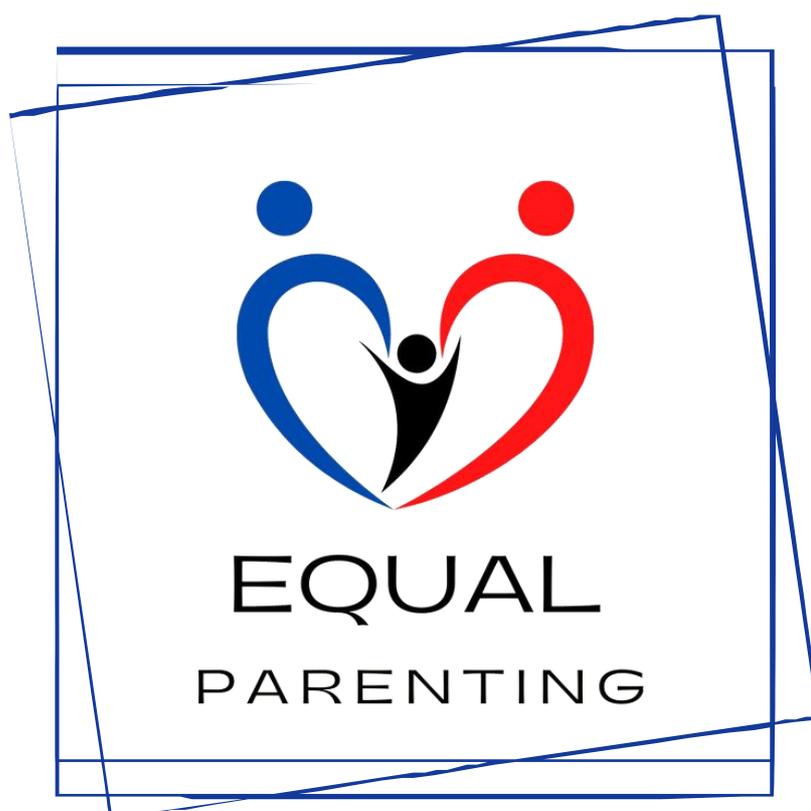


# FOLHETO PARENTAL IGUAL



---

# ÍNDICE

1. Introdução	3
2. Metodologia de investigação das melhores práticas	5
3. Princípios e critérios para seleccionar as boas práticas	7
4. Classificação das melhores práticas	12
4.1 Bósnia e Herzegovina	
4.2 Bulgária	
4.3 Alemanha	
4.4 Itália	
4.5 Portugal	
4.6 Eslovénia	
4.7 Espanha	
4.8 Turquia	
5. Conclusão	106
6. Referências	107

---

## 1. Introdução

### 1.1 O projecto

**Equal parenting (2021-2-PT02-KA220-YOU-000050643)** é um projecto financiado pela UE no âmbito do programa Erasmus+. O projecto terá a duração de 24 meses e será composto por 8 parceiros de 6 países diferentes.

O objectivo é proporcionar uma parentalidade igualitária, centrando-se nos papéis sociais de género, maus modelos, falta de empatia, divórcio e stress.

Desde os tempos antigos, a sociedade patriarcal moldou ao longo dos séculos todas as esferas da vida humana especialmente no ambiente familiar, designando o homem para as actividades mais "duras", tais como o sustento da família, enquanto as mulheres foram relegadas para a tarefa de procriação, o cuidado das crianças e do ambiente doméstico.

Na altura em que éramos crianças, as ideias patriarcais já tinham começado a enraizar-se nas nossas mentes, e tínhamo-nos tornado involuntariamente parte deste sistema. É crucial demonstrar que as regras são apenas erros memorizados e não la. Por outro lado, precisamos de aprender a ser empáticos, a deixar de reflectir o nosso stress quotidiano sobre os nossos filhos, ou a deixar de culpar outros pais pelo nosso stress e falta de comunicação.

Certificar-nos-emos de que os nossos jovens trabalhadores, líderes e jovens adultos têm as estratégias, recursos e direcção necessários para atingir o nosso objectivo.

O Projecto Parenting Equal visa ajudar a quebrar os papéis de género

---

---

na sociedade, equipando os jovens para mudar os maus modelos, encorajando-os e preparando-os também para uma paternidade responsável.

---

## 1.2 O Livreto

Desenvolvemos esta brochura com o objectivo de criar uma colecção de boas práticas de "Igualdