper e mostra que valorizas a contribuição.
- **Respeita os limites pessoais:** presta atenção ao espaço pessoal e ao nível de conforto das pessoas, principalmente ao se discutir temas sensíveis.
- **Reconhece as diversas experiências:** compreende que pessoas de diferentes origens e comunidades podem ter experiências de vida diferentes.

#### 2. LINGUAGEM SEGURA E INCLUSIVA

##### ✓ Utiliza linguagem inclusiva e não discriminatória

- **Evita termos ofensivos:** escolhe uma linguagem que seja afirmativa e respeitosa. Tem atenção a termos que possam ferir, afastar pessoas ou perpetuar estereótipos.
- **Em caso de dúvida:** pergunta ou pede desculpa!
- **Mantém abertura para aprender:** se alguém te indicar que algo que disseste foi ofensivo ou problemático, ouve com a mente aberta e tem disponibilidade para aprender com isso. Não leve a peito!

#### ✓ TOLERÂNCIA ZERO PARA DISCRIMINAÇÃO, ASSÉDIO OU BULLYING

- **Tolerância zero para a discriminação:** podes afirmar que qualquer discriminação baseada em características que as pessoas não podem mudar em 1 minuto (ou de todo!) não será tolerada.
- **Denuncia comportamentos inadequados:** se presenciares ou sofreres qualquer forma de bullying ou assédio, denuncia a qualquer pessoa adulta em quem confies.

#### ✓ CONFIDENCIALIDADE E CONFIANÇA

- **O que é partilhado na sala fica na sala:** inclui histórias pessoais, experiências e opiniões partilhadas durante as discussões.
- **Consentimento para partilhar histórias pessoais:** se quiseres partilhar uma história pessoal de alguém, pede autorização antes de o fazeres e respeita os limites da pessoa.
- **Partilha fotografias ou vídeos com consentimento:** pergunta com antecedência e transmite os objetivos de forma clara (arquivamento, publicação, etc.). Se alguém do grupo não quiser, respeita e faz com que essa pessoa se sinta confortável com a sua decisão.

#### ✓ PARTICIPAÇÃO E ENVOLVIMENTO

- **Está presente:** participa ativamente nas atividades, discussões e reflexões.
- **Respeita o tempo de fala:** certifica-te de que todas as pessoas têm a oportunidade de contribuir, sem monopolizar a conversa.
- **Faz perguntas e partilha ideias:** define se existe um espaço específico para perguntas e respostas ou se as pessoas podem fazer perguntas e partilhar os seus pensamentos e ideias livremente.

#### ✓ ABERTURA AO FEEDBACK

- **Feedback construtivo:** se tiveres feedback para dar a alguém, mostra respeito, oferece apoio e concentra-te em oferecer sugestões de melhoria, e não críticas.
- **Recebe feedback com elegância:** se alguém oferecer feedback sobre as tuas ações ou ideias, ouve atentamente e tenta compreender a perspetiva dessa pessoa.

#### ✓ SÊ GENTIL E PACIENTE

- **Apoiem-se mutuamente:** incentiva as outras pessoas, especialmente quando estão a sair das suas zonas de conforto ou a expressar ideias difíceis.
- **Sê paciente:** aprender sobre temas sensíveis, complexos ou desafiantes e implementar mudanças sociais exige tempo e esforço. Sê paciente contigo e com as outras pessoas.

#### ✓ CUIDA DO TEU BEM-ESTAR

- **Auto-cuidado:** participa em atividades que ajudem a manter o teu bem-estar, seja a fazer pausas, a pedir ajuda ou a discutir temas desafiantes com outras pessoas.
- **Procura ajuda:** se te sentires desconfortável, com ansiedade ou alguma perturbação, fala com uma pessoa especializada, professora ou terapeuta para obter apoio.

#### ✓ SEM TELEMOVEIS OU TABLETS

- **Pede para desativarem as notificações e silenciarem os dispositivos:** mesmo que necessitem dele durante a sessão, pede para os utilizarem apenas quando necessário.

## 4.4. Compreender como se desenvolvem os estereótipos e os preconceitos

- **Influência dos media:** Os media retratam frequentemente grupos vulneráveis sob uma certa luz, o que tem um grande peso na formação da opinião pública. Se as notícias se centram principalmente nas histórias que reforçam estereótipos, as pessoas acreditarão nelas.
- **Falta de interação:** Se não conhecemos ou interagimos com pessoas de diferentes origens, é fácil depender de estereótipos. Preenchemos as lacunas com suposições em vez de conhecimento real.
- **Medo do desconhecido:** Por vezes, o preconceito surge do medo. Quando nos deparamos com algo ou alguém desconhecido, o nosso cérebro pode reagir com incerteza ou até mesmo medo, o que pode levar a julgamentos negativos.
- **Condicionamento social e cultural:** Os estereótipos podem ser transmitidos de geração para geração. Em alguns casos, os acontecimentos históricos ou as narrativas culturais podem reforçar perceções negativas sobre determinados grupos.

DICAS PARA COMBATER ESTEREÓTIPOS E PRECONCEITOS:

**Questiona o que ouves**

Lê livros, assiste a documentários e segue perfis de redes sociais que ofereçam diferentes perspectivas.

**Conhece as pessoas tal como elas são**

**Denuncia a discriminação**

**Reflete sobre os teus próprios estereótipos e trabalha para os desconstruir**

DICAS PARA EVITAR CONFLITOS:

- Garante uma disposição de cadeiras em forma de 'U'
- Incentiva a apresentação de cada pessoa
- Discute e esclarece as regras de funcionamento do grupo ou os objetivos da sessão
- Evita apresentações teóricas prolongadas
- Toma ações predominantemente positivas
- Evita preconceitos, estereótipos, e generalizações
- Respeita a individualidade e a diversidade social

**MAS... COMO RESPONDER DE FORMA ASSERTIVA QUANDO SURGEM CONFLITOS?**

Partilha como a situação pode fazer alguém se sentir

Pergunta ao grupo o que sugerem que seja feito OU pede à pessoa para conversar mais tarde

Responde a partir de um estado calmo

Encerra a conversa: retoma de onde parou ou continua calmamente com a sessão

Resume os factos, simplifica o que foi dito ou feito

Podes sempre pedir à pessoa que se retire da sessão...



## 4.5. Aprender de uma forma diferente

Com base em muitos anos de experiência em ativismo, sugerimos que as tuas sessões utilizem a **Metodologia Não Formal**. Esta refere-se a qualquer tipo de atividade educativa organizada que ocorre fora do sistema escolar formal. Este tipo de educação pode ocorrer em diversos ambientes, como centros comunitários, locais de trabalho e plataformas online, e centra-se em competências práticas e aprendizagem experiencial, em vez de conhecimento académico.

É uma metodologia ativa: através da prática simulada, as pessoas aprofundam a reflexão pessoal dentro da discussão em grupo. Os principais elementos-chave são: **ser uma forma criativa, experiencial e participativa de aprender!**

### 4.5.1. Métodos e atividades

Durante as sessões, utilizarás métodos pedagógicos que ajudarão a escolher as atividades para garantir que todas as pessoas se divertem enquanto o tema é discutido e compreendido. Podes considerá-los como um conjunto de formas de interagir e gerir a sessão.

Pierre Goguelin, em 1990 (*muito antigo, sim, mas ainda muito atual!*), agrupou os métodos pedagógicos em três categorias: **AFIRMATIVO, INTERROGATIVO e ATIVO**.



#### MÉTODO AFIRMATIVO, PODE SER:

**Expositivo:** Método oral de transmissão de informação e conteúdos, onde a pessoa se limita a receber, assimilar e compreender a informação transmitida.

- Utiliza-o pouco e com sabedoria, pois pode tornar-se monótono.
- Fornece exemplos concretos, enfatizando o que o grupo realmente necessita saber.
- Prepara-se com conceitos chave, esquemas e imagens.
- Pede a uma ou mais pessoas que leiam os textos em voz alta, evitando leituras exaustivas.
- Investe na comunicação não verbal, mantendo contacto visual e falando com um sorriso. 😊
- Tem um bom controlo da voz, aumentando ou diminuindo o tom para destacar palavras ou expressões, evitando assim a monotonia.
- Adapta o discurso ao público-alvo.

**Demonstrativo:** Transmissão de conhecimentos técnicos e práticos através de exemplificação, demonstração e reprodução de competências. Este método centra-se em como realizar uma tarefa específica.

#### DICAS



#### DICAS



- Motiva o grupo para a tarefa em questão, perguntando quem tem experiência prévia.
- Apresenta o objetivo geral da tarefa para que todas as pessoas estejam cientes.
- Demonstra cada etapa da tarefa, explicando os conceitos e a execução.
- Pede a alguém que repita a tarefa, explicando os passos.
- Após a demonstração do grupo, oferece reforço positivo.

## DICAS



### MÉTODO INTERROGATIVO:

Através de perguntas, ajuda cada pessoa a descobrir sobre o que irá refletir, envolvendo-as na construção da sua própria aprendizagem.

- Faz uma pergunta de cada vez, de forma clara e concisa.
- Dirije as questões a todo o grupo, dá tempo para pensar e aceita respostas espontâneas.
- Incentiva a participação ouvindo atentamente e validando todas as respostas.



### MÉTODO ATIVO:

Este método baseia-se na ação, colocando a pessoas e o grupo como agentes centrais da aprendizagem. Aqui estão alguns exemplos do que podes fazer:

- Jogos educativos;
- Brainstorming;
- Estudos de caso;
- Dramatização;
- Trabalho em grupo.

## DICAS

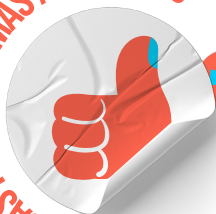


- Planeia e pratica bem com bastante antecedência, incluindo todos os recursos necessários.
- Faz uma boa gestão do teu tempo - grupos maiores... atividades mais longas!
- Organiza-te e foca-te, pois necessitarás de diferentes recursos.
- Está presente e disponível, desenvolve maturidade emocional e autoconfiança, pois isso ajudará muito.
- Estuda bem os objetivos e a teoria.
- Use a tua criatividade e diverte-te!

O método afirmativo é ainda importante para fundamentar a teoria, o contexto e os antecedentes, mas os métodos interrogativo e ativo são particularmente cruciais para promover um envolvimento mais profundo, o pensamento crítico e um ambiente de aprendizagem mais participativo. Portanto, usarás mais destes métodos! **Considera o grupo, o tempo, os objetivos, o espaço, os recursos e assim por diante.**

## COMO ESCOLHER QUAL MÉTODO UTILIZAR?

DICAS PARA ALGUMAS ATIVIDADES



### DIVISÃO DE GRUPOS:

- Divide quem participa em grupos de forma aleatória ou colocando pessoas que não se conhecem no mesmo grupo para incentivar a interação entre pessoas diferentes;
- Geralmente, os grupos com um número igual de pessoas funcionam melhor.

### ATIVIDADES EM DUPLAS:

- Estas atividades podem ser uma boa ideia para criar um ambiente mais confortável para a partilha;
- Se o objetivo for realizar uma atividade de role-play que possa ser desconfortável perante todo o grupo, esta é uma boa opção.

### ATIVIDADES EM PEQUENOS GRUPOS:

- Criam um contexto mais favorável para o brainstorming ou para a conclusão de uma tarefa específica de forma mais eficaz, caso, por exemplo, haja pouco tempo disponível;
- Permitem que cada pessoa do grupo participe mais;
- Os resultados são melhores quando cada grupo é composto por pessoas diferentes entre si, para que as suas perspectivas sobre cada questão não sejam muito semelhantes.



#### ATIVIDADES EM GRUPO GRANDE:

- Para que funcione melhor, terás de definir objetivos muito claros e garantir que todas as pessoas os compreendem;
- Esclarecer dúvidas e reformular intervenções pode ser necessário para garantir que toda a gente compreende claramente;
- Pode haver mais distrações e, nestes casos, é o teu papel redirecionar a discussão;
- Se o grupo tiver mais de 15 pessoas, é mais difícil manter um bom nível de participação.



#### QUEBRA-GELO / ENERGIZADORES

- Os quebra-gelos são bons para o início da sessão ou para ativar a participação;
- Os energizadores são bons para quando é necessário elevar os níveis de energia do grupo. Se tiveres uma sessão longa ou muita teoria, intercala com um energizador!
- Ambos ajudam a relaxar o grupo, a aumentar o foco e a melhorar o humor.



#### ROLE-PLAY:

- Funciona melhor se as pessoas não forem forçadas a assumir um papel, mas o fizerem voluntariamente;
- Proporciona uma melhor compreensão do que é estar no lugar de outra pessoa e como lidar com situações específicas;
- As emoções, reações, pensamentos, atitudes, comportamentos e valores podem ser explorados;
- Após a atividade, deve haver reflexão para extrair conclusões significativas;
- Estabelece orientações/histórias claras para evitar desvios e manter o foco no objetivo da atividade;
- Isto funciona muito bem se o grupo for criativo.



### 4.5.2. Diferentes tipos de recursos

Dependendo das atividades que planeares, verás o que precisas — certifica-te que possuis esses recursos ou que o local os disponibiliza! Os recursos mais comuns são:

#### RECURSOS FÍSICOS E IMPRESSOS

- **Uma sala:** com boa iluminação e espaço suficiente para permitir a dinâmica de grupo.
- **Mesas e cadeiras:** para diferentes tipos de atividades.
- **Computador e projetor:** caso pretendas fazer uma apresentação ou mostrar algumas imagens.
- **Colunas de som:** para que possas reproduzir música, sons ou até mesmo vídeos.
- **Ligação à internet:** para permitir atividades mais diversas.
- **Histórias e orientações impressas:** para fornecer exercícios estruturados, atividades e notas para ti e para o grupo.
- **Flipcharts, quadros brancos, marcadores e post-its:** para brainstorming, trabalho em grupo e aprendizagem visual.
- **Materiais de arte/papelaria:** para tarefas interativas e criativas.

#### RECURSOS MULTIMÉDIA

- **Software de apresentação:** PowerPoint, Apresentações Google, etc.
- **Vídeos e documentários:** Para inspirar, com estudos de caso ou para demonstrar exemplos da vida real.
- **Podcasts e clips de áudio:** Para fornecer perspetivas adicionais ou materiais de aprendizagem em formato áudio.

#### FERRAMENTAS DIGITAIS

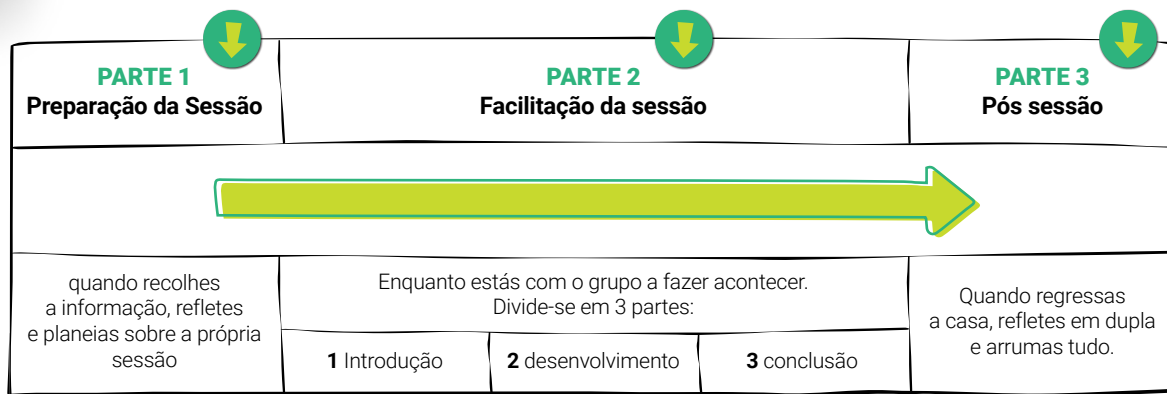
- **Ferramentas de videoconferência:** Zoom, Microsoft Teams, Google Meet, etc. Algumas são pagas ou têm tempo limitado.
- **Ferramentas de quiz e gamificação:** Kahoot!, Wayground, Mentimeter ou Educaplay. Para jogos interativos e envolvimento do grupo.



**ISTO É FÁCIL!**

## Criar a minha formação: parte por parte

Basicamente, a tua sessão terá **3 partes**:



### 5.1. PARTE 1: Preparação da sessão



#### PASSO UM

Para preparar a tua sessão, precisas de **recolher informação**. Facilitamos o processo, fornecendo as perguntas que precisas de responder para o planeamento da sessão!

- Qual é o tema da sessão?** Deve ser um dos 6 temas sobre Direitos Humanos, mas pode ser outro ou um específico, caso alguém o solicite.
- Qual o objetivo da sessão?** Especifica as questões dentro do tema escolhido. Por exemplo: “aprender conceitos básicos”; “refletir sobre mitos e estereótipos”; “desconstruir preconceitos”; “desenvolver uma mentalidade ativista para a ação”. Dicas para facilitar a tua vida:
  - inicia sempre o objetivo com um verbo
  - sê breve e simples
  - torna-o possível, tangível e alcançável nessa sessão
- Quantas sessões?** Isto é fundamental para gerires o conteúdo e te organizares. Se for mais do que uma, terás de pensar separadamente e preencher um plano para cada uma.
- Quanto tempo tenho?** Dependendo da duração, podes abordar os assuntos de forma diferente e utilizar técnicas e atividades distintas. Deves sempre considerar uma pausa de cerca de 10 a 15 minutos a meio de uma sessão de 2 horas.
- Para quem e para quantas pessoas?** Ajudará a ajustares o conteúdo, o comportamento e o discurso.
- Como é o espaço?** Tenta ver o espaço com antecedência ou, se não for possível, pergunta sobre o tamanho, o que lá está, se tem boa iluminação e cadeiras para se possam mover.
- Quais os recursos disponíveis?** Sabe com o que podes contar, caso contrário terás de os levar por conta própria ou planejar a sessão de acordo.



## PASSO DOIS

### PLANIFICAÇÃO DA SESSÃO

1. **Imprime a versão desta tabela de 'Planificação da Sessão', disponível no final deste guia.** Esta tabela irá ajudar-te a visualizar a sessão completa e facilitará o trabalho de planeamento em grupo. Encontrarás uma tabela de página inteira.

|                   |                                |                   |                 |                |
|-------------------|--------------------------------|-------------------|-----------------|----------------|
| Equipa formadora: |                                | Onde e quando:    | Tema:           |                |
| Objetivo:         |                                |                   |                 | Sessão nº:     |
| Grupo-alvo:       |                                |                   |                 | Duração total: |
| <b>Etapas:</b>    | <b>Conteúdos a desenvolver</b> | <b>Atividades</b> | <b>Recursos</b> | <b>Duração</b> |
| INTRODUÇÃO        |                                |                   |                 |                |
| DESENVOLVIMENTO   |                                |                   |                 |                |
| CONCLUSÃO         |                                |                   |                 |                |

2. **Planeia individualmente cada parte da tabela de "Planificação da Sessão"** (introdução, desenvolvimento e conclusão), tendo em conta a ordem e o conteúdo necessário.
3. **Confere os nossos exemplos:** cada tópico de direitos humanos tem uma tabela!
4. **Define o papel de cada pessoa facilitadora**, estabelecendo quando e como cada uma irá intervir e durante quanto tempo (idealmente, a participação deve ser igualitária). As sessões devem ser facilitadas por duas pessoas para que, enquanto uma se concentra na sua parte, a outra apoie, observe ou ajude sempre que necessário.

**NÃO TE ESQUEÇAS DE USAR (E ABUSAR!) DAS NOSSAS FERRAMENTAS:**



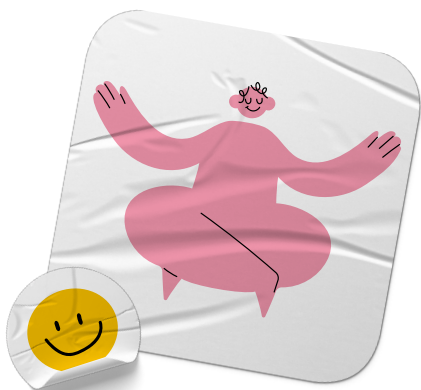
Descarrega a **App Rainbow Challenge** para Android [aqui](#) e para iPhone [aqui](#)

- **Índice de Direitos Humanos:** um inquérito que te permite visualizar a tua pontuação pessoal de vulnerabilidade social. Tens 3 opções: podes criar um grupo, juntar-te a um grupo (criado anteriormente) ou fazer o inquérito individualmente.
- **App Rainbow Challenge\*:** diversas tarefas ativistas com o objetivo de melhorar as condições dos grupos vulneráveis nas suas comunidades, regiões, país ou a nível global.



### PASSO TRÊS

- **Estuda toda a teoria necessária** sobre o tema e os objetivos da tua sessão, preparando-te para responder a algumas questões.
- Se planeias uma apresentação (por exemplo: PowerPoint), **desenvolve-a cuidadosamente**, com pouca informação – serve apenas de suporte visual para ti e para o grupo!
- **Recomendamos que a leves sempre impressa.** Por vezes, os computadores não funcionam ou os projetores não ligam. Prepara-te para tudo.
- **A preparação de cada pessoa facilitadora é essencial.** Deves garantir que ambas:
  - estejam familiarizadas com a atividade que vão dinamizar, garantindo que são capazes de explicá-la de forma clara e compreensível;
  - conheçam e compreendam o tema, estando preparadas para intervir e responder às questões que possam surgir;
  - têm acesso à tabela de “Planificação da Sessão”, para que possam consultar em caso de esquecimento;
  - têm acesso a um relógio para controlar o progresso e a duração da atividade.
- **Prepara e testa todos os materiais** necessários com antecedência. Se algo falhar (como, por exemplo, marcadores não escreverem ou o computador não funcionar), terás tempo para aplicar o “Plano B”.
- **Chega ao local pelo menos 30 minutos antes do início** para se organizarem e arrumar a sala, garantindo que tudo funciona como planeado. Novamente, se algo não resultar, terás tempo para os planos B e C!
- **Assume o teu papel!** Estás a facilitar a reflexão sobre questões de Direitos Humanos: estás a dar um contributo muito importante para o mundo e para o seu futuro!
- **Respira, observa como está a tua mente e sorri para dentro!**



## 5.2. PARTE 2: Facilitação da sessão

### 5.2.1. Introdução

É o início da sessão e és tu quem recebe as pessoas!  
Recebe-as com uma atitude calma e positiva.  
Orienta-as e posiciona-as adequadamente.



### COMEÇA POR

- **Apresentares-te** e pedindo às pessoas que se apresentem, caso não se conheçam.
- **Promover** um breve quebra-gelo sobre os nomes.
- **Apresentar** o tema e os objetivos da sessão.
- **Avaliar** o conhecimento prévio do grupo sobre o tema com algumas questões abertas ou algum exercício. Compreender o que o grupo já sabe ajuda-o a adequar o conteúdo e o nível de explicação da sessão.

### 5.2.2. Desenvolvimento

Esta é a parte principal da sessão, por isso vamos aprofundar.



### É HORA DA:

- **Partilha teórica** - podes utilizar um método expositivo combinado com o método interrogativo, por exemplo.
- **Atividade prática** - atividade principal que coloca as pessoas a trabalhar ativamente e diretamente com o conteúdo central falado.

**Começar com a teoria ou a prática depende da atividade e da informação que se pretende transmitir.** Algumas teorias são mais fáceis de compreender depois de realizar uma atividade principal, utilizando a reflexão final para contextualizar as descobertas.

### 5.2.3. Conclusão

Esta é a parte final da sessão, pelo que terás de promover um resumo e uma reflexão profunda e participativa sobre a sessão. Enfatiza a importância de compreender temas como os direitos humanos.



#### FINALIZANDO A SESSÃO:

- **Reserva tempo para a reflexão final**, fazendo uma ligação com a teoria.
- **Faz um resumo final da sessão** e reforça a evolução de cada participante.
- **Estabelece uma ponte** entre esta sessão e as próximas atividades na App Rainbow Challenge.
- **Disponibiliza-te** para responder a questões.



#### FERRAMENTAS ÚTEIS:

- **Questões reflexivas (individuais ou de grupo)** após a atividade principal para que possas compreender o que o grupo aprendeu ou deseja partilhar sobre o mesmo.
- **Plataformas divertidas com algumas perguntas** para as pessoas responderem individualmente ou em grupo (por exemplo: Figma board, Educaplay ou Kahoot) e que te fornecem mais informação sobre o que o grupo aprendeu.

## 5.3. PARTE 3: Pós-sessão

Após cada sessão, poderás sentir-te com cansaço, mas recomendamos que, nas primeiras 24 horas, sigas estes **dois passos finais**:

- 1) **Pára um pouco e reflete com a pessoa que dinamizou contigo sobre a sessão.** Podem partilhar pensamentos, momentos desconfortáveis, as melhores partes e assim por diante. É com estas reflexões pós-sessão que resumimos a experiência de aprendizagem. Quanto mais praticas e refletas, mais aprendes!
  - Vai tomando notas na planificação da sessão para que tu e colega possam consultá-la posteriormente, sempre que necessitarem, e repetir ou melhorar para a sessão seguinte.
- 2) **Ficarás com muitos papéis, canetas, post-its etc. Recomendamos que organizes tudo antes de perder o controlo** dos teus recursos e deixes tudo organizado para a próxima sessão. Talvez seja boa ideia usar uma pasta para guardar tudo junto para a próxima vez.

06

Vamos a isto!  
Prática com as  
nossas propostas

SABE  
DO QUE  
FALAS

BORA COMEÇAR?

Idadismo Pessoas com deficiência Igualdade de género LGBTQ+ Migração Racismo

## 6.1. Idadismo

### CONCEITOS BÁSICOS

[Palavras importantes no glossário: **Discriminação; Direitos Humanos; Interseccionalidade; Preconceito; Privilégio; Estereótipos**]

O **idadismo** é uma forma de discriminação que afeta as pessoas com base na sua idade e pode ter impacto em pessoas de todas as idades – sejam elas jovens ou idosas. Compreender o idadismo é essencial para criar uma sociedade onde todas as pessoas, independentemente da idade, se sintam respeitadas, incluídas e valorizadas.

- **52% das pessoas na Europa** acreditam que a idade é um factor de discriminação ou assédio no local de trabalho ou em processos de recrutamento, por alguém ser considerado demasiado jovem ou demasiado velha/o.
- **40% das pessoas jovens em Portugal** referem sofrer discriminação com base na idade, especialmente no local de trabalho ou na procura de oportunidades. Muitas são vistas como “inexperientes” ou “imaturas”, mesmo que possam trazer novas ideias e perspetivas inovadoras.
- **Jovens dos 16 aos 30 anos** na Europa sentem que não têm muita, ou nenhuma, voz sobre decisões, leis e políticas importantes que afectam diretamente a juventude. Este sentimento aumenta quanto mais distante for a esfera de governação em causa: **53% em relação à esfera local, subindo para 60% a nível nacional e para 70% em relação às decisões, leis e políticas que afectam a UE.**
- **Mais de 50% de jovens** afirmam ter-se deparado com estereótipos negativos sobre a sua geração, incluindo a percepção de que não trabalham por preguiça ou são arrogantes (presumindo ou agindo como se tivessem um direito especial ou reivindicação de riqueza, sucesso, reconhecimento ou outros privilégios). Estes estereótipos podem limitar as suas oportunidades e mobilidade social.
- **50% da população mundial** tem preconceitos contra pessoas idosas.
- **2 em cada 5 pessoas entre os 55 e os 64 anos** estão excluídas do mercado de trabalho na Europa.
- **O isolamento social e a solidão afectam 25% da população idosa**, sendo factores de risco importantes para os problemas de saúde mental na terceira idade.

### O IMPACTO DO IDADISMO

O idadismo tem um impacto profundo nas pessoas, tanto a nível mental como social, independentemente da idade. As crenças e atitudes que as pessoas têm em relação à idade podem influenciar o seu comportamento e as suas interações com outras. **O idadismo pode limitar as oportunidades, afetar a saúde mental e perpetuar mal-entendidos entre gerações.**

PESSOAS  
MAIS VELHAS

Para as **pessoas mais velhas**, o idadismo pode levar ao **isolamento social**. Quando as excluem de conversas ou atividades devido a suposições sobre a sua saúde ou interesses, podem sentir-se **invisíveis e desligadas da sociedade**, causando emoções como **solidão, frustração e tristeza, afetando o seu bem-estar geral**. Além disso, podem ter **mais dificuldade em aceder aos serviços ou em receber cuidados adequados**, particularmente em situações em que profissionais subestimam as suas necessidades devido à idade.

PESSOAS  
MAIS JOVENS

Para **pessoas mais jovens**, o idadismo também pode criar desafios significativos. Podem ter **dificuldade em ser levadas a sério** ou em receber a confiança necessária para tarefas importantes, uma vez que podem percebê-las como **inexperientes ou imaturas**. Isto pode limitar as suas oportunidades de carreira e posição social, forçando a **provarem constantemente o seu valor**, apesar das suas capacidades.

Idadismo Pessoas com deficiência Igualdade de gênero LGBTQ+ Migração Racismo

PARA TODAS  
AS PESSOAS

**Em ambos os casos, o idadismo pode também afetar negativamente a saúde mental.** As pessoas que sofrem discriminação com base na idade podem apresentar baixa autoestima e falta de confiança. **Os efeitos do preconceito etário podem até influenciar a forma como as pessoas se vêem a si próprias e o seu potencial, dificultando-lhes o aproveitamento das oportunidades ou sentirem-se valorizadas na sociedade.**

Mas o idadismo também **prejudica toda a sociedade, reforçando as divisões entre os grupos etários.** Quando deixamos de reconhecer o valor e os contributos das pessoas em todas as fases da vida, perdemos a rica diversidade de experiências e perspetivas que poderiam beneficiar toda a gente.

### COMO RECONHECER O IDADISMO?

O idadismo pode manifestar-se de diferentes formas e afetar o dia a dia, as relações e as oportunidades das pessoas. Eis alguns exemplos de como o idadismo se pode apresentar:

- **No local de trabalho:**
  - a. Contra pessoas mais velhas:** podem ser preteridas em oportunidades de emprego, promoções ou formação por serem vistos como “demasiado velhas/os” ou “inflexíveis”.
  - b. Contra pessoas mais jovens:** Por outro lado, pode ver-se jovens como “inexperientes” ou “irresponsáveis”, o que pode dificultar a conquista de confiança ou a ascensão a cargos de liderança.
- **Na sociedade:**
  - a. Contra pessoas mais velhas:** Podem ser estereotipadas como frágeis, antiquadas ou incapazes de se adaptar às novas tecnologias, o que limita a sua participação social e as oportunidades de aprendizagem.
  - b. Contra pessoas mais jovens:** Rótulos injustos de “preguiçosas/os” ou “mimadas/os”, o que ignora o seu potencial e os seus contributos para a sociedade.
- **Na comunicação social:**
  - a. Tanto pessoas mais velhas como jovens** são frequentemente retratadas de forma estereotipada em filmes, programas de TV e redes sociais. As pessoas idosas podem ser mostrados como fracas ou irrelevantes, enquanto se retratam jovens como rebeldes ou inconsequentes e sem cuidado.

COMBATE  
OS  
CLICHÉS

### ESTEREÓTIPOS E PRECONCEITOS

O idadismo surge frequentemente devido a uma combinação de crenças culturais, medos e mal-entendidos. Também envolve preconceitos prejudiciais, em que as suposições sobre as competências, experiências e o potencial de alguém são moldadas por estereótipos relacionados com a idade.

### UMA IMAGEM IDEALIZADA DE JUVENTUDE

Em muitas culturas, existe um forte foco na juventude e nas qualidades frequentemente associadas a jovens, como a **energia, a beleza e a inovação**. Como resultado, as pessoas mais velhas podem ser vistas como menos relevantes ou capazes, simplesmente porque não se enquadram neste ideal. Esta ênfase cultural na juventude pode fazer com que a população mais velha se sinta desvalorizada e invisível, reforçando estereótipos que limitam as suas oportunidades e participação na sociedade. Por exemplo, escolher uma jovem atriz para interpretar uma personagem mais velha apenas porque a beleza da juventude (sem rugas, por exemplo) é mais valorizada e não pelo talento ou adequação à personagem.

### O MEDO DE ENVELHECER

As pessoas podem sentir-se desconfortáveis com a ideia de envelhecer e com todas as mudanças que vêm com isso - tanto físicas como mentais. Este medo pode traduzir-se em atitudes negativas em relação às pessoas mais velhas, uma vez que podem inconscientemente associar o envelhecimento à **fraqueza, ao declínio ou à perda de relevância**. Por exemplo, num encontro social no trabalho, evitar interagir com colegas com mais idade por não se considerar cool.

**Idadismo** Pessoas com deficiência Igualdade de género **LGBTIQ+** Migração **Racismo**

### SUBESTIMAR OU DESVALORIZAR A JUVENTUDE

Da mesma forma, jovens podem enfrentar o preconceito etário sob a forma de subestimação ou desvalorização, com o pressuposto de que lhes falta experiência ou maturidade, mesmo que possam ter ideias inovadoras e perspectivas valiosas para oferecer. Por exemplo, em Portugal, para alguém se candidatar às eleições presidenciais, precisa ter, no mínimo, 35 anos.

### FALTA DE INTERAÇÃO ENTRE GERAÇÕES

Quando jovens não interagem regularmente com pessoas mais velhas (ou vice-versa), podem formar opiniões baseadas em estereótipos ou informações erradas, em vez de experiências pessoais. Quanto mais interagirmos entre gerações, melhor poderemos compreender e valorizar as qualidades únicas de cada faixa etária. Por exemplo, o ritmo acelerado das mudanças tecnológicas pode exacerbar o idadismo, uma vez que as gerações mais jovens crescem com a tecnologia e novas formas de pensar às quais as gerações mais velhas podem ter dificuldade em se adaptar, levando a conceitos errados sobre as suas capacidades.

### FLEXIBILIDADE VS. CONSERVADORISMO

Os valores sociais e as narrativas generalizadas levam à crença de que as pessoas mais jovens são mais adaptáveis e inovadoras, enquanto as mais velhas são vistas como resistentes à mudança. Em Portugal, por exemplo, existe um ditado popular, “burro velho não aprende línguas”, e uma expressão literária, “O velho de Restelo”, que caracteriza alguém que se opõe a tudo o que é novo e diferente.

### INCAPAZ DE TOMAR DECISÕES

Este preconceito afeta ambos os grupos, devido a diferentes estereótipos, levando à exclusão, ao descrédito e à rejeição. Nas pessoas idosas, a crença de que são frágeis, tecnologicamente ineptas ou incapazes de mudar pode ser utilizada para justificar a sua exclusão de cargos de decisão ou de liderança. Da mesma forma, relativamente a jovens, os pressupostos de que são irresponsáveis, inúteis ou incapazes de liderança também influenciam o tratamento que têm no local de trabalho, na educação ou nas políticas públicas.

Enquanto jovem, é crucial que **reconheças que o idadismo pode afetar** não só as gerações mais velhas, mas também a tua própria faixa etária. No final do dia, **a idade nunca deve definir o valor de alguém**. Sejam jovens ou mais velhas, todas as pessoas possuem qualidades e perspetivas únicas que enriquecem as nossas comunidades.

### HISTÓRIAS DE DISCRIMINAÇÃO

“Num jantar em casa, os meus pais e pessoas amigass estavam a ter uma discussão política. Um deles disse algo com o qual eu não concordei e eu interrompi, apresentando as minhas ideias. Imediatamente ele interrompeu-me, dizendo que eu era não tinha idade para compreender nem maturidade para lidar com este tipo de assuntos. Algumas pessoas riram-se e eu senti zanga e tristeza.”  
(Portugal, não binário, 14 anos)

**USA EXPERIÊNCIAS REAIS**

“Quando falo sobre política ou direitos humanos, pessoas adultas à minha volta já me disseram mais do que uma vez: ‘Ainda és demasiado novo para compreender’. Mesmo quando argumento de forma lógica, sinto que não me ouvem simplesmente por causa da minha idade.”  
(Lituânia, rapaz, 17 anos)

“Quando disse que já não queria ir à igreja, a minha avó disse: ‘Quando fores adulta, aí sim poderás decidir para onde ir ou não ir’. Senti como se as minhas crenças não existissem. Queria explicar os meus motivos, mas fui silenciada assim que comecei a falar.”  
(Lituânia, rapariga, 16 anos)

Quando era jovem, a minha mãe dizia-me sempre que eu devia ouvir e respeitar os mais velhos. Uma vez, o meu tio foi muito rude com o meu padrasto porque ele fez algo de uma forma diferente da que o meu tio esperava, por isso defendi o meu padrasto. Depois a minha mãe disse-me que o meu tio era mais velho e sabia o que era melhor, e que eu não o devia questionar, não intervir e não ser desrespeitoso.”  
(Eslováquia, rapaz, 22 anos)

“As pessoas costumam achar que adolescentes não se interessam pelo que acontece à sua volta, não se importam com questões globais ou política e não se esforçam o suficiente. Embora esta narrativa seja bastante estereotipada e repetitiva, acredito que o seu impacto pode ser maior do que imaginamos, causando frustração, desmotivação e até mesmo esgotamento, o que leva à passividade e aos problemas de saúde mental das ‘vítimas’. Suponho que as pessoas que fazem estas deduções querem, principalmente, motivar-nos a fazer mais (não nos querem magoar ou humilhar), o que pode funcionar para algumas pessoas motivadas por uma motivação tóxica, mas, para mim, pessoalmente, esta abordagem desconsidera-me e não me impulsiona, antes pelo contrário, deixa-me frustrada e mais propensa a desistir.”  
(Eslováquia, rapariga, 16 anos)

“Desde os meus 30 anos que tenho cabelos brancos e cedo descobri que as pessoas me tratavam de forma diferente em determinadas situações por causa disso. Convivo muito com jovens e, por vezes, assumem que não conheço algumas tendências ou palavras só porque sou mais velha, e desconsideram o meu ponto de vista por causa dessa suposição.”  
(Portugal, sexo feminino, 48 anos)

Idadismo

Pessoas com deficiência

Igualdade de género

LGBTIQ+

Migração

Racismo



## PLANIFICAÇÃO DA SESSÃO

### Atividade

#### “O que é que a idade tem a ver com isso?”

**Objetivo:** Desconstruir estereótipos sobre a idade

**Dinâmica:** Trabalho de grupo, brainstorming, discussão de cenários

**Duração:** 30 minutos

**Preparação prévia:** cadeiras, mesas, quadro branco + canetas, atividade impressa e cenários impressos, 5 folhas de papel, 5 canetas (1 para cada grupo).

### Instruções:

1. **5'** Divide o grupo em 5 subgrupos e entrega a cada 1 cenário diferente, 1 folha de papel e 1 caneta:
  - a. Num supermercado, um cliente idoso chega a uma caixa de self-service e começa a utilizá-la. Sem pedir autorização, alguém que trabalha na loja aproxima-se da pessoa e começa a dar instruções lentamente e de forma simplificada, como se estivesse a explicar a uma criança. O cliente recusa a ajuda e continua a passar os artigos no leitor de código de barras, tendo sempre por perto a observar atentamente toda a operação o funcionário.
  - b. Jovem com qualificações, que traz frequentemente ideias novas e boas para a empresa, quer uma promoção. A chefia desencoraja-o: “Ainda tens tempo, precisas de trabalhar mais alguns anos primeiro.” Apesar de possuir as competências necessárias, a sua candidatura é rejeitada e a promoção vai para alguém mais velho.
  - c. Numa consulta médica, uma pessoa idosa descreve os seus sintomas de saúde e a sua dor intensa. O médico responde automaticamente: “Isso é normal para a sua idade”, sem um exame minucioso ou pesquisa de outras causas.
  - d. Um gerente de hotel com menos de 30 anos está a explicar a um casal de idosos que o seu quarto está reservado para uma data diferente e que chegaram à hora errada. O gestor tenta explicar a situação com paciência e clareza. O casal não presta muita atenção e perguntam se podem falar com alguém mais competente. O gerente refere a sua responsabilidade e posição, mas o casal ignora e insiste em falar com alguém mais velho e experiente.
  - e. Numa reunião familiar, surge o assunto política. Uma filha de 16 anos quer participar na discussão. Os membros adultos da família deixam-na falar, mas descartam todos os seus argumentos com frases como: “Ainda és nova / Ainda não consegues compreender isto / Ainda tens tempo para estas coisas”.
2. **Explica a atividade:** cada grupo deve ler o cenário e discuti-lo internamente, considerando 3 questões principais (escrever as questões no quadro branco):
  - i. Identificas idadismo? Por quê?
  - ii. Como te sentirias nesta situação?
  - iii. O que achas que poderia/deveria ser diferente?
3. **10'** Dá-lhes 10 minutos para discutirem e escolherem um porta-voz para a equipa.
4. **15'** Pede a cada grupo que leia o seu cenário e apresente as suas ideias, dando a oportunidade ao grupo todo de dar a sua opinião.



### DICAS/NOTAS:

- **Se notares que o grupo está muito falador**, utiliza menos cenários para uma melhor gestão do tempo.
- **Promove a interseccionalidade**, acrescentando a perspetiva de género à conversa. Por exemplo, uma determinada situação seria diferente se fosse um homem ou uma mulher?
- **Incentiva mais discussões e reflexões**, acrescentando mais questões no final:
  - Já vivenciaste ou presenciaste discriminação etária? Como te sentiste?
  - Que estereótipos sobre a idade já tiveste? E como combatê-los?
  - De que forma a cooperação entre gerações pode beneficiar a sociedade?

**PLANIFICAÇÃO  
DA SESSÃO**

**Idadismo** **Pessoas com deficiência** **Igualdade de género** **LGBTIQ+** **Migração** **Racismo**

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                |          |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|
| Equipa formadora: Ana e Pedro |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Onde e quando: Festa de aniversário, Junho 2025                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   | Tema: IDADISMO |          |
| Objetivo:                     | Compreender o impacto da discriminação etária na sociedade e na vida das pessoas; desconstruir estereótipos e preconceitos sobre jovens e pessoas mais velhas.                                                                                                                       |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   | Sessão nº:     | 1        |
| Grupo-alvo:                   | Grupo de 15 a 20 pessoas, maioritariamente jovens                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   | Duração total: | 1h       |
| Etapas:                       | Conteúdos a desenvolver                                                                                                                                                                                                                                                              | Atividades                                                                                                                               | Recursos                                                                                                                                                                                                                          |                | Duração  |
| INTRODUÇÃO                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Boas-vindas</li><li>• Apresentação do objetivo da sessão.</li><li>• Pede a cada pessoa que escreva em post-its ideias/frases sobre idadismo e fixa-as num corredor/quadro.</li><li>• Lê-as para reforçar alguns conceitos básicos.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Participação escrita individual</li></ul>                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Preparação da sessão impressa</li><li>• Post-its e canetas</li></ul>                                                                                                                      |                | 15'      |
| DESENVOLVIMENTO               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dinamizar a atividade;</li><li>• Responder a questões que possam surgir;</li><li>• Momento para reflexão final em grupo.</li></ul>                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Atividade "O que tem a idade a ver com isso?"</li><li>• Perguntas para reflexão final.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta de exercícios impressa;</li><li>• Quadro branco/flipchart + canetas;</li><li>• Atividade impressa e cenários impressos, 5 folhas;</li><li>• 5 canetas (1 para cada grupo)</li></ul> |                | 30'      |
| CONCLUSÃO                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Resumir todo o conteúdo aprendido;</li><li>• Responder às questões e fazer uma reflexão final.</li></ul>                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Espaço aberto para questões finais e partilhas</li></ul>                                         | —                                                                                                                                                                                                                                 |                | 5' a 15' |



## 6.2. Pessoas com deficiência

### CONCEITOS BÁSICOS

[Palavras importantes no glossário: **Ativismo; Defesa de direitos; Bissexual; Discriminação; Empatia; Direitos Humanos; Preconceito; Desigualdade social; Estereótipos**]

Ao longo deste manual utiliza-se a designação “**pessoa com deficiência**”, por ser a mais consensual entre a comunidade de pessoas com deficiência e a mais utilizada em contextos institucionais e legais, alinhada com a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência.

Outros termos, como “deficiente” ou “pessoa com diversidade funcional”, são utilizados por algumas pessoas e movimentos, refletindo posicionamentos distintos, mas não existe consenso alargado sobre o seu uso. O termo “deficiente” tem uma carga historicamente negativa e coloca o foco na pessoa, reduzindo a deficiência a uma característica individual. A expressão “pessoa com diversidade funcional” procura valorizar a diversidade humana, mas pode tornar menos visíveis a experiência da deficiência e as situações de discriminação associadas.

A deficiência pode ser visível ou invisível, permanente ou temporária e pode ter um impacto mínimo ou substancial na vida diária de uma pessoa, seja por preconceitos sociais, por problemas estruturais na sociedade ou pelas suas próprias limitações. Isto significa que, muitas vezes, estas pessoas precisam de esforços positivos da sociedade para terem uma oportunidade igual de participar. Em particular, isto pode aplicar-se a áreas como o acesso à informação, a saúde, a educação e o emprego. A ação afirmativa procura promover a representação de grupos específicos que tradicionalmente sofreram discriminação, com o objetivo de criar uma sociedade mais igualitária.

### MODELOS DE DEFICIÊNCIA

**Modelo médico:** a deficiência é vista como um problema individual, uma condição biológica ou patológica, que deve ser **corrigida, tratada ou curada**. As pessoas com deficiência são percebidas como “objetos” de cuidado, com um papel passivo, o que leva frequentemente a práticas como a institucionalização. Neste contexto, as pessoas com deficiência são isoladas e mantidas afastadas da sociedade para serem “tratadas” ou “cuidadas”, mas sem o direito de tomar decisões básicas, ter autonomia ou participar ativamente na vida social. Dentro de uma relação de poder desigual, os profissionais e especialistas tendem a controlar e a gerir intervenções médicas, terapêuticas e psicológicas para “normalizar” os seus corpos e mentes.

**O modelo social propõe uma mudança de paradigma:** a deficiência é o resultado de estruturas sociais excludentes. Nesta perspectiva, a deficiência surge da interação entre as limitações individuais e as barreiras criadas pela sociedade. Neste sentido, destaca as barreiras físicas/ambientais, atitudinais, comunicacionais, económicas, sociais/culturais e institucionais/sistémicas, que restringem a plena participação das pessoas com deficiência na sociedade. **Esta abordagem defende que a deficiência é uma variação natural da experiência humana e que as pessoas com deficiência não são o problema, nem precisam de ser curadas. Em vez disso, a ênfase está na remoção de barreiras sociais e da discriminação.**

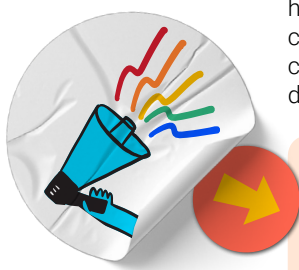
O modelo social não se resume à adaptação de espaços (como rampas, elevadores ou língua gestual), mas sim à promoção de mudanças estruturais na sociedade para que todas as pessoas, independentemente das suas condições individuais, possam participar plenamente em todos os aspetos da vida social, política, cultural e económica. Esta transformação social passa necessariamente pela implementação de políticas públicas inclusivas que garantam a acessibilidade (tanto física como comunicacional) a todos os níveis e em todas as áreas da vida – da educação ao mercado de trabalho, da participação cívica à política, do acesso à cultura, ao lazer

Idadismo | **Pessoas com deficiência** | Igualdade de género | LGBTQ+ | Migração | Racismo

e ao desporto, bem como todos os direitos à identidade individual. Esta forma de compreender a deficiência é extremamente libertadora e empoderadora para as pessoas com deficiência, deslocando o foco para o meio externo e retirando-o de si próprias. Esta mudança de perspetiva liberta a pessoa com deficiência da autoimagem de ser inferior, mais frágil (e assim por diante), e vê-a como alguém que precisa (e deve exigir) outras coisas da sociedade.

### VIDA INDEPENDENTE

O conceito de Vida Independente significa que as pessoas com deficiência devem ter controlo sobre as suas próprias vidas e a comunidade onde vivem, tomar decisões sobre as suas rotinas diárias e definir objetivos para si próprias e para o seu futuro. De acordo com a Rede Europeia de Vida Independente (ENIL), isto inclui a oportunidade de fazer escolhas e tomar decisões reais sobre onde viver, com quem viver e como viver. Os serviços devem estar disponíveis, acessíveis a todas as pessoas e prestados com base na igualdade de oportunidades, no consentimento livre e informado e permitindo flexibilidade às pessoas com deficiência no seu dia-a-dia. A vida independente exige que o ambiente construído, os transportes e a informação sejam acessíveis, que haja disponibilidade de ajudas técnicas, acesso a assistência pessoal e/ou serviços comunitários. É importante realçar que a vida independente é para todas as pessoas com deficiência, independentemente do sexo, idade e nível das suas necessidades de apoio.



Vida independente não significa ser independente das outras pessoas, mas sim ter liberdade de escolha e controlo sobre a própria vida e estilo de vida! Em vez de ser um fardo ou objeto de pena e caridade, significa ser uma pessoa plena e independente.

### Direitos sexuais e reprodutivos das pessoas com deficiência

As pessoas com deficiência continuam a enfrentar barreiras significativas à saúde sexual, especialmente quando também pertencem à comunidade LGBTQ+, embora seja reconhecido como um direito humano. A sua invisibilidade é agravada pela falta de representatividade, maior discriminação e múltiplas formas de violência.

- Numa amostra de jovens LGBTQ+, cerca de um terço (29%) referiu ter uma deficiência, apresentando taxas mais elevadas de discriminação, sintomas psicopatológicos e comportamento suicida.
- As pessoas com deficiência correm maior risco de violência sexual, especialmente as mulheres.



### ESTEREÓTIPOS E PRECONCEITOS

O **capacitismo** refere-se à discriminação, opressão e abuso contra as pessoas com deficiência, considerando-as **inferiores às pessoas sem deficiência**. Inclui qualquer distinção, exclusão ou restrição baseada na deficiência, negando às pessoas com deficiência o reconhecimento, o gozo ou o exercício, em igualdade de condições com as demais, de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais.

O capacitismo é a raiz de todos os estereótipos e preconceitos que ainda existem em relação às pessoas com deficiência.

As pessoas com deficiência vivenciam o capacitismo de diversas formas, tais como:

- **paternalismo/condescendência** - como utilizar um tom de voz diferente,
- **infantilização** - como dar palmadinhas na cabeça de uma pessoa em cadeira de rodas,
- **inspiração** - não tratar uma pessoa com deficiência como uma pessoa real,
- **hostilidade** - como menorizar a sua independência ou modo de vida,
- **invalidação** - não reconhecer a autonomia e o valor próprio das pessoas com deficiência,
- **inveja** - como invejar a "atenção" ou os "benefícios",
- **ajuda indesejada** - como empurrar uma cadeira de rodas sem consentimento,
- **desumanização** - desconsiderar os sentimentos e pensamentos da pessoa,
- **invasões da privacidade** - não respeitar os limites convencionais e sociais.

**Idadismo** **Pessoas com deficiência** **Igualdade de género** **LGBTIQ+** **Migração** **Racismo**

As pessoas com deficiência têm os mesmos direitos humanos que as pessoas sem deficiência, mas estão sujeitas a discriminação e exclusão direta e indireta em quase todas as áreas da vida.

**As barreiras de acesso à saúde** para as pessoas com deficiência incluem uma série de factores estruturais, comunicacionais e atitudinais. Estes problemas incluem a falta de acessibilidade física, como a ausência de rampas, mesas de exame adaptadas ou transporte adequado; a ausência de materiais informativos acessíveis, como documentos em Braille, letras grandes, linguagem simples ou pictogramas, intérpretes de língua gestual; atitudes negativas por parte de profissionais de saúde; conhecimento ou formação insuficiente entre profissionais sobre as necessidades específicas das pessoas com deficiência; má coordenação entre diferentes prestadores de cuidados de saúde; e financiamento inadequado, incluindo a ausência ou limitação do seguro de saúde.

**INVISIBILIDADE E ESTIGMATIZAÇÃO DA SEXUALIDADE DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA**

Uma visão predominante ignora a vida sexual das pessoas com deficiência, colocando-as em extremos: ou como "assexuais", sem desejos ou capacidade para os compreender, ou como hipersexuais, promíscuas e descontroladas. Ambas as visões contribuem para a invisibilidade e estigmatização da sexualidade das pessoas com deficiência e revelam como a sexualidade e a identidade de género destas pessoas continuam a ser pouco exploradas, tanto na investigação como nas práticas institucionais. Além disso, a superproteção e a falta de educação sexual aumentam a vulnerabilidade, fomentando relações secretivas e exposição à exploração sexual.

**USA EXPERIÊNCIAS REAIS**

**HISTÓRIAS DE DISCRIMINAÇÃO**

"Tenho sensibilidade sensorial, por isso, durante os intervalos, vou por vezes para uma sala silenciosa. Alguns alunos gozam comigo, dizendo: 'Ah, talvez devesse voltar para a sua salinha de relaxamento.'" (Lituânia, rapaz, 14 anos)

"Lembro-me de quando era criança, as pessoas nunca me perguntavam sobre namorados, e eu via-as a falar sobre isso com as minhas amigas. Agora que sou mais velha, ninguém pensa que sou bissexual ou sequer que tenho relacionamentos. Até a comunidade LGBTIQ+ ainda falha em incluir pessoas com deficiência, e eu sinto que não pertenceo." (Manuela, 23 anos, Portugal)

"Quando saio com pessoas amigas, há sempre alguém que me vem dizer que sou uma inspiração por estar ali, a divertir-me e a dançar, como se as pessoas com deficiência não pudessem simplesmente aproveitar a vida. Por outro lado, os meus amigos são vistos como seres humanos incríveis por me levarem à discoteca (como se eu precisasse de ser levado)..." (Francisco, 19 anos, Portugal)

"Eu uso cadeira de rodas. Uma vez, quis ir ao teatro. Quando chegámos em frente ao edifício, vimos que havia plataformas metálicas para cadeiras de rodas, mas a minha não cabia, por isso a minha amiga teve de me ajudar a subir. Depois, quando estávamos lá dentro, a minha cadeira de rodas não cabia no elevador. Perguntei o que deveria fazer e os funcionários disseram-me que precisava de pedir ajuda a outras pessoas." (Eslováquia, rapariga, 20 anos)

"Tenho uma ligeira dificuldade na fala. Preciso de um pouco mais de tempo para responder. Depois de ter terminado a escola, colegas contaram-me que a professora lituana costumava passava a minha vez, porque dizia que eu estava a fazer perder tempo. Estou feliz por a escola ter acabado." (Lituânia, rapariga, 19 anos)

"Fraturei um osso e fui ao médico com o meu companheiro. Em vez de falar comigo, ficou a explicar ao meu companheiro o que eu deveria fazer com a minha perna e como tratá-la. Aconteceu o mesmo duas vezes com dois médicos diferentes. Senti-me realmente impotente e ignorado. O meu companheiro estava lá apenas para me apoiar, e transferiram a responsabilidade para ele." (Eslováquia, pessoa não binária)

Idadismo Pessoas com deficiência Igualdade de género LGBTIQ+ Migração Racismo



## PLANIFICAÇÃO DA SESSÃO

### Atividade nº 1

## Quiz para desmistificar - Papel de Parede Ativista Positivo

**Objetivo:** Identificar e desconstruir estereótipos sobre deficiência e identidades LGBTIQ+.

**Duração:** 35 minutos

**Preparação prévia:** Deixa todas as cadeiras num só local para que as pessoas participantes (que precisarem) possam pegá-las e escolher onde se querem sentar, formando um semicírculo; papel de parede com as medidas marcadas ou quadro branco, canetas de cor grossa, atividade impressa, páginas com frases impressas ou diapositivos para projeção.

### Instruções:

1. **10'** Distribui ou mostra (numa projeção) e lê as frases estereotipadas:
  - a. As pessoas com deficiência são mais adequadas para trabalhos não qualificados.
  - b. As pessoas com deficiência são menos produtivas.
  - c. As pessoas com deficiência não se enquadram.
  - d. As pessoas em cadeiras de rodas não têm relações sexuais ou não podem ter filhos.
  - e. As pessoas com deficiência são frágeis.
  - f. As pessoas com deficiência precisam de ser protegidas.
  - g. As pessoas com deficiência são uma inspiração.
  - h. A vida independente não é para todas as pessoas. Instituições serão sempre necessárias.
2. **10'** Pede a cada pessoa que transforme as frases em mensagens representativas/inclusivas e que as escrevam.
3. **15'** Pede às pessoas que digam as suas frases alternativas e votem na mais positiva.
4. **5'** Escreve-as no papel de parede (ou quadro branco).



### DICAS/NOTAS:

- **Prepare inclusive sentences** como exemplos para ajudar, se necessário:
  - “As pessoas com deficiência podem prosperar em todos os tipos de trabalho, incluindo funções especializadas e de liderança.”
  - “As pessoas com deficiência são igualmente produtivas quando lhes são oferecidos ambientes acessíveis e inclusivos, bem como adaptações de acordo com as suas necessidades específicas.”
  - “As pessoas com deficiência pertencem a todas as comunidades que as incluam e reconheçam a sua verdadeira essência.”
  - “As pessoas que usam cadeiras de rodas têm vidas sexuais plenas e podem tornar-se pais ou mães, se assim o desejarem.”
  - “As pessoas com deficiência são tão fortes, resilientes e capazes como qualquer outra pessoa, se tiverem as mesmas oportunidades e recursos.”
  - “As pessoas com deficiência têm direito à autodeterminação, tomando decisões sobre as suas vidas e experiências.”
  - “As pessoas com deficiência não são inspirações apenas por viverem as suas vidas.”
  - “A vida independente é um direito de todas as pessoas com deficiência, tal como o acesso a serviços comunitários.”
- Podes expor o cartaz na escola ou no centro comunitário. Dá-lhe um título apelativo, como **“Ganha uma nova perspetiva sobre as pessoas com deficiência”**.
- Se tiveres mais tempo, também podes **dividir o grupo em grupos mais pequenos**, criando outro nível de reflexão.

Idadismo Pessoas com deficiência Igualdade de género LGBTQ+ Migração Racismo



## PLANIFICAÇÃO DA SESSÃO

### Atividade nº 2

### Perguntas anónimas

**Objetivo:** Promover a compreensão, a empatia e a reflexão crítica sobre questões relacionadas com a deficiência, a diversidade sexual, a identidade de género e a expressão de género, através de um formato acessível e seguro.

**Duração:** 5 a 15 minutos (dependendo do tempo da sessão e do número de perguntas)

**Preparação prévia:** Uma caixa, papéis e canetas; ou, em alternativa, online numa plataforma de perguntas e respostas (como o Mentimeter), código QR e ligação Wi-Fi.

#### Instruções:

- Durante a sessão (ou previamente), o grupo é convidado a **enviar perguntas individuais de forma anónima** sobre deficiência e temas LGBTQ+.
- Podes utilizar uma **caixa de perguntas física ou uma plataforma digital**, permitindo a interatividade e o anonimato.
- As questões devem ser **respondidas com sensibilidade, conhecimento e capacidade de escuta ativa, de forma clara, informada e respeitosa**. As respostas podem ser oportunidades para gerar debates estruturados, permitindo aos participantes partilhar experiências, reflexões ou questões adicionais.

#### PLANIFICAÇÃO DA SESSÃO

| Equipa formadora: Luna e Matilde |                                                                                                                                                                          | Onde e quando: Escola na Lituânia, Novembro de 2025                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         | Tema: DIVERSIDADE FUNCIONAL |    |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----|
| Objetivo:                        | Desafiar e desconstruir estereótipos e preconceitos sobre as pessoas com deficiência.                                                                                    |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         | Sessão nº:                  | 1  |
| Grupo-alvo:                      | Sobretudo jovens, entre 15 a 20 pessoas                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                         | Duração total:              | 1h |
| Etapas:                          | Conteúdos a desenvolver                                                                                                                                                  | Atividades                                                                                                                                                                                         | Recursos                                                                                                                                                                                | Duração                     |    |
| INTRODUÇÃO                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Boas-Vindas</li><li>• Transmitir regras base de respeito, confidencialidade e escuta ativa</li><li>• Sumário da sessão</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pede às pessoas que peguem numa cadeira (se precisarem) e se sentem em círculo ou em forma de U.</li><li>• Escreve as “regras” no quadro branco.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Quadro branco</li><li>• Caneta</li></ul>                                                                                                        | 10’                         |    |
| DESENVOLVIMENTO                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dinamizar a atividade;</li><li>• Responder a questões que possam surgir;</li><li>• Reflexão em grupo.</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Atividade “Quiz para desmistificar - Papel de Parede Ativista Positivo”</li></ul>                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Exercício impresso</li><li>• Cartões/diapositivos</li><li>• Papel de parede</li><li>• Fita adesiva</li><li>• Canetas</li><li>• Papéis</li></ul> | 35’                         |    |
| CONCLUSÃO                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Perguntas e reflexão final</li></ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Perguntas anónimas e reflexão final</li></ul>                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Caixa / Código QR</li><li>• Canetas</li><li>• Papéis</li></ul>                                                                                  | 5’ to 15’                   |    |

**SABE  
DO QUE  
FALAS**

## 6.3. Igualdade de Género

### CONCEITOS BÁSICOS

[Palavras importantes no glossário: **Discriminação**; **Direitos Humanos**; **Interseccionalidade**; **Lésbica**; **Preconceito**]

**A igualdade de género** refere-se ao estado em que todas as pessoas são tratadas de forma igual, independentemente do género, tendo direitos, responsabilidades e oportunidades iguais em todos os aspetos da vida. Devido a estereótipos de género, construídos e implementados pela sociedade, persistem desafios como as disparidades salariais, a representação desigual em cargos de liderança e a violência de género, especialmente contra as mulheres.

A desigualdade de género persiste em todo o lado e estagna o progresso social.

**Confere os dados:**

Em média, as mulheres no mercado de trabalho ganham menos 23% do que os homens.

Em 2019, uma em cada cinco mulheres, com idades entre os 20 e os 24 anos, casou antes dos 18 anos.

As mulheres passam cerca de 3 vezes mais horas em trabalho doméstico e de cuidados não remunerados do que os homens.

35% das mulheres entre os 15 e os 49 anos já sofreram violência física e/ou sexual.

178 países mantêm barreiras legais que impedem a plena participação das mulheres na economia.

A legislação da UE garante a igualdade de género e a Convenção de Istambul reconhece a violência de género como uma violação dos direitos humanos.

Apesar das melhorias em algumas áreas, a promessa de um mundo em que todas as mulheres e raparigas desfrutem de plena igualdade de género e onde todas as barreiras legais, sociais e económicas ao seu empoderamento tenham sido removidas continua por cumprir.

**AO RITMO ATUAL,  
ESTIMA-SE  
QUE DEMORE:**

**300 anos**  
para acabar com  
o casamento infantil

**47 anos**  
para alcançar  
a igualdade  
de representação  
nos parlamentos  
nacionais

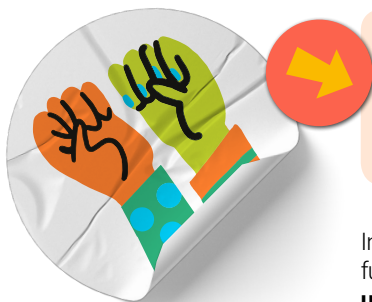
**140 anos**  
para representação  
igualitária em  
posições de poder  
e liderança no local  
de trabalho.

Idadismo | Pessoas com deficiência | **Igualdade de género** | LGBTQ+ | Migração | Racismo

**A igualdade de género** A igualdade de género não é apenas um direito humano fundamental, mas também um **alicerce necessário para um mundo pacífico, próspero e sustentável**. Houve progressos nas últimas décadas, mas...

Se pararmos para pensar: **as mulheres e as raparigas representam metade da população mundial e, por isso... também metade do seu potencial!**

Por conseguinte, a igualdade de género é também uma condição essencial para o avanço do desenvolvimento e para a redução da pobreza:



As mulheres empoderadas contribuem para a saúde e a produtividade de famílias e comunidades inteiras, melhorando as perspetivas para a próxima geração.

Independentemente do local onde vives, a igualdade de género é um direito humano fundamental. **Promover a igualdade de género é crucial para todas as áreas de uma sociedade saudável, desde a redução da pobreza à promoção da saúde, da educação, da proteção e do bem-estar das raparigas, dos rapazes e de toda a gente.**



### **ESTEREÓTIPOS E PRECONCEITOS**

Para ajudar a acelerar a igualdade de género, podemos desconstruir estereótipos de papéis de género no nosso dia-a-dia.

O género é muitas vezes confundido com "sexo" (que se refere geralmente à biologia ou anatomia feminina ou masculina). Mas o género é uma construção social, o que significa que se refere a atributos sociais aprendidos ou adquiridos durante a socialização como parte de uma determinada comunidade. À medida que crescemos e vivemos na nossa sociedade, aprendemos ideias que as pessoas geralmente atribuem aos homens e às mulheres, como o que uma mulher deve fazer ou como deve ser, o que um homem pode ou não fazer. Esta varia de região para região, de época para época, de país para país, mostrando que o género é uma construção social e cultural, que se refere aos **atributos, papéis, atividades, responsabilidades e necessidades socialmente atribuídas, associadas à perceção, numa determinada sociedade, do que é ser homem e do que é ser mulher.**

Estes papéis e expectativas construídos em torno do género limitam muitas vezes as oportunidades e reforçam estereótipos.

**Alguns papéis de género são:**

- **Papel da Mulher na Família e no Trabalho Doméstico**  
Ainda se espera que as mulheres cuidem de outras pessoas, sejam os/as filhos/as, o marido, os pais ou outra pessoa. O trabalho doméstico é frequentemente considerado um trabalho de amor, cujo valor assenta no pressuposto de que as mulheres são cuidadoras e nutridoras "naturais", fruto de séculos confinadas ao lar e restritas à família e ao trabalho doméstico. Este estereótipo e preconceito de género só leva a mais desigualdades de género. As mulheres realizam mais trabalho invisível e não remunerado, como se fizessem um "segundo turno" em casa, o que gera ainda mais desigualdade.
- **Papel do Homem como Provedor de Rendimento**  
Durante séculos, criou-se a ideia de que os homens tinham de prover todo o rendimento da família. Esta era a sua principal responsabilidade, afastando-os da esfera familiar e do cuidado e condicionando a mulher a este papel. Este estereótipo cria pressão psicológica e pode ter um impacto muito negativo nos homens e nas famílias, levando-os a rejeitarem-se como seres emocionais e afetuosos.
- **Papéis de género na vida profissional** (homens como líderes, mulheres em funções de apoio)

Idadismo | Pessoas com deficiência | **Igualdade de género** | LGBTQ+ | Migração | Racismo

Existe um ditado que diz “Por trás de um grande homem, está uma grande mulher” que traduz claramente este estereótipo. Esta ideia de “liderança natural” nos homens leva a uma subrepresentação das mulheres em cargos de gestão e em funções de decisão estratégica de alto nível.

- **Expectativas de Género na infância**

Bonecas para meninas, carrinhos para meninos, cor-de-rosa para meninas, azuis para meninos. Parece-te familiar? Desde cedo, as crianças aprendem como se devem comportar e o que a sociedade espera delas. Quando pessoas adultas, e a sociedade em geral, oferecem brinquedos ou cores diferentes, quando as tratamos de forma diferente por causa do seu género, as crianças apropriam-se desses estereótipos e seguem-nos ao longo da vida, com barreiras que limitam e determinam o seu comportamento.

- **Sexualização do Corpo Feminino**

A sexualização significa que o valor de uma pessoa deriva apenas do seu sex-appeal ou comportamento sexual, excluindo outras características. Isto leva à objetificação sexual, que prejudica as mulheres e pode levar à violência sexual e à sua relativização. Ideias irreais do que é ser atraente podem também aumentar a insatisfação corporal, criando problemas de saúde mental e física.

- **Normas Masculinas de Agressão e Resiliência Emocional**

Agressor ou protetor - esta visão binária sobre os homens ainda persiste. A ideia de que detêm o poder em relação ao “sexo frágil” é redutora. Esta visão nega a complexidade do conceito de masculinidade e leva a uma simplificação excessiva da realidade. A ideia de dureza, a rejeição de supostas características “femininas” (como emoções ou aceitar ajuda) e a relevância atribuída ao “poder” conduzem a uma masculinidade tóxica, muito prejudicial para os homens e para a sociedade.

- **Heteronormatividade e Papéis de Género Binários**

A heteronormatividade pressupõe que todas as pessoas são heterossexuais, deixando de considerar outros modelos de relacionamento. Ao reproduzir um modelo binário nas relações homossexuais, por exemplo, reduz as relações a um modelo convencional de homem e mulher ou a papéis dominantes e submissos. “Quem é o homem/mulher na vossa relação?” é uma pergunta preconceituosa comum, que na realidade da maioria dos casais não faz sentido.

## Combater estereótipos e preconceitos por verdadeira igualdade

O **feminismo** luta pela igualdade de direitos para todas as pessoas. O **feminismo interseccional** mostra como as pessoas podem sofrer diversas formas de discriminação em simultâneo. Por exemplo: uma mulher negra, muçulmana e lésbica pode sofrer islamofobia, racismo, homofobia e misoginia, tudo combinado. Partindo dessa interseccionalidade, o transfeminismo analisa a forma como a transfobia e o sexismo estão interligados.

## HISTÓRIAS DE DISCRIMINAÇÃO

**USA EXPERIÊNCIAS REAIS**

Estava toda a gente a fazer barulho na aula, mas a professora apenas me deu um aviso a mim e às minhas amigas: “Vocês são meninas, por isso portem-se como tal”.  
(Lituânia, rapariga, 15 anos)

“Quando disse que sou feminista, os meus amigos riram-se e perguntaram-me se sou ‘p\*na#ffiro’. Esta é a compreensão deles sobre a igualdade de género.”  
(Lituânia, rapaz, 18 anos)

“Cresci com um irmão e todos os meus primos eram rapazes. Eu era a única rapariga e toda a família me tratava de forma diferente, mas a pior era a minha avó, que insistia em dar-me tarefas domésticas enquanto o meu irmão e primos brincavam.”  
(Portugal, rapariga, 16 anos)

“Lembro-me de ter feito um teste oral na universidade com o meu professor. Depois de responder a todas as perguntas, ele deu-me um D e disse que esperava que eu fosse mais inteligente por ser homem. Senti-me estranho, porque me coloquei numa situação em que não sabia o que responder e senti que não era suficientemente inteligente. Também tive pena das minhas colegas, porque o professor achava que elas não eram tão inteligentes como os meus colegas homens e isso poderia gerar preconceitos em qualquer teste.” (Eslováquia, rapaz de 19 anos)

“Quando decidi estudar para ser enfermeiro, algumas pessoas amigass perguntaram-me se não preferia ser médico, porque as mulheres é que deviam ser enfermeiras.”  
(Portugal, homem, 20 anos)

“Na nossa turma, existem muitas alunas com talento para as ciências (matemática, física ou química), cujos conhecimentos são bastante ignorados, simplesmente porque estas disciplinas são (subconscientemente?) consideradas “de homem” ou aquelas em que apenas os rapazes se destacam. As minhas colegas não foram escolhidas para representar a nossa escola em competições científicas, mesmo tendo manifestado interesse. Como só participaram rapazes, presumo que tenham sido ignoradas por serem raparigas, portanto, foi uma situação muito sexista e injusta que me deixou desiludida e perturbada.” (Eslováquia, sexo feminino, 17 anos)



## PLANIFICAÇÃO DA SESSÃO

### Atividade

#### “Personagem favorita ou herói/heróina”

**Objetivo:** Desconstruir estereótipos e papéis sociais de homens e mulheres.

**Duração:** 1h

**Preparação prévia:** cadeiras, mesas, quadro branco + canetas (azul, vermelha e verde ou preta), atividade impressa, 1 folha de papel por pessoa, 1 caneta por pessoa. No quadro, desenha 2 colunas e escreve mulheres (a vermelho) e homens (a azul) no topo de cada coluna e traça 2 linhas - uma para os nomes escolhidos e outra para as características.

#### Instruções:

1. **5'** Distribui o papel e as canetas e pede a cada pessoa que desenhe 2 colunas e 3 linhas.
2. **10'** Dá cinco minutos para que as pessoas pensem na personagem ou herói/heróina (nacional ou internacional) que particularmente admiram, um homem e uma mulher. Pode ser fictício, histórico ou real.
  - i. Numa coluna, devem escrever:
    - o nome de uma **personagem feminina**
    - uma breve descrição de **quem é e do que fez**.
    - Abaixo, devem escrever **palavras-chave para descrever as características** que associam às heroínas em geral.
  - ii. Na **segunda coluna**, repete-se o processo para a **personagem masculina**.
3. **15'** Divide o grupo em grupos de 3 ou 4 pessoas para partilharem as suas escolhas. Pede aos grupos que cheguem a um consenso sobre a heroína e o herói que mais valorizam.
4. **15'** Pede aos grupos para partilharem e escreve os nomes das heroínas e dos heróis escolhidos em duas colunas no quadro branco (feminino e masculino). Adiciona as palavras-chave que descrevem as características.
5. **20'** Discute a lista de características e o uso de heroínas e heróis como modelos, bem como em que medida representam estereótipos de género. Aqui ficam algumas ideias; utiliza-as com sabedoria, considerando o tempo disponível:
  - a. Que tipo de pessoas são as heroínas e os heróis? (Homens e mulheres comuns? Reis?) O que faziam? (Lutavam? Escreviam poemas?) Como é que o grupo teve conhecimento da sua existência?
  - b. Quais as diferenças e semelhanças entre as duas listas de características?
  - c. Tu, pessoalmente, e as pessoas da tua sociedade em geral, têm estereótipos e expectativas em relação aos homens e às mulheres?
  - d. Que barreiras relacionadas com o género já vivenciaram? Em casa, na escola, no clube ou no trabalho? Que estratégias podemos utilizar para romper com as normas e valores culturais relacionados com a masculinidade e a feminilidade?
  - e. O que acham das cores que representam os homens e as mulheres no quadro? Também podes alterar a ordem e perguntar como as pessoas se sentem. Apaga “homem” e “mulher” do quadro e pergunta o que poderia escrever no seu lugar (“pessoas”, por exemplo) e escreve noutra cor. Onde se enquadram as pessoas não-binárias, por exemplo, e onde estão os seus modelos a seguir?
6. **10'** Pede a cada pessoa que partilhe uma coisa que pode fazer a partir de agora para desconstruir estereótipos no seu dia a dia. Eis alguns exemplos de ações que podem ser feitas:
  - a. Ter mais atenção aos estereótipos no seu dia a dia, especialmente aqueles que levam ao preconceito, tanto por parte de outrem como (inadvertidamente!) por ti.
  - b. Descobrir mulheres que contribuíram para o teu país (o mundo, se trabalhar em contexto internacional), mas que não são tão conhecidas. Organizar uma exposição na tua escola ou clube juvenil. Podes também escrever um artigo para um jornal local ou fazer um pequeno vídeo para publicar na internet sobre estas mulheres.

Idadismo Pessoas com deficiência **Igualdade de género** LGBTQ+ Migração Racismo

- c. Organizar uma celebração para assinalar o Dia Internacional da Mulher.
- d. Participar em campanhas locais, nacionais ou internacionais sobre questões feministas, por exemplo, sobre a igualdade salarial para trabalho igual, tráfico humano ou igualdade de acesso à educação para crianças em todo o mundo.
- e. Se te identificas como rapariga, podes permanecer na escola, ajudar a capacitar as suas amigas para que façam o mesmo e lutar pelo seu direito de acesso a serviços de saúde sexual e reprodutiva. Se és mulher, podes combater preconceitos inconscientes e associações implícitas que formam uma barreira não intencional e, muitas vezes, invisível à igualdade de oportunidades.
- f. Se és homem ou rapaz, podes trabalhar ao lado de mulheres e raparigas para alcançar a igualdade de género e cultivar relações saudáveis e respeitadas.
- g. Podes financiar campanhas educativas para travar práticas culturais como a mutilação genital feminina e alterar leis prejudiciais que limitam os direitos das mulheres e das raparigas e as impedem de atingir o seu pleno potencial.



#### DICAS/NOTAS:

- As palavras “heroína” e “herói” são percebidas de forma diferente em diferentes sociedades. Tem consciência disso e tem atenção ao apresentar o significado; pode ser útil realçar que as heroínas e os heróis são modelos a seguir.
- No ponto 4 das instruções, deves aceitar todas as contribuições dos pequenos grupos e anotar tudo no quadro branco. Se alguém sugerir termos como “feminino” ou “masculino”, deves aceitá-los nesta fase e voltar a eles na discussão final, quando deverão abordar os significados destas palavras.
- Esta atividade implica muita partilha e a escrita no flipchart leva tempo. Podes limitar a participação a 2 ou 3 pessoas por questão se achares que o tempo começa a ser um problema.

#### PLANIFICAÇÃO DA SESSÃO

| Equipa formadora: Margarida e Martin |                                                                                                                                                                            | Onde e quando: Formação Rainbow Challenge, Janeiro 2025                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                    | Tema: IGUALDADE DE GÉNERO |            |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------|
| Objetivo:                            | Desconstruir os estereótipos e os papéis sociais associados a homens e mulheres.                                                                                           |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    | Sessão nº:                | 1          |
| Grupo-alvo:                          | Grupo de cerca de 18 pessoas, sobretudo jovens.                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    | Duração total:            | 90 minutos |
| Etapas:                              | Conteúdos a desenvolver                                                                                                                                                    | Atividades                                                                                                                                      | Recursos                                                                                                                                                                                                                           | Duração                   |            |
| INTRODUÇÃO                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Boas vindas</li><li>• Apresentar os objetivos da sessão</li></ul>                                                                  | —                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Preparação da sessão impressa</li></ul>                                                                                                                                                    | 10'                       |            |
| DESENVOLVIMENTO                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dinamizar a atividade;</li><li>• Responder a questões que possam surgir;</li><li>• Momento para reflexão final em grupo.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Atividade "Personagem favorita ou herói/heroína"</li><li>• Questões para reflexão final</li></ul>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta de exercícios impressa;</li><li>• Folhas de papel;</li><li>• 1 caneta por pessoa;</li><li>• Caneta azul e caneta vermelha/rosa para o quadro</li><li>• Quadro ou flipchart</li></ul> | 60'                       |            |
| CONCLUSÃO                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Resumo do conteúdo;</li><li>• Dar tempo às perguntas;</li><li>• Questão final de reflexão.</li></ul>                               | Questão final:<br>Pede a cada pessoa que partilhe uma coisa que pode fazer daqui para a frente para desconstruir estereótipos no seu dia a dia. | —                                                                                                                                                                                                                                  | 20'                       |            |

Idadismo | Pessoas com deficiência | Igualdade de género | **LGBTIQ+** | Migração | Racismo

## 6.4. LGBTIQ+

### CONCEITOS BÁSICOS

[Palavras importantes no glossário: **Defesa de direitos; Bissexual; Discriminação; Empatia; Gay; Direitos Humanos; Interseccionalidade; Intersexo; Lésbica; Preconceito; Estereótipos; Trans**]

A sigla **LGBTIQ+** significa



**Lésbica**  
uma mulher ou pessoa não-binária atraída por outras mulheres.

**Bissexual**  
uma pessoa que se sente atraída por outras pessoas independentemente do seu género.

**Intersexo**  
uma pessoa que nasce com características sexuais físicas (como cromossomas, hormonas ou genitais) que não se enquadram nas definições típicas de masculino ou feminino.

**“+”**  
representa outras orientações sexuais e identidades de género não conformes e não normativas.



**Gay**  
um homem ou uma pessoa não-binária atraída por outros homens, embora o termo possa ser utilizado em alguns contextos para descrever tanto os homens gays como lésbicas.

**Transgender**  
uma pessoa cuja identidade/ expressão de género difere do sexo e género que lhe foi atribuído à nascença (por oposição a cisgénero, que é alguém cuja identidade de género está alinhada com o sexo atribuído à nascença). Isto inclui, entre muitos outros, as pessoas trans que estão entre o masculino e o feminino, mas também transexuais e travestis.

**Queer**  
Pessoas não-heterossexuais ou não-cisgénero e/ou que rejeitam as normas sexuais e de género.

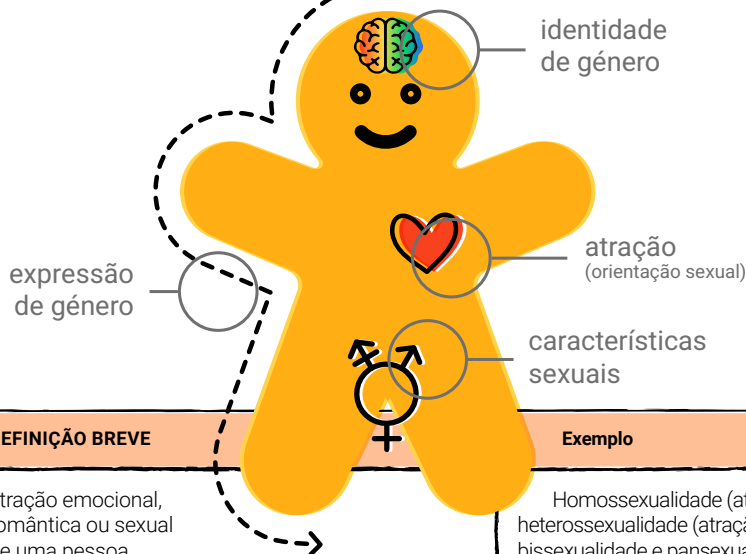
### Estes conceitos e categorias são importantes porque:

- Criam uma linguagem comum;
- Captam a realidade numa perspectiva mais abrangente;
- Desenvolvem identidades positivas;
- Dão visibilidade às especificidades dos grupos socialmente discriminados e invisibilizados.

### No entanto, devemos:

- Não reduzir as pessoas a categorias;
- Compreender a plasticidade e a possível sobreposição e/ou evolução dos conceitos;
- Respeitar a forma como as pessoas se identificam.

Idadismo Pessoas com deficiência Igualdade de género **LGBTIQ+** Migração Racismo



**Estão na mesma esfera?**

| CONCEITO                       | DEFINIÇÃO BREVE                                                                                                                                                                                                                                    | Exemplo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Orientação sexual</b>       | atração emocional, romântica ou sexual de uma pessoa.                                                                                                                                                                                              | Homossexualidade (atração pelo mesmo género), heterossexualidade (atração por um género diferente), bissexualidade e pansexualidade (atração por mais do que um género), assexualidade (ausência de atração sexual), arromântico (ausência de atração romântica), demissexualidade (atração sexual apenas quando existe um vínculo emocional), etc. |
| <b>Identidade de género</b>    | a forma como alguém se sente e compreende o seu próprio género, que pode ou não corresponder ao sexo/género atribuído à nascença.                                                                                                                  | Não é necessariamente binária (mulher ou homem), podendo incluir um leque de identidades de género, como a não-binária.                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Expressão de género</b>     | Forma como alguém apresenta o seu género externa e visivelmente, alinhando ou não com os conceitos tradicionais de feminilidade ou masculinidade.                                                                                                  | comportamentos, vestuário, penteados, maneirismos, etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Características sexuais</b> | traços físicos normalmente atribuídos no nascimento que tipicamente distinguem os corpos masculinos e femininos. Existe variação natural entre indivíduos para além da dicotomia feminino/masculino, uma vez que algumas pessoas nascem intersexo. | genitais, órgãos reprodutivos, cromossomas, genes e hormonas                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### ESPECIFICIDADES DA DISCRIMINAÇÃO CONTRA AS COMUNIDADES LGBTIQ+

A tríade **insulto - invisibilidade - isolamento** resume a complexidade deste tipo de discriminação.

#### Insulto

Durante séculos, as únicas palavras utilizadas para se dirigir a pessoas não heterossexuais e não conformes com o género foram (e ainda são, por vezes) insultos, fazendo com que as pessoas LGBTIQ+ sentissem, desde cedo, que a sua identidade é algo "errado" ou "imoral", criando homofobia/transfobia/bifobia interiorizada. As pessoas LGBTIQ+ combatem este cenário de insulto, resgatando o orgulho em vez da vergonha.

#### Invisibilidade

Como não é uma característica visível, uma pessoa LGBTIQ+ só é reconhecida ou identificada como tal se a exteriorizar. A sociedade assume a heterossexualidade e o género cis como norma, acrescentando a necessidade de uma pessoa LGBTIQ+ "sair do armário" para se sentir plenamente realizada na sua identidade. Em muitos casos, as pessoas permanecem invisíveis simplesmente porque a sociedade torna muito difícil quebrar a norma. As pessoas LGBTIQ+ lutam contra esta invisibilidade quando rompem com as normas sociais e tentam viver livremente e de forma visível nas suas identidades.

#### Isolamento

Na maioria dos casos, as pessoas LGBTIQ+ não se desenvolvem e crescem em contacto ou numa comunidade de pessoas LGBTIQ+. Em muitos casos, pensam que não há ninguém como elas precisamente por haver uma tendência para a invisibilidade. Isto contribui para um isolamento considerável. As pessoas LGBTIQ+ têm a necessidade de procurar "iguais" e criar um sentido de comunidade permite o desenvolvimento de identidades positivas, percebendo que aquilo que somos não é um impedimento ao sucesso ou à felicidade.

**INSULTO**

**INVISIBILIDADE**

**ISOLAMENTO**

Idadismo | Pessoas com deficiência | Igualdade de género | **LGBTIQ+** | Migração | Racismo

### Discriminação Sofrida por Jovens LGBTIQ+ na Europa

As pessoas LGBTIQ+ têm enfrentado discriminação e perseguição significativas ao longo da história. Historicamente, a homossexualidade era considerada uma doença mental, criminalizada em muitos países e frequentemente associada a estereótipos prejudiciais. Apesar dos avanços em muitas regiões, as pessoas que se identificam como LGBTIQ+ ainda encontram desafios no acesso à igualdade de direitos e a espaços seguros, lutando contra a discriminação social, institucional, familiar, de saúde, religiosa, cultural, interseccional, económica e legal.

Esta discriminação baseia-se muitas vezes em emoções básicas, tais como:

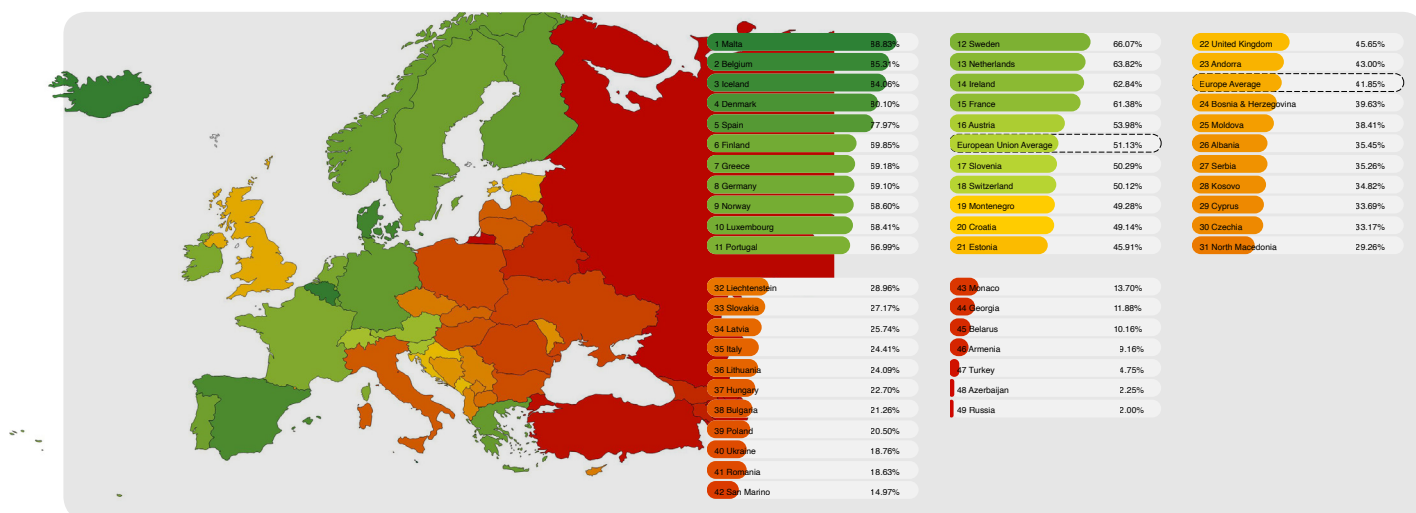
**Transfobia** - o medo irracional e a aversão a pessoas trans, baseado no preconceito.

**Homofobia** - o medo irracional e a aversão à homossexualidade e às pessoas LGB, baseado no preconceito.

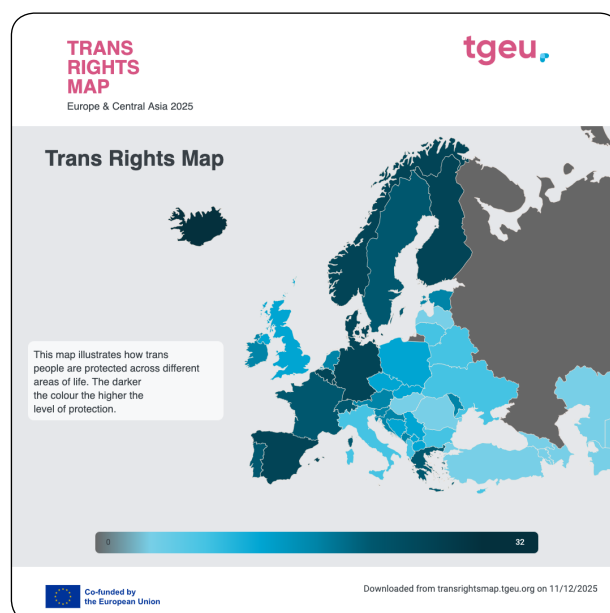
**Interfobia ou intersexofobia** - o medo irracional e a aversão a pessoas intersexo, baseado no preconceito.

### Pontuações do Rainbow Map 2025

Consulta o [Rainbow Map](#), desenvolvido pela ILGA Europe, para veres o ranking de 49 países europeus em relação às suas respetivas práticas legais e políticas para pessoas LGBTIQ+. Para obteres informações mais detalhadas sobre os direitos das pessoas trans em 54 países (Europa e Ásia Central), consulta também o [Trans Rights Map & Index](#), desenvolvido pela TGEU.



### Trans Rights Map & Index



Idadismo | Pessoas com deficiência | Igualdade de género | **LGBTIQ+** | Migração | Racismo



## ESTEREÓTIPOS E PRECONCEITOS

Os estereótipos e preconceitos contra as pessoas LGBTIQ+ ainda existem nas sociedades atuais, incluindo na Europa, frequentemente enraizados em normas culturais, religiosas e sociais que estigmatizam as orientações sexuais e as identidades de género não normativas. Estes estereótipos e preconceitos contribuem para a discriminação e marginalização, podendo impactar significativamente a saúde mental e física das pessoas LGBTIQ+.

### Que estereótipos e preconceitos ainda existem?

*“É contra-natura”*

Um dos estereótipos mais persistentes é o de que a sua orientação sexual ou identidade de género é “antinatural” ou “contrária à natureza”. Este estereótipo é frequentemente perpetuado por grupos religiosos conservadores, bem como por normas culturais tradicionalistas.

*“É uma doença”*

Historicamente, ser homossexual ou trans foi considerado como resultado de perturbações mentais ou instabilidade psicológica, e embora esta visão tenha sido amplamente desacreditada, ainda influencia as atitudes em relação às pessoas LGBTIQ+ em algumas regiões, onde as violentas “práticas de conversão” são legais. O que afeta a saúde mental é a homofobia e a transfobia, e não a orientação sexual ou a identidade de género de uma pessoa.

*“Estás só confuso/a”*

As pessoas LGBTIQ+ são frequentemente estereotipadas como confusas ou iludidas, estando a “passar por uma fase” ou a ser desonestas sobre a sua orientação sexual e/ou identidade de género.

*“Ameaça às crianças”*

Em alguns países europeus, as pessoas LGBTIQ+ são acusadas de representar uma ameaça para as crianças, frequentemente associadas a “aliciamento” ou “pedofilia”, incluindo no discurso político. Até o conhecimento sobre as identidades LGBTIQ+ é muitas vezes retratado como “doutrinação”, uma tentativa de “recrutar” crianças e jovens e uma ameaça às estruturas familiares tradicionais.



## O PAPEL DAS PESSOAS ALIADAS

Promover os direitos LGBTIQ+ não é apenas importante para quem é diretamente afetada, mas também para a sociedade como um todo. **Aliadas são pessoas que apoiam a comunidade LGBTIQ+** – desempenham um papel crucial no combate à homofobia, transfobia e outras formas de discriminação. Defender mudanças nas políticas públicas, apoiar eventos LGBTIQ+, como as Marchas do Orgulho, e criar espaços inclusivos são formas vitais de contribuir para a luta pela igualdade.

Compreender a comunidade LGBTIQ+, os seus desafios e os seus direitos é essencial para fomentar uma sociedade mais inclusiva e justa. Isto exige reconhecer a diversidade dentro da comunidade e combater os preconceitos e as barreiras que impedem o pleno reconhecimento dos seus direitos humanos.



O movimento pelos direitos LGBTIQ+ tem como princípio fundamental garantir a igualdade de direitos e de oportunidades para todas as pessoas, independentemente da orientação sexual, identidade ou expressão de género. As suas raízes assentam nos princípios da dignidade humana, da igualdade e da ausência de discriminação.

## USA EXPERIÊNCIAS REAIS

com deficiência | Igualdade de género | **LGBTIQ+** | Migração | Racismo

### HISTÓRIAS DE DISCRIMINAÇÃO

"Quando comecei a esconder-me menos, colegas começaram a cochichar e a rir. Chamavam-me 'f'fa' quase todos os dias. Professoras e professores fingiam que não ouviam." (Lituânia, rapariga lésbica, 17 anos)

"Enquanto frequentava a escola primária, sofri bullying por manifestar características comumente associadas a homens homossexuais, mas tive o apoio e a proteção de amigos." (Portugal, Homem gay, 23 anos)

"Acho que não sofro muita discriminação porque raramente tenho gestos afetivos em público com mulheres e não revelo a minha orientação sexual. As pessoas simplesmente assumem que sou heterossexual e eu não me importo. Só partilho a verdade com pessoas próximas." (Portugal, mulher bissexual, 25 anos)

"Quando frequentava a escola primária, sofria de bullying por ser principalmente amigo de raparigas e não demonstrar interesse por coisas convencionalmente masculinas, o que me levou a isolar-me e a não me ver plenamente como pessoa. Isto continuou até aos últimos anos do liceu, quando aprendi a mascarar a minha feminilidade e a encontrar um grupo." (Eslováquia, homem gay, 19 anos)

"Na escola, riam-se de mim por eu parecer 'demasiado feminino'. Durante a aula de educação física, o professor disse: 'Talvez devesse fazer dança em vez de basquetebol?' Toda a turma se riu. Nesse dia, fugi da escola." (Lituânia, rapaz queer, 15 anos)

"Sempre tive muito medo de sair do armário com a minha bisavó de 95 anos, pensando que ia receber uma reação negativa. Para minha surpresa, ela disse-me que o que importava era que eu fosse feliz." (Portugal, Pessoa não-binária, 15 anos)

"Enquanto estava com amigos queer num café, um grupo de homens mais velhos ouviu a nossa conversa e começou a gritar insultos homofóbicos, o que nos obrigou a abandonar o local." (Eslováquia, lésbica, 22 anos)

## MÃOS À OBRA!

### PLANIFICAÇÃO DA SESSÃO

#### Atividade nº1

#### Quebra-gelo com a aplicação Rainbow Challenge

**Objetivo:** Avaliar os conhecimentos prévios do grupo sobre o tema e apresentar a app do projeto.

**Duração:** 10 minutos

**Preparação prévia:** Código QR (projetado ou impresso) para download da aplicação ([App store](#); [Google play](#))

**Instruções:** Pede que descarreguem a aplicação e escolham um dos quizzes disponíveis no diretório "Desafios". Dá alguns minutos para que utilizem a aplicação e pergunta ao grupo quais foram as dificuldades encontradas, para que as possamos abordar mais tarde.

#### Atividade nº2

#### Energizer "Escolhe um lado"

**Objetivo:** Discutir e desconstruir estereótipos existentes sobre a comunidade LGBTQ+.

**Duração:** 20 minutos

**Preparação prévia:**

- Espaço amplo para que as pessoas se possam movimentar
- Frases impressas para facilitar a leitura
- Papéis com "Concordo" e "Discordo" para marcar o espaço
- Colar os papéis no chão, nas paredes ou nas cadeiras

Descarrega a **App Rainbow Challenge** para Android [aqui](#) e para iPhone [aqui](#)

Idadismo | Pessoas com deficiência | Igualdade de género | **LGBTIQ+** | Migração | Racismo

**Instruções:**

- Lê uma afirmação de cada vez.
- Cada participante desloca-se para o lado da sala que reflete a sua opinião ("Concordo" / "Discordo").
- Convida 1 ou 2 pessoas de cada lado para explicar a sua escolha.
- Mantém a discussão aberta – não julgues as respostas, fornece apenas esclarecimentos se necessário.

**Exemplos de frases (escolhe 6 a 8 das mais fortes):**

- "A bissexualidade não existe – as pessoas estão apenas confusas."
- "Lésbicas e gays têm as mesmas capacidades parentais que heterossexuais."
- "Só as mulheres menstruam."
- "É possível ser feliz, católico e gay."
- "As pessoas LGBTIQ+ têm mais problemas de saúde mental."
- "Os homens gays são geralmente mais divertidos do que os homens heterossexuais."
- "No fundo, nenhuma pessoa LGBTIQ+ é completamente feliz se não se assumir completamente."
- "Rapazes e raparigas são naturalmente diferentes."



**DICAS/NOTAS:**

- Utiliza menos frases se o grupo for grande ou muito falador.
- Selecciona as afirmações mais relevantes para o teu contexto local.
- Termina com uma breve reflexão: **"Como foi escolheres um lado? Alguma resposta te surpreendeu?"**

Atividade nº3

**"Pessoa Gigante"**

**Objetivo:** Consolidar a compreensão sobre orientação sexual, identidade de género, expressão de género e características sexuais, e refletir sobre a importância de pessoas aliadas e do apoio entre pares.

**Duração:** 20 minutos

**Preparação prévia:** Folha de papel grande (aproximadamente 2m x 1m) com um desenho de um "Biscoito de Género", canetas grossas, fita-cola, tesoura, frases (em número igual ao de participantes).

**Instruções:**

1. **2'** Coloca a "Pessoa Gigante" no chão e pede ao grupo para se colocar ao seu lado.
2. **10'** Lê frases simples e peça a cada participante que se coloque à vez na parte da figura que acham que a frase representa (coração = orientação sexual, cabeça = identidade de género, exterior = expressão, corpo = características sexuais).
  - a. **Exemplos de frases:**
    - i. Amo um rapaz da escola. (Orientação Sexual)
    - ii. Não me sinto homem nem mulher. (Identidade de Género)
    - iii. Gosto de usar vestidos. (Expressão de Género)
    - iv. Tenho um pénis. (Características Sexuais)
    - v. Tenho cabelo comprido. (EG)
    - vi. Sinto-me atraído por meninas e meninos. (OS)
    - vii. O meu órgão sexual é uma vulva. (CS)
    - viii. Temos um ar feminino. (EG)
    - ix. Eu sou um homem. (IG)
    - x. É uma mulher trans. (IG)
    - xi. Eu sou pansexual. (CS)
    - xii. Os meus pronomes são ela/dela. (IG)
3. À medida que mais pessoas se juntam, precisam de se caber no papel, exigindo cooperação e inclusão.

Idadismo | Pessoas com deficiência | Igualdade de género | **LGBTIQ+** | Migração | Racismo

### QUESTÕES PARA REFLEXÃO FINAL:

Como foi trabalhar em conjunto e encontrar espaço para todas as pessoas?  
O que revela sobre colaboração, empatia e inclusão?  
A importância de encontrar espaços onde todas as pessoas se sintam acolhidas e possam estar juntas sendo elas próprias.  
**Relacione a atividade com a importância de pessoas aliadas e de espaços seguros!**



#### DICAS/NOTAS:

- Faça esta atividade apenas se o grupo se sentir confortável com a proximidade física.
- Certifique-se de que o papel é suficientemente grande (mas não demasiado) para que haja espaço para todas as pessoas; a ideia é colaborar para que toda a gente caiba.

### PLANIFICAÇÃO DA SESSÃO

| Equipa formadora: Margarida e Martin |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Onde e quando: Formação Rainbow Challenge, Eslováquia                                                                                       |                                                                                                                                                                                         | Tema: LGBTIQ+  |      |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------|
| Objetivo:                            | Refletir sobre estereótipos LGBTIQ+ e aprender conceitos básicos                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                         | Sessão nº:     | 1    |
| Grupo-alvo:                          | Grupo de jovens que se conhecem mutuamente e a mim.                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                         | Duração total: | 1h10 |
| Etapas:                              | Conteúdos a desenvolver                                                                                                                                                                                                                                                         | Atividades                                                                                                                                  | Recursos                                                                                                                                                                                | Duração        |      |
| INTRODUÇÃO                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Apresentar o objetivo;</li><li>• Usar a app Rainbow Challenge para avaliar o conhecimento prévio do grupo sobre o tema;</li><li>• Atividade energética: promover uma discussão sobre os preconceitos relacionados com o tema;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• App Rainbow Challenge</li><li>• Atividade Escolhe um lado!</li></ul>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Preparação da sessão impressa</li></ul>                                                                                                         | 30'            |      |
| DESENVOLVIMENTO                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar orientação sexual, identidade de género, expressão de género e características sexuais, posicionando-se no quadro "Pessoa Gigante" (papel no chão);</li><li>• Explicar os 3 Is e a importância do apoio entre pares</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Expor a teoria através de perguntas;</li><li>• Início da atividade "genderbread" no chão.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Teoria impressa;</li><li>• Caderno de exercícios impresso;</li><li>• Papel 2m x 1m;</li><li>• Canetas grossas; fita adesiva e tesoura</li></ul> | 20'            |      |
| CONCLUSÃO                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Resumir os conteúdos</li><li>• Dar tempo para questões</li></ul>                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Atividade "Genderbread" no chão</li></ul>                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Igual a acima</li></ul>                                                                                                                         | 20'            |      |

## 6.5. Migração

### CONCEITOS BÁSICOS

[Palavras importantes no glossário: **Discriminação; Empatia; Direitos Humanos; Preconceito; Declaração Universal dos Direitos do Homem**]

SABE  
DO QUE  
FALAS

A **migração** é um fenómeno que ocorre em todo o mundo e que moldou as civilizações humanas através do comércio, da exploração e da globalização. As pessoas abandonam os seus países por diversos motivos. **Na Europa, a migração intensificou-se devido a guerras, violência, catástrofes naturais, violações dos direitos humanos, procura de melhores oportunidades de trabalho ou de acesso à educação.**

Cerca de **1 em cada 20 pessoas** que vivem na UE não é originária de um país da UE. Isto representa cerca de **23 milhões de pessoas!** São indivíduos que migraram em busca de trabalho, segurança ou uma vida melhor, tal como estudantes que estudam no estrangeiro ou pessoas em busca de novas oportunidades.

**1 em cada 10 jovens** (entre os 15 e os 29 anos) na UE tem origem migratória. Grande parte partilha os mesmos sonhos e desafios que jovens locais: concluir os estudos, encontrar um emprego e construir um futuro.

A MIGRAÇÃO PODE SER:

**VOLUNTÁRIA**

Refere-se à **deslocação de pessoas de um lugar para outro por sua própria escolha**, geralmente em busca de melhores oportunidades, melhores condições de vida ou por motivos pessoais. Por exemplo, alguém que se muda para outro país em busca de melhores condições de trabalho ou para casar com uma pessoa de outro país.

**FORÇADA**

É a **deslocação involuntária de pessoas** das suas casas devido a circunstâncias fora do seu controlo. É geralmente resultado de guerras, violações dos direitos humanos, desastres naturais e perseguição. Por exemplo, uma pessoa da Ucrânia a fugir dos ataques russos.

**INTERNA**

Refere-se à **circulação de pessoas dentro do mesmo país**, seja temporária ou permanentemente, podendo ser voluntária ou forçada. Por exemplo, o povo palestino está a ser deslocado internamente para escapar aos efeitos dos ataques israelitas.

**INTERNACIONAL**

É o **movimento de pessoas através das fronteiras nacionais** para residir num país diferente, seja temporária ou permanentemente. Por exemplo, alguém que procura melhores condições de vida.

A **Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948)** refere que todas as pessoas têm o direito de procurar asilo e de terem proteção contra a tortura ou o tratamento desumano.

A **Convenção sobre o Estatuto dos Refugiados (1951)** define quem é uma pessoa refugiada e que direitos possui. O estatuto é concedido quando as pessoas enfrentam perseguição com base na raça, religião, nacionalidade, opinião política ou por pertencerem a um determinado grupo social (por exemplo, pessoas LGBTQI+ em países onde as suas vidas e direitos são ameaçados ou criminalizados).



Idosoas com deficiência Igualdade de género LGBTQ+ Migração Racismo

A CADA DOIS MINUTOS, ALGUÉM PROCURA SEGURANÇA NA EUROPA PORQUE NÃO CONSEGUE VIVER EM SEGURANÇA NO SEU PAÍS.

HÁ MAIS DE 4 MILHÕES DE PESSOAS REFUGIADAS NA UE.

COMBATE OS CLICHÉS

MITOS CRIADOS PELA XENOFOBIA VS. FACTOS

## DE REQUERENTE DE ASILO A PESSOA REFUGIADA

Requerente de asilo é **alguém que deixou o seu país de origem e procura proteção internacional** noutro país. Em 2023, mais de 1 milhão de pessoas pediram asilo na UE.

Uma pessoa torna-se **refugiada** quando o Estado que recebe o pedido concede esse estatuto, comprometendo-se a protegê-la da ameaça e concedendo-lhe asilo.

A Europa recebe muitas pessoas a pedir asilo, que tentam chegar ao seu território através de diversos meios, incluindo barcos e aviões. A maioria é proveniente de países como a **Síria, Afeganistão e Turquia**. Em 2023, a Alemanha, a Espanha, a França e a Itália foram, respetivamente, os países que receberam o maior número de requerentes de asilo, enquanto a **Hungria e a Eslováquia receberam o menor número**.

## ESTEREÓTIPOS E PRECONCEITOS

**Os estereótipos e preconceitos contra migrantes são generalizados em todo o mundo, e a maioria deles baseia-se em xenofobia, racismo e etnocentrismo.**

A **xenofobia** é o medo ou a aversão a pessoas de outros países ou culturas, levando frequentemente à discriminação, ao preconceito e à desinformação. A xenofobia tem raízes sociopolíticas profundas, exacerbadas por:

- **incerteza económica** - competição por emprego, habitação ou recursos;
- **narrativas dos media** - reportagens sensacionalistas ou tendenciosas que amplificam estereótipos negativos;
- **retórica política** - líderes que exploram o sentimento xenófobo para obter apoio, retratando as pessoas migrantes como ameaças.

Os impactos da xenofobia podem ser profundos nas pessoas que a sentem e na sociedade:

- **divisão social, segregação e desconfiança**, enfraquecendo a coesão da comunidade;
- **prejuízo económico**, uma vez que a discriminação marginaliza indivíduos capazes de contribuir para a economia;
- e **danos psicológicos**, uma vez que afectam a saúde mental e o bem-estar das pessoas migrantes, levando a traumas e PTSD (Transtorno de Stress Pós-Traumático), isolamento e desafios relacionados com a identidade.

| MITO                                            | FACTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "Vêm 'roubar' os nossos empregos."              | Muitas pessoas migrantes assumem empregos que nacionais não querem ou não podem aceitar, particularmente em setores como a agricultura, a construção, a alimentação e a saúde. Igualmente importante, as pessoas migrantes também contribuem significativamente para a economia, pagando impostos, abrindo empresas e gastando dinheiro nas comunidades locais.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| "Estão a tentar mudar a nossa cultura."         | As pessoas migrantes podem não estar familiarizadas com as tradições e os comportamentos da sociedade de acolhimento quando chegam. <b>Precisam de tempo para se integrarem, e os estereótipos e os preconceitos só dificultam essa integração.</b> A migração contribui para tornar a UE diversa e interessante. Diferentes comidas, músicas, tradições e línguas de todo o mundo enriquecem cada país europeu. Pensa em kebabs, sushi, hip-hop ou K-pop, tudo influenciado pela migração! Somos produto de muitas culturas, e a cultura europeia não desaparecerá, apenas continuará a mudar ao longo da nossa vida. |
| "Cometem mais crimes e tornam o país inseguro." | <b>Não existe uma ligação comprovada entre a migração e o aumento das taxas de criminalidade.</b> O medo do desconhecido, de uma aparência humilde ou pouco convencional, pode gerar a ideia errada de que a imigração leva a um aumento da criminalidade. No entanto, um relatório financiado pela UE, que analisou vários estudos, não encontrou evidências de que a migração aumente a criminalidade.                                                                                                                                                                                                               |
| "O país deveria apenas ajudar quem é de cá."    | Ajudar a população é importante e apoiar pessoas migrantes e refugiadas, que fazem parte do nosso país e da nossa sociedade, não significa descuidar ninguém. Se o país promover políticas inclusivas, fortalecerá as comunidades, impulsionará a economia, criará mais oportunidades para todas as pessoas e fomentará um maior sentido de comunidade.                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Pessoas migrantes e refugiadas não sobrecarregam os serviços públicos. Pelo contrário, contribuem com os seus impostos, inovação e empreendedorismo.**

## USA EXPERIÊNCIAS REAIS

as com deficiência | Igualdade de género | LGBTQI+ | Migração | Racismo

### HISTÓRIAS DE DISCRIMINAÇÃO

"Tento falar lituano, mas o meu sotaque é perceptível. Muitas vezes, reparo em colegas a cochichar e a gozar comigo, usando deliberadamente palavras que pronunciei mal. Depois, riem-se. Sinto-me muito desconfortável." (Lituânia, refugiada do Iraque, 24 anos)

"Na escola, depois de nos mudarmos para outra cidade, as pessoas estavam sempre a perguntar-me: 'De onde és? Como é que aprendeste lituano tão bem?'. Quando eu dizia que era lituano, que tinha nascido na Lituânia, riem-se: 'Mas tu não pareces lituano'." (Lituânia, rapaz com antecedentes de imigração, 18 anos)

"Às vezes ouço professores a dizer: 'Ele não percebe, é diferente no país dele, estão habituados a viver em condições horríveis, por isso ele nem sabe como se comportar aqui.' Mas sei que não sabem do que estão a falar, não conhecem a cultura em que fui educado e nem sequer querem conhecer." (Portugal, rapaz guineense, 13 anos)

"Muitas vezes, quando estou em locais públicos, ouço pessoas a dizer mal de imigrantes e penso: 'É melhor não abrir a boca para que não descubram que sou brasileiro', porque as pessoas geralmente pensam que só vou causar problemas. Uma vez, quando me portei mal nas aulas, a minha professora foi falar com a minha mãe. Lembro-me de a ouvir dizer: 'Vocês brasileiros são todos assim, sabia?' e isso fez-me sentir culpado, porque toda a gente no meu país ia sofrer com a minha reputação." (Portugal, rapaz brasileiro, 15 anos)

"Sou do Azerbaijão e estava a fazer voluntariado na Eslováquia. Quando andava de transportes públicos, sentia frequentemente os olhares das pessoas sobre mim. Parecia que não me conseguiam rotular e estavam confusas sobre quem eu era ou de onde vinha, uma vez que a minha cor de pele não é 'branca o suficiente'. Uma vez, sofri assédio verbal por parte de um desconhecido nos transportes públicos. Começou a gritar comigo: 'És muçulmano, devias voltar para o teu país, não te queremos aqui!'. Fiquei bastante assustado, e até tremi um pouco depois, quando saí do elétrico." (Eslováquia, rapaz, 19 anos)

"Como cidadão não pertencente à UE, vivendo na UE com uma autorização de residência temporária e sem possibilidade legal de visitar o meu país de origem, enfrentei vários desafios e discriminações. Em primeiro lugar, na Eslováquia, as pessoas estrangeiras não têm direito a seguro de saúde para tratamento de doenças crónicas e, com recursos financeiros limitados e pouco apoio dos meus pais, até hoje não tenho condições para realizar exames médicos e tratar as minhas doenças crónicas. Além disso, ao procurar tratamento junto de especialistas, deparei-me com vários avisos nos seus sites que diziam 'não aceitamos estrangeiros'. Em segundo lugar, avisos semelhantes estão presentes nos sites das imobiliárias, e proprietários recusam-se muitas vezes a arrendar a estrangeiros." (Eslováquia, rapaz, 20 anos)

## MÃOS À OBRA!

### PLANIFICAÇÃO DA SESSÃO

#### Atividade nº1 Fugir de casa

**Objetivo:** Refletir sobre as dificuldades de escolha e priorização ao fugir de casa, desenvolvendo a empatia por estas circunstâncias.

**Duração:** 25 minutos

**Preparação prévia:** Canetas, post-its, quadro branco e canetas.

#### Instruções:

1. Divide as 15 pessoas em 3 grupos (5 pessoas por grupo).
2. 5' Explica ou faz um brainstorming sobre os motivos pelos quais as pessoas podem ter de abandonar o seu país e escreva-os no quadro.
3. 5' De seguida, explica que cada pessoa está a ser obrigada a sair de casa e deve escolher 3 coisas para levar consigo. Dá a cada pessoa um post-it, pedindo-lhes que escrevam estas três coisas nele.
4. 5' Dentro de cada grupo, cada pessoa partilha os seus itens e explica porque os escolheu.
5. 10' Dá 5 minutos a cada grupo para decidir sobre três itens prioritários, nomeando um porta-voz para partilhar com toda a turma. Após ouvir as razões por detrás das escolhas, pede a 3 pessoas que partilhem as suas reflexões e sentimentos.

Idadismo Pessoas com deficiência Igualdade de gênero LGBTQ+ Migração Racismo

## Atividade nº2

### Cruzando Fronteiras

**Objetivo:** Discutir os desafios da migração, refletindo sobre a justiça dos processos e como isso pode impactar a saúde emocional e mental.

**Duração:** 45 minutos

**Preparação prévia:** Cartões de papel impressos ou manuscritos com diferentes situações e países, papéis, fita-cola, canetas, tesouras.

#### Instruções:

1. **10'** Apresentação da atividade, com a seguinte ideia em mente: "Imaginem que, de repente, uma guerra irrompe no vosso país. Ficam no meio do conflito têm de deixar tudo para trás. Ou imaginem viver num país onde pessoas LGBTQI+ são perseguidas ou até mesmo mortas, e têm de fugir apenas para sobreviver. Agora, imaginem chegar a outro país sem nada, recomeçando do zero, levando com desprezo por serem pessoas migrantes, requerentes de asilo ou refugiadas. Como se sentiriam?"  
De seguida, divide as pessoas em 3 grupos diferentes (5 pessoas por grupo). Entrega a cada grupo 1 cartão de país (por exemplo: Estados Unidos da América, Marrocos e Alemanha).
2. **15'** Apresenta a cada grupo 5 situações migratórias diferentes, tais como:
  - a. uma família que foge de um conflito militar;
  - b. um homem paquistanês a mudar-se em busca de melhores condições de trabalho;
  - c. uma pessoa trans que foge de perseguição;
  - d. uma mãe a escapar de um desastre natural com duas crianças;
  - e. Uma mulher do Zimbabué a vir para a Europa para se casar com um cidadão local.
 Depois de lerem as 5 situações possíveis, devem estabelecer uma política de imigração, decidindo se aceitam ou rejeitam a entrada de alguém no país. Peça a cada país que cole a política numa parede.
3. **5'** Cada elemento de cada grupo assumirá um papel escolhido da lista de situações de imigração e sairá do seu próprio país para entrar nos países criados pelas outras equipas. (Por exemplo, se um membro do grupo representar alguém do Zimbabué que vem para a Europa para se casar, o país permitirá a sua entrada?) Conseguiu negociar a entrada? Por quê? Deparou-se com algum obstáculo (barreira linguística, patrulha fronteiriça, rejeição)? Houve deportação?
4. **15'** Se houver pessoas deportadas ou rejeitadas, devem dirigir-se para o centro da sala e esperar até que alguém se junte. Se forem aceites, poderão entrar no país e começar uma nova vida.

#### QUESTÕES PARA REFLEXÃO FINAL:

Como foi sentir a rejeição/aceitação? O que é justo/injusto nestes sistemas? Cada um de nós pode desempenhar um papel na quebra de estereótipos e no apoio à inclusão. **Imagine se todas as pessoas tratassem as pessoas migrantes como vizinhas, colegas de turma ou colegas de trabalho.** Como seria esse mundo? Mesmo pequenas ações, como posicionar-se contra o ódio online ou aprender sobre a cultura de alguém, podem fazer uma grande diferença.



#### DICAS/NOTAS:

- Para tornar a atividade mais visual, os alunos podem utilizar fita adesiva para marcar as fronteiras dos seus países. Podem usar os cantos da sala para representar os países.
- As pessoas podem contextualizar o seu cenário dentro da situação atual do país, se souberem.

**PLANIFICAÇÃO  
DA SESSÃO**

**Pessoas com deficiência** **Igualdade de género** **LGBTIQ+** **Migração** **Racismo**

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                   |                                                                                               |                |      |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------|
| Equipa formadora: Tânia e Margarida |                                                                                                                                                                                                                                     | Onde e quando: Escola em Lisboa, 2025                                                                                             |                                                                                               | Tema: MIGRAÇÃO |      |
| Objetivo:                           | Compreender as diferenças entre migrantes, requerentes de asilo e pessoas refugiadas<br>Ganhar consciência das suas experiências<br>Compreender os estereótipos e preconceitos contra migrantes                                     |                                                                                                                                   |                                                                                               | Sessão nº:     | 1    |
| Grupo-alvo:                         | Turma de 15 jovens de 14/15 anos de idade.                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                   |                                                                                               | Duração total: | 1h45 |
| Etapas:                             | Conteúdos a desenvolver                                                                                                                                                                                                             | Atividades                                                                                                                        | Recursos                                                                                      | Duração        |      |
| INTRODUÇÃO                          | • Breve introdução ao tema a abordar e aos objetivos<br>• Dividir os grupos<br>• Na atividade nº 1: refletir e discutir o que deve ser priorizado                                                                                   | • Explicação verbal<br>• Atividade nº 1 - Fugir de casa<br>• Que coisas deve levar se for obrigado a sair de casa?                | • post-its<br>• canetas                                                                       | 5'             |      |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                   |                                                                                               | 25'            |      |
| DESENVOLVIMENTO                     | • Explicar conceitos básicos sobre Migração, escrever no quadro os principais conceitos/ideias<br>• Dividir em grupos<br>• Atividade nº 2: Fazer com que reflitam livremente e construam a sua própria perspetiva sobre a atividade | • Explicação verbal e perguntas para verificar se o grupo compreendeu o que foi dito.<br>• Atividade nº 2 - Atravessar fronteiras | • quadro branco<br>• canetas<br>• cartões impressos<br>• canetas, papéis, fita-cola e tesoura | 20'            |      |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                   |                                                                                               | 45"            |      |
| CONCLUSÃO                           | • Reflexão e perguntas sobre o exercício, o que sentiram, o que surgiu.<br>• Discussão entre grupos<br>Anotar as ideias principais no quadro, se necessário.                                                                        | • Resumo das principais ideias da sessão com brainstorming<br>• Espaço para perguntas/partilha                                    | • quadro branco<br>• canetas                                                                  | 10'            |      |



## 6.6. Racismo

### CONCEITOS BÁSICOS

[Palavras importantes no glossário: **Discriminação; Gay; Interseccionalidade; Preconceito; Privilégio; Protesto; Desigualdade social; Estereótipos**]

**O racismo** é uma forma de discriminação e preconceito que surge de uma estrutura de poder que cria desigualdades sociais com base na cor da pele, concedendo privilégios a algumas pessoas, ao mesmo tempo que marginaliza outras.

O racismo moderno nasceu na Europa durante a invasão e escravização de pessoas africanas, criando fundamentos ideológicos para a exploração e desigualdade que persistem até aos dias de hoje.

O racismo é uma estrutura de poder que organiza, hierarquiza e normaliza as desigualdades sociais com base na cor da pele, garantindo privilégios a pessoas consideradas brancas e marginalizando as populações não brancas, sobretudo africanas e afrodescendentes.

A palavra “racismo” tem origem no conceito de raça, que é uma construção social — não biológica — baseada em características físicas superficiais, como a cor da pele, os traços faciais e a textura do cabelo.

### ORIGENS DO RACISMO MODERNO

- ➔ O racismo moderno surgiu com a invasão colonial europeia, ligando a escravatura ao lucro e à expansão capitalista.
- ➔ O tráfico transatlântico de pessoas escravizadas transformou os corpos africanos em mercadorias, legitimando a exploração com base em ideologias de superioridade cognitiva, económica, religiosa e cultural.
- ➔ Este processo consolidou o racismo como um pilar do capitalismo global, estruturando sistemas de poder que ainda hoje moldam o mundo contemporâneo.

### Racismo Sistémico e Estrutural

- O racismo está enraizado na sociedade ocidental contemporânea nos planos institucional, político, jurídico, educativo e social.
- Promove as desigualdades por meio de:
  - Restrição do acesso das pessoas negras a bens sociais como a educação e o trabalho
  - Associação das populações negras a espaços de vulnerabilidade, como o sistema prisional
- É uma estrutura global reproduzida através de políticas, tecnologias e relações económicas. Exemplo disso são as tecnologias e os medicamentos que são testados apenas em corpos caucasianos, masculinos e europeus.

### Racismo e Representação nos Media

- A ausência de pessoas negras nas telenovelas, filmes e anúncios publicitários contribui para a estigmatização e invisibilidade no quotidiano.
- Quando aparecem, são frequentemente representadas em posições subordinadas, reforçando estereótipos negativos e afetando a percepção da branquitude e da negritude.
- Impacto nas crianças:
  - Se apenas virem heróis e heroínas de pele branca e pessoas negras nas prisões, podem interiorizar ideias de inferioridade ou desvalorizar a sua própria aparência.

### **Racismo e Estética**

- As indústrias do cinema, da moda e da cosmética promovem padrões de beleza que privilegiam os corpos magros e brancos.
- Estes padrões influenciam a perceção social e a autoestima das pessoas negras, reforçando a discriminação e a exclusão estética.

### **Novas Formas de Racismo**

- Racismo algorítmico: presente nas redes sociais e nos sistemas digitais.
- Racismo ambiental: afeta desproporcionalmente as comunidades negras e indígenas, especialmente no Sul Global.
- Racismo no desporto: manifesta-se em insultos, exclusões e discursos de ódio no desporto e na sua cobertura mediática.

### **Black Lives Matter e Mobilização Global**

- Criado em 2013 nos EUA, tornou-se um marco na luta contra o racismo sistémico.
- Ganhou atenção global após o assassinato de George Floyd (2020), reunindo milhões em protestos contra:
  - A violência policial
  - A persistência do racismo estrutural
- Destacou a necessidade de solidariedade internacional e de políticas públicas eficazes em prol das comunidades negras e afrodescendentes.

### **Discurso de Ódio**

O discurso de ódio contra pessoas negras nas redes sociais é uma forma de violência simbólica e verbal que reforça o racismo e a discriminação. Manifesta-se através de insultos, estereótipos, piadas ofensivas ou incitamento à violência dirigida a pessoas negras. Este tipo de conteúdo não só afeta emocionalmente as pessoas visadas, como também contribui para a normalização do preconceito na sociedade. Combater o discurso de ódio exige consciencialização, denúncia de conteúdos racistas e promoção da educação antirracista para que as redes sociais se tornem um espaço mais seguro e respeitador para todos.



## **ESTEREÓTIPOS E PRECONCEITOS**

### **TUDO O QUE EXPERIMENTAS**

**O colorismo** (preconceito e discriminação com base no tom de pele, privilegiando tons mais claros) é uma das consequências mais marcantes da colonização. Ocorre quando as pessoas negras são tratadas de forma diferente dependendo do tom da sua pele. Isto afeta diretamente a forma como são socialmente aceites, as oportunidades de emprego que recebem e até a forma como são abordadas pela polícia.

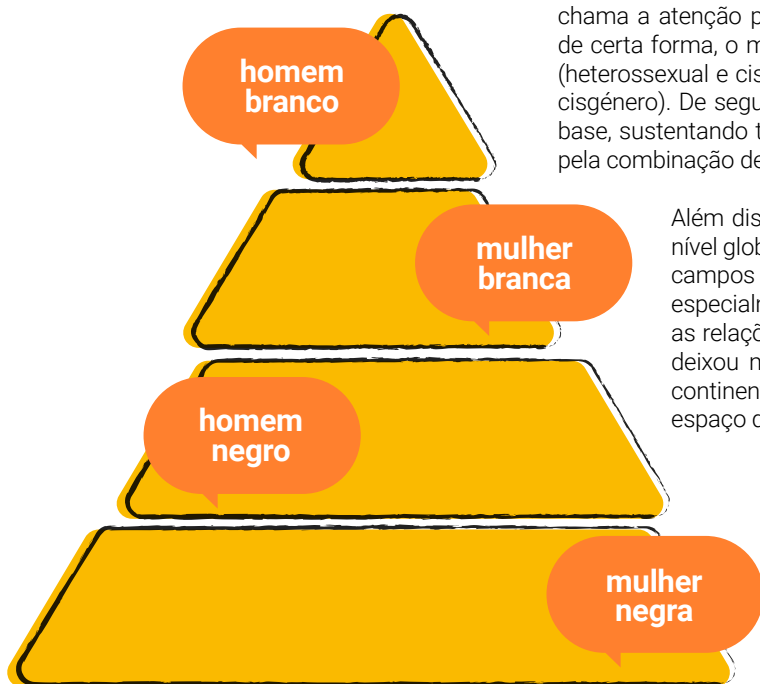
Na prática, esta hierarquia de tons cria desigualdades: as pessoas com pele mais escura enfrentam, geralmente, maiores dificuldades, enquanto as que têm pele mais clara — muitas vezes fruto de ascendência mista — tendem a ser mais aceites.

Mas é importante realçar: numa sociedade estruturada por um olhar branco, não importa se uma pessoa negra está bem vestida, tem dinheiro ou ocupa posições prestigiadas como juiz ou médico. A cor da pele é sempre o primeiro aspeto notado, exigindo muitas vezes que ela justifique e prove quem é. Uma pessoa branca na mesma situação raramente enfrentaria tais restrições.

## ESTEREÓTIPOS

Personas con discapacidad Igualdade de género LGBTQ+ Migração Racismo

| MITO                                                           | FACTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>"Todos os homens negros só querem sexo, a toda a hora!"</i> | Os homens negros são frequentemente descritos como violentos ou hipersexualizados, enquanto as mulheres negras são vistas como sensuais, sendo erradamente tratadas como se estivessem sempre sexualmente disponíveis.                                                                                                                                                                                             |
| <i>"Todas as mulheres negras são empregadas de limpeza."</i>   | É comum ouvir mulheres negras associadas ao trabalho doméstico, sobretudo como empregadas de limpeza. Os homens negros, por sua vez, são frequentemente vistos como delinquentes, criminosos ou trabalhadores da construção civil. Estes preconceitos fazem parte de uma ideia racista que tenta negar a capacidade intelectual das pessoas negras e tornar os seus contributos históricos e culturais invisíveis. |
| <i>"Todas as pessoas africanas são..."</i>                     | É importante lembrar que África não é um país, como é frequentemente retratado, mas um continente diverso com 54 países, diferentes línguas, culturas e povos. Reduzir esta diversidade a uma única imagem é outra forma de reforçar a desinformação e o preconceito.                                                                                                                                              |



A pensadora afro-americana Angela Davis, no seu livro *Mulheres, Raça e Classe*, chama a atenção para a pirâmide social que estrutura o mundo ocidental — e, de certa forma, o mundo inteiro. No topo desta pirâmide está o homem branco (heterossexual e cisgénero). Logo abaixo está a mulher branca (heterossexual e cisgénero). De seguida surge o homem negro (heterossexual e cisgénero). E na base, sustentando todos os outros grupos, está a mulher negra, a mais afetada pela combinação de opressão de género, raça e classe.

Além disso, é importante destacar como o racismo também opera a nível global. Os países africanos são frequentemente escolhidos como campos de ensaio pela indústria farmacêutica dos países ocidentais, especialmente da Europa e dos Estados Unidos. Esta prática reforça as relações desiguais entre as nações e mostra como o colonialismo deixou marcas que ainda persistem, tratando África não como um continente diverso e soberano, sujeito de direitos, mas como um espaço de uso, experimentação e exploração.

### COR DA PELE E BAIRRO

Ao discutir a desigualdade, devemos compreender que a raça e a classe social não são questões separadas, mas profundamente interligadas. É o que chamamos de interseccionalidade. As pessoas negras em posições socialmente vulneráveis enfrentam maiores desafios porque a discriminação racial é agravada pela falta de acesso a recursos, educação de qualidade, saúde e oportunidades de emprego. Por outro lado, as pessoas negras que pertencem à classe média também sofrem discriminação, mas vivem-na de forma diferente. Embora possam ter acesso a mais recursos e espaços, não deixam de ser afetadas pelo racismo no seu quotidiano — seja no trabalho, nas ruas ou em interações sociais.

Por outras palavras, a cor da pele e a classe social inter cruzam-se e criam realidades diferentes para as pessoas, mas o racismo continua presente em todas as esferas da vida, independentemente da classe social.

### Antirracismo

O racismo é um problema internacional que gera desigualdades e limita as oportunidades. As ações antirracistas são essenciais para a construção de uma

**Idadismo** **Pessoas com deficiência** **Igualdade de género** **LGBTIQ+** **Migração** **Racismo**

sociedade justa, e isso passa por reconhecer preconceitos, educar-se sobre diferentes culturas, apoiar políticas de inclusão e respeitar as experiências das pessoas marginalizadas.

Combater o racismo também significa combater a violência: não podemos apoiar ou tolerar agressões físicas ou psicológicas contra alguém por causa da cor da sua pele ou do país de onde vem. Cada ação conta: denunciar atividades discriminatórias, praticar a tolerância perante a diferença e promover ações inclusivas são formas de se posicionar contra o racismo quotidiano.

Em suma, ser antirracista é uma responsabilidade de todos, necessária para garantir o respeito e a igualdade de oportunidades educativas e profissionais. Qualquer pessoa que se preocupe com a paz no mundo deve ser antirracista e, ao fazê-lo, contribui para a construção de uma sociedade livre de preconceitos e violência racial.



Ser **ANTIRRACISTA** significa promover ativamente a inclusão, a justiça e valorizar a diversidade humana.

**USA EXPERIÊNCIAS REAIS**

**HISTÓRIAS DE DISCRIMINAÇÃO**

*"Durante uma aula de História, a professora disse: 'Podem ver os efeitos da globalização aqui mesmo na nossa sala de aula.' Todos se viraram para olhar para mim. Naquele momento, quis desaparecer."*  
 (Lituânia, rapariga com ascendência africana, 15 anos)

*"Uma vez fui a tribunal por discriminação racial. Um homem que tinha regressado do Reino Unido chamou-me 'preta' e fez um comentário sobre macacos enquanto eu passava com o meu filho. Ganhei o caso em tribunal."*  
 (Lituânia, mulher com ascendência africana, 40 anos). - Esta história é da comunicação social lituana.

*"Uma vez estava numa festa numa discoteca com pessoas amigass. Fui comprar bebidas para nós. Estava numa fila com várias outras pessoas. Quando cheguei ao bar, os barmen começaram a ignorar-me, e as pessoas que estavam atrás de mim já estavam a receber os seus pedidos. Quando a minha amiga veio ver o que se passava, foi ao bar e o barman perguntou-lhe o que ela queria. Fiquei muito desiludida e chateada, e também com medo que outras pessoas na discoteca pudessem olhar para mim daquela maneira."*  
 (Eslovaca, sexo feminino, 20 anos)

*"Eu frequentava uma escola pública no centro da cidade, onde a maioria era branca (60%), enquanto 40% eram de etnias não brancas, a maioria negras. Nos primeiros dias de aulas, um colega tinha um lápis de cera branco na mão. Fez então uma piada, esperando que os outros se rissem: 'Querem ver como uma pessoa negra fica feliz?' Depois, esfregou o lápis de cera branco na minha pele, desenhando uma linha branca no meu braço. Houve uma mistura de risos alegres e outros nem tanto. Para mim, só ficou o silêncio."*  
 (Brasil, Júnior, 13 anos)

*"Como homem gay, sofro racismo muitas vezes. Principalmente em aplicações de encontros, onde as pessoas têm nas suas biografias que não querem interagir com pessoas ciganas, ou quando me perguntam se sou cigano e depois de eu responder que sim, dizem que não estão interessadas ou simplesmente desaparecem. Já passei por isso muitas vezes."* (Eslovaco, sexo masculino, 21 anos)

*"Uma vez, eu e uma amiga fomos a uma loja comprar roupa para o aniversário de uma amiga da escola, contentes porque os nossos pais nos tinham dado dinheiro. Assim que entrámos na loja, o segurança seguiu-nos imediatamente, observando-nos com evidente desconfiança. Vimos as coisas da loja, mas não encontramos nada que nos interessasse. Quando saímos, o segurança, ainda a seguir-nos, aproximou-se e exigiu que abrísssemos as mochilas. Acusou-nos de não sermos 'de confiança', argumentando que, para além de sermos negras, vivíamos num bairro pobre próximo. Quando saímos, tínhamos ambas o mesmo sentimento: já estamos habituadas a isso."*  
 (Portugal, Maria e Joana, filhas de imigrantes da Guiné-Bissau, 12 e 13 anos)

Idadismo Pessoas com deficiência Igualdade de género LGBTQ+ Migração **Racismo**



## PLANIFICAÇÃO DA SESSÃO

### Atividade

## Experiência Social: Racismo Quotidiano - E se acontecesse contigo?

**Objetivo:** Criar uma experiência social orientada para as redes sociais sobre um episódio de racismo quotidiano.

**Duração:** 90 minutos

**Preparação prévia:** Cadeiras, mesas, quadro branco + canetas (azul e vermelha), 1 folha de papel e 1 caneta por pessoa, cartões com guião de filme (1 por grupo)

### Instruções:

1. **5'** Boas-vindas e breve explicação da proposta da atividade.
2. **10'** Exibição de três vídeos como referência e inspiração:

| video             | description                                    | link                    | duração |
|-------------------|------------------------------------------------|-------------------------|---------|
| Boneca            | Teste Boneca - Efeitos do racismo nas crianças | <a href="#">YouTube</a> | 2'44    |
| Lituânia          | Experimento via mensagens em rede social       | <a href="#">YouTube</a> | 5'29    |
| Homem cego na rua | Experimento social com pessoa cega na rua      | <a href="#">YouTube</a> | 1'02    |

3. **10'** Reflexão em grupo sobre os vídeos e situações da vida real, com questões como: Como se sentiu? Já passou por algo semelhante? Alguém gostaria de partilhar uma situação? Como acha que reagiria em qualquer uma destas situações?
4. **5'** Explicação de que irão criar uma experiência semelhante; divisão em grupos de 4 a 5 pessoas; entrega da folha com o guião.
5. **25'** Cada grupo deve escrever um guião utilizando a tabela abaixo e ensaiar uma dramatização com a duração máxima de 5 minutos:

| Escreve o teu guião:                    |  |
|-----------------------------------------|--|
| Situação escolhida pelo grupo           |  |
| Local de filmagem                       |  |
| Título                                  |  |
| Sinopse                                 |  |
| Guião: comportamentos, ações e diálogos |  |
| Papéis das pessoas do grupo             |  |

6. **20'** Apresentação das situações ao grupo todo.
7. **15'** Reflexão final, com questões como: As redes sociais impactam a discussão destes temas e contribuem para a mudança de mentalidades? Como podemos confrontar e combater o racismo nas comunidades e nas instituições? Qual o papel da juventude na construção de um mundo mais equitativo?
8. **Desafio final:** Incentivar a criação do vídeo após a sessão e a sua publicação nas redes sociais para que as pessoas possam refletir sobre o racismo e o antirracismo.

Idadismo | Pessoas com deficiência | Igualdade de género | LGBTQ+ | Migração | **Racismo**



**DICAS/NOTAS:**

- This is not a competition between groups.
- Solve everything within the group, in a simple way.
- The main focus is that the creative process itself encourages reflection on the topic and promotes autonomous film production.

**PLANIFICAÇÃO  
DA SESSÃO**

| Equipa formadora: Matilde e Luna |                                                                                                                                                                                                                                                                          | Onde e quando: Escola na Lituânia, Novembro de 2025                                                                                                        |                                                                                                                                                                        | Tema: RACISMO  |        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|
| Objetivo:                        | Reconhecer e renomear os tipos de racismo na sociedade do século XXI.<br>Promover a reflexão através do desenvolvimento de uma experiência social sobre o racismo quotidiano para as redes sociais.                                                                      |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                        | Sessão nº:     | 1      |
| Grupo-alvo:                      | Sala de aula, até 30 jovens.                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                        | Duração total: | 90 min |
| Etapas:                          | Conteúdos a desenvolver                                                                                                                                                                                                                                                  | Atividades                                                                                                                                                 | Recursos                                                                                                                                                               | Duração        |        |
| INTRODUÇÃO                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Boas-vindas</li><li>• Objetivos e atividade principal</li><li>• Apresentação</li><li>• Introdução ao tema, reforçando o respeito e a sensibilidade que exige</li><li>• Ver 3 vídeos diferentes de experiências sociais</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Apresentação teórica</li><li>• Exibição dos 3 vídeos</li><li>• Questões abertas para partilha e reflexão</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• guia da sessão impresso</li><li>• computador com os links para os vídeos</li><li>• projetor</li><li>• colunas de som</li></ul> | 30'            |        |
| DESENVOLVIMENTO                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Discussão dos temas e acontecimentos apresentados nos vídeos</li><li>• Apresentação da atividade</li><li>• Criação de guiões</li><li>• Apresentações de grupo</li></ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Trabalho de grupo</li><li>• Role-play</li></ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Material impresso para cada grupo</li><li>• Canetas</li></ul>                                                                  | 1h10m          |        |
| CONCLUSÃO                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexão final e incentivo a continuarem o projeto</li></ul>                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Apresentação guiada e discussão</li></ul>                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• quadro branco</li></ul>                                                                                                        | 20'            |        |

# 07

## Coisas importantes a lembrar

- ✓ **Adapta** os métodos e as atividades ao grupo
- ✓ **Reduz a informação teórica** e investe em mais atividades
- Pensa em “Planos B”** para tudo
- ✓ **Estuda a teoria** e domina todo o material o melhor que puderes
- ✓ **Pratica, pratica e volta a praticar** com antecedência
- ✓ **Tem atenção** à comunicação não verbal
- ✓ **Verifica o que o grupo sabe** sobre o tema para alinhares o conteúdo
- ✓ **Mantém um espírito criativo** ao planear, preparar ferramentas e promover atividades.
- ✓ **Guia** a sessão, não a controles
- ✓ **Modera as discussões**, permitindo uma interação segura e positiva
- ✓ **Gere o tempo** de forma flexível e equilibrada
- ✓ **Perguntas difíceis** vão surgir: “Não sei a resposta, mas vou pesquisar, obrigada/e/o!”
- ✓ **Podem surgir opiniões fortes e conflituosas:** prepara-te, mantém a calma e a assertividade!
- ✓ **Não reajas impulsivamente** a perguntas mal informadas ou até mesmo potencialmente ofensivas - sê firme, mas sempre com respeito
- ✓ **Procura representação** de pessoas do grupo vulnerável do teu tema, para que vozes mais diversas sejam ouvidas!
- ✓ **Convida ativistas** da tua comunidade local a participar.

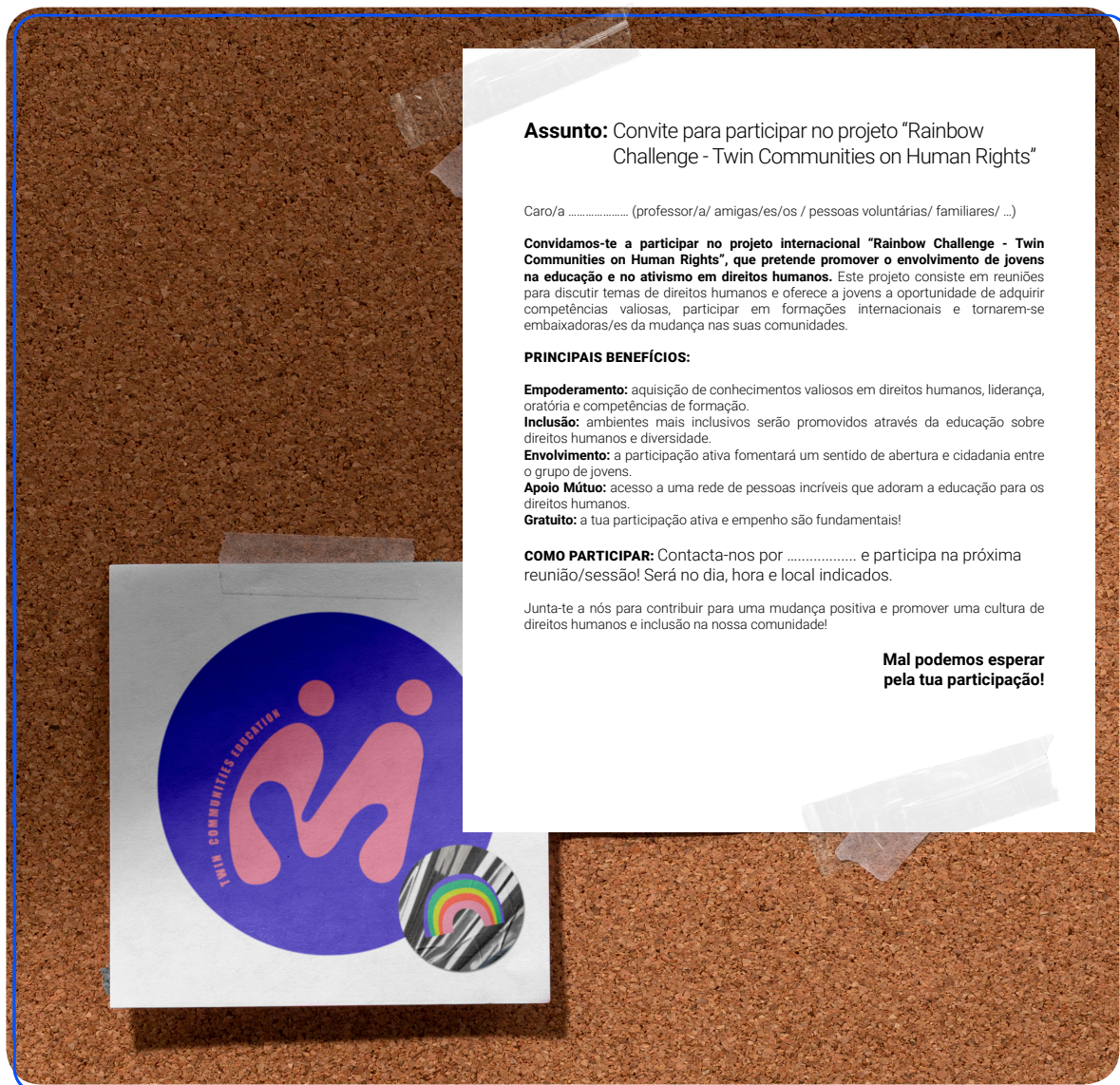
# 08

## Próximos passos: Como começar o teu grupo ativista

### É o momento de lançar sementes!

Quando quiseres convocar pessoas para uma sessão ou criar um grupo, é importante refletir primeiro sobre o local, tendo em conta que deve ser um espaço onde qualquer pessoa se possa sentir confortável e segura. Cada sessão pode ser uma oportunidade para criar uma rede de apoio e educarmo-nos sobre temas relacionados com os direitos humanos.

Adapta este rascunho de convocatória como achares melhor:



Podes enviar para quem achares que faz mais sentido ou é mais conveniente. As nossas ideias:

- Grupos da tua escola
- Grupos da tua comunidade
- ONG de direitos humanos
- Reúne os teus amigos e propõe a criação de um grupo ativo!



Recomendamos que envies o texto com uma imagem do programa, pois chama mais a atenção! Depois podes responder a quaisquer perguntas que as pessoas possam ter, explicar o projeto ou facilitar uma sessão de imediato!



## Glossário de termos-chave

**Advocacy:** O ato de apoiar uma causa ou proposta para influenciar políticas e decisões a vários níveis (local, nacional, internacional).

**Ativismo:** refere-se às ações tomadas para promover ou conquistar mudanças sociais, políticas ou ambientais. As pessoas ativistas utilizam diversas formas de protesto, defesa e organização comunitária para desafiar a injustiça e lutar pelos direitos dos grupos marginalizados ou oprimidos.

**Bissexual:** uma pessoa que se sente atraída por outras independentemente do seu género.

**Declaração Universal dos Direitos Humanos:** documento adotado pelas Nações Unidas em 1948 que define os direitos e liberdades fundamentais a que todas as pessoas têm direito.

**Desigualdade social:** ocorre quando os recursos da sociedade não são distribuídos de forma equitativa, frequentemente como resultado de ações desiguais baseadas em categorias de pessoas. O acesso a estes recursos depende de fatores como o poder, religião, parentesco, prestígio, raça, etnia, género, idade, orientação sexual, inteligência e classe social. Não está apenas ligada à desigualdade económica (distribuição desigual de rendimento e riqueza), mas também à distribuição de direitos e privilégios, poder social, acesso a serviços públicos (como a educação ou o sistema judicial), habitação, transportes e serviços financeiros (como crédito).

**Direitos Humanos:** são os direitos e liberdades fundamentais a que todas as pessoas têm direito, independentemente da sua nacionalidade, etnia, género, orientação sexual, ou qualquer outra condição. Estes direitos incluem o direito à vida, liberdade e segurança; liberdade de expressão; e proteção contra a discriminação.

**Discriminação:** um tratamento injusto ou prejudicial de indivíduos ou grupos com base em características como nacionalidade, género, deficiência, orientação sexual, idade, cor da pele ou outras identidades. Envolve negar direitos, oportunidades ou dignidade devido a preconceitos sociais. Contradiz os princípios da igualdade e dos direitos humanos.

**Empatia:** a capacidade de partilhar os sentimentos ou experiências de outra pessoa imaginando como seria estar na situação dessa pessoa.

**Estereótipos:** são ideias fixas, frequentemente simplificadas ou generalizadas, que as pessoas têm sobre a forma como alguém ou algo é – especialmente uma ideia que está errada. Estas ideias podem ser baseadas num grupo ou categoria específica de características das pessoas, como a etnia, género, idade ou religião.

**Exclusão social:** O processo de manter pessoas ou grupos fora da sociedade ou impedi-los de aceder a determinadas oportunidades, frequentemente com base na cor de pele, género, deficiência ou outros fatores.

**Gay:** um homem ou uma pessoa não binária atraída por outros homens, embora o termo possa ser utilizado em alguns contextos para descrever tanto homens gays como lésbicas.

**Inclusão social:** refere-se ao processo de melhorar as condições em que indivíduos e grupos participam da sociedade. Isto passa por reduzir a desigualdade, garantir igualdade de acesso a oportunidades e promover a participação ativa de todas as pessoas na vida social, económica e política.

**Interseccionalidade:** é uma estrutura para compreender como diferentes formas de discriminação ou desvantagem (como o racismo, o sexismo, o classismo, etc.) se inter cruzam e sobrepõem. As pessoas que enfrentam múltiplas formas de discriminação (por exemplo, uma mulher negra ou um migrante com deficiência) vivem estas questões de formas únicas que não podem ser totalmente compreendidas isoladamente.

**Intersexo:** uma pessoa que nasce com características sexuais físicas (como cromossomas, hormonas ou genitais) que não se enquadram nas definições típicas de masculino ou feminino.

**Lésbica:** uma mulher ou pessoa não binária atraída por outras mulheres.

**Preconceito:** é uma opinião ou sentimento injusto e irracional especialmente quando formado sem reflexão ou conhecimento suficientes. Pode ser uma atitude irracional de hostilidade dirigida contra um indivíduo, um grupo, uma cor de pele ou as suas supostas características sem justificação. Pode também resultar em lesão ou dano como consequência do desrespeito pelos direitos de alguém devido a juízo ou opinião preconcebida.

**Privilegio:** é a forma pela qual as pessoas ricas, pertencentes a uma classe social elevada, com autoridade, com uma cor de pele ou género específico têm mais vantagens na sociedade do que as pessoas que não pertencem a estes grupos. Portanto, qualquer pessoa que não tenha de se preocupar com o respeito pelos seus direitos humanos, pois estes já são dados como certos, é uma pessoa privilegiada.

**Protesto:** Uma manifestação pública ou ato de resistência para exprimir oposição a uma política, lei ou questão social.

**Trans:** uma pessoa cuja identidade/expressão de género difere do sexo e do género que lhe foram atribuídos à nascença (por oposição a cisgénero, ou seja, alguém cuja identidade de género está alinhada com o sexo atribuído à nascença). Isto inclui, entre muitos outros, pessoas transgénero que se encontram entre o masculino e o feminino, mas também transexuais e travestis.



## Bibliografia e outras leituras

### IDADISMO:

- Age Platform Europe (2023), [online] [Barometer 2023](#) (acedido em 12/2025)
- European Commission (2023), [online] [Discrimination in the European Union Survey](#) (acedido em 12/2025)
- European Economic and Social Committee (2023), [online] [Present and future policy for older persons](#) (acedido em 12/2025)
- European Parliament (2021), [online] [European Parliament Youth Survey](#) – September 2021 (acedido em 12/2025)
- UK Youth (2024), [online] [Harmful stereotypes of young people fuelling record numbers to fall out of work](#) (acedido em 12/2025)
- World Health Organization (2025), [online] [Ageism](#) (acedido em 12/2025)
- World Health Organization (2025), [online] [Mental health of older adults](#) (acedido em 12/2025)

### PT:

- Fundação Francisco Manuel dos Santos (2024), [Compreender o idadismo no local de trabalho](#) (acedido em 12/2025)

### DIVERSIDADE FUNCIONAL:

- European Network on Independent Living (2022), [online] [Independent living](#) (acedido em 12/2025)
- Gruskin, S.; Yadav, V.; Castellanos-Usigli, A.; Khizanishvili, G. & Kismödi, E. (2019), [online] [Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle](#). *Sexual and Reproductive Health Matters*, 27(1), 29–40 (acedido em 12/2025)
- Shakespeare, T.; Richardson, S. (2018), [online] [The Sexual Politics of Disability, Twenty Years On](#). *Scandinavian Journal of Disability Research*, 20(1), 82-91 (acedido em 12/2025)
- The Trevor Project, (2023), [online] [The Mental Health of LGBTQ+ Young People with Disabilities](#) (acedido em 12/2025)
- United Nations, [online] UN Enable : [First 50 Years : Chapter II - What is a disability?](#) (acedido em 12/2025)
- Toft, A. M.; Franklin, A.; & Langley, J. (2018), *Sexuality and people with intellectual disabilities: A review of barriers and opportunities*.
- WHO/UNFPA. (2009). Promoting sexual and reproductive health for persons with disabilities. *Physics Letters B*, 72, 354-356.
- World Association for Sexual Health (2014), [online] [Declaration of Sexual Rights](#) (acedido em 12/2025)

### PT:

- Blog de Raquel Banha, [online] [Chairleader](#) (acedido em 12/2025)
- Governo federal do Brasil (2024), [online] [Capacitismo: o que é, como combater e por que é tão importante falar sobre o tema](#) (acedido em 12/2025)
- Lemos S & Vitorino, C (2025) [online] [Corpos e Identidades Plurais: Propostas para ações de sensibilização](#) (acedido em 12/2025)
- de Sá, W. (2017), *Sexualidade, deficiência e invisibilidade: Corpos que desafiam normas*. In Anais do Congresso Brasileiro de Sexualidade Humana.
- Fontes, F. (2016), *Pessoas com deficiência em Portugal*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- García-Santesmases, A., Bahner, J., & Sanmiquel-Molinero, L. (2024). *Uma questão pública e privada: Um estudo de caso sobre o controle pós-institucional da sexualidade de pessoas com deficiência*.

### EDUCAÇÃO:

- Council of Europe (2012), [online] [Non-Formal Education](#) (acedido em 12/2025)
- Council of Europe (2023), [online] [COMPASS - Manual for Human Rights Education of Young People](#) (acedido em 12/2025)
- Danish Adult Education Association (2013), [online] [Non-formal adult education and motivation for life-long learning "We're searching for the stuff that works!"](#) (acedido em 12/2025)
- Goguelin, Pierre (1990), *La pédagogie de l'engagement*. 2nd ed. Paris: Éditions Desclée de Brouwer
- Journal of Agricultural Education (2014), [online] [Profiling the Youth Leader: Personality and Emotional Intelligence Trends and Their Relationship to Leadership Skills](#), 55(1), 134-151. doi: 10.5032/jae.2014.01134 (acedido em 12/2025)

### IGUALDADE DE GÉNERO:

- Hochschild, A & Machung, A. (2012), [online] [The Second Shift: Working Families and the Revolution at Home](#) (acedido em 12/2025)
- Centro Internacional de Formação da OIT (2008), [online] [Romper com os estereótipos de género, dar uma oportunidade ao talento](#) (acedido em 12/2025)
- European Institute for Gender Equality (2024), [online] [Gender Equality Index 2024: Sustaining momentum on a fragile path](#) (acedido em 12/2025)
- European Parliament, Council and Commission (2000), [online] [Charter of fundamental Rights of the European Union](#) (acedido em 12/2025)
- International Encyclopedia of Housing and Home (2012), [online] [Domestic work](#) (acedido em 12/2025)
- UN Women (2025), [online] [Intersectional feminism: What it means and why it matters right now](#) (acedido em 12/2025)
- United Nations (2025), [online] [Goal 5: Achieve gender equality and empower all women and girls](#) (acedido em 12/2025)
- United Nations (2007), [Gender Mainstreaming Training Manual](#) (acedido em 12/2025)

### TEMAS LGBTIQ+:

- TGEU - Trans Europe and Central Asia (2025), [Trans Rights Index & Map 2025: The new trans tipping point and Europe's struggle for self-determination](#) (acedido em 12/2025)
- European Parliamentary Research Service (2024), [The rights of LGBTI people in the European Union](#) (acedido em 12/2025)
- European Union Agency for Fundamental Rights (2020), [A long way to go for LGBTI equality](#) (acedido em 12/2025)
- European Union Agency for Fundamental Rights (2024), [LGBTIQ equality at a crossroads – Progress and challenges](#) (acedido em 12/2025)
- ILGA Europe, [Rainbow Map](#) (acedido em 12/2025)
- ILGA-Europe (2024), [Annual Review of the Human Rights Situation of LGBTI People in Europe and Central Asia](#) (acedido em 12/2025)
- ILGA-Europe (2025), [Annual Review of the Human Rights Situation of LGBTI People in Europe and Central Asia](#) (acedido em 12/2025)

### OUTROS RECURSOS LGBTIQ+ EUROPEUS E INTERNACIONAIS:

- The International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans, Queer and Intersex (LGBTQI) Youth & Student Organisation: [IGLYO](#) (acedido em 12/2025)
- [ILGA World](#) (acedido em 12/2025)
- [ILGA Europe](#) (acedido em 12/2025)
- [OHCHR and the Human Rights of LGTI People](#) (acedido em 12/2025)

### OUTROS RECURSOS LGBTIQ+ EM PORTUGAL:

- [AMPLOS](#) (acedido em 12/2025)
- [Casa Qui](#) (acedido em 12/2025)
- [Rede ex aequo](#) (acedido em 12/2025)

### MIGRAÇÃO:

- Official Journal of the European Communities (2000), [Charter of fundamental rights of the European Union](#) (acedido em 12/2025)
- European Commission (2023), [EU research disproves link between immigration and increased crime](#) (acedido em 12/2025)
- European Union Agency for Asylum (2022), [General principles in EASO Practical Guide: Qualification for International protection](#) (acedido em 12/2025)
- United Nations (1990), [International Convention on the Protection of the Rights of All Migrant Workers and Members of Their Families](#) (acedido em 12/2025)
- Amnesty International, [Refugees, asylum seekers and migrants](#) (acedido em 12/2025)
- The UN Refugee Agency, [The 1951 Refugee Convention](#) (acedido em 12/2025)
- United Nations, [Universal Declaration of Human Rights](#) (acedido em 12/2025)

**RACISMO:**

- ACNUDH – Office of the High Commissioner for Human Rights (OHCHR), [Racism](#) (acedido em 12/2025)
- European Union Agency for Fundamental Rights (FRA), [Equality, non-discrimination and racism](#) (acedido em 12/2025)
- OHCHR – United Nations Human Rights (1969), [International Convention on the Elimination of All Forms of Racial Discrimination](#) (acedido em 12/2025)
- UNARC – [United Nations Anti-Racism Coalition](#) (acedido em 12/2025)
- United Nations, [Fight Racism](#) (acedido em 12/2025)
- United Nations, [International Decade for People of African Descent, 2015-2024](#) (acedido em 12/2025)

# PLANIFICAÇÃO DA SESSÃO

|                   |                         |                |          |       |                |
|-------------------|-------------------------|----------------|----------|-------|----------------|
| Equipa formadora: |                         | Onde e quando: |          | Tema: |                |
| Objetivo:         |                         |                |          |       | Sessão nº:     |
| Grupo-alvo:       |                         |                |          |       | Duração total: |
| Etapas:           | Conteúdos a desenvolver | Atividades     | Recursos |       | Duração        |
| INTRODUÇÃO        |                         |                |          |       |                |
| DESENVOLVIMENTO   |                         |                |          |       |                |
| CONCLUSÃO         |                         |                |          |       |                |



Se não te sentes em segurança devido à tua religião, sexualidade, identidade de género ou opinião política, fala com alguém em quem confies e/ou contacta uma linha de apoio.

**Não estás só.**



#### Projeto gerido por

##### **ASSOCIAÇÃO DA JUVENTUDE TOLERANTE (Lituânia)**

A Associação da Juventude Tolerante (TJA) é uma organização lituana de base juvenil, que visa promover os direitos humanos, a inclusão e o empoderamento da juventude através da participação. A TJA opera a nível nacional, implementando atividades e projetos que abordam diversas questões de direitos humanos e ligando jovens de todo o país. A organização concentra-se na promoção da abordagem dos direitos humanos e da educação inclusiva, no empoderamento e na sensibilização para os direitos humanos entre jovens, com um foco particular nas pessoas LGBTQ+ e noutros grupos vulneráveis. Defende também os direitos de pessoas migrantes, de pessoas cidadãs oriundas de países não pertencentes à UE/EEE ("nacionais de países terceiros" - NPTs), de pessoas refugiadas e requerentes de asilo.

#### Parceiros do Projeto

##### **ILGA PORTUGAL (Portugal)**

Fundada em 1995, a Associação ILGA Portugal – Intervenção Lésbica, Gay, Bissexual, Trans e Intersexo é a mais antiga associação que luta pela igualdade e contra a discriminação das pessoas LGBTI+ e das suas famílias em Portugal. A sua missão é a integração social da população lésbica, gay, bissexual, transgénero e intersexo e das suas famílias em Portugal. As suas áreas de atuação são: ação comunitária e Centro LGBTI+, com atividades e grupos de apoio; luta e defesa contra a discriminação, atividade política e formação para promover a cidadania plena, os Direitos Humanos e a igualdade de género; e serviços de apoio à população LGBTI+ e às suas famílias, tais como apoio psicológico, linha de apoio LGBTI+, apoio jurídico, apoio social e apoio à vítima.

##### **SAPLINQ O.Z. (Eslováquia)**

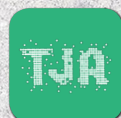
A Saplinq foi fundada em abril de 2012 com o objetivo de desenvolver jovens líderes LGBT+ (lésbicas, gays, bissexuais, transgénero e queer) e comunidades de jovens LGBT+. Organizamos workshops e debates para jovens sobre temas relacionados com a identidade LGBT+, procurando educar o público em geral e criando espaços comunitários para jovens LGBT+. Somos a única ONG focada em jovens LGBT+ na Eslováquia e uma das poucas que organiza formações internacionais para jovens LGBT+ e profissionais que trabalham com jovens LGBT+. A Saplinq está localizada no leste da Eslováquia, sendo a única organização que trabalha com e para jovens LGBT+ nesta região do país. A Saplinq tem três áreas principais de atuação:

1. Formação internacional para jovens LGBT e profissionais que trabalham com jovens LGBT, financiados pelo programa Erasmus+: Juventude em Ação e organização de formação em geral.
2. Košice PRIDE como um evento público e visível, focado na construção da comunidade no leste da Eslováquia.
3. PRIZMA – centro comunitário e de aconselhamento em Košice, onde atualmente realizamos encontros comunitários regulares (Queer Spot) e já contamos com parcerias com profissionais de psicologia para encaminhamento de pessoas.

#### **RAINBOW CHALLENGE**

Twin Communities on Human Rights

PROJECTO FINANCIADO POR:



Co-funded by  
the European Union

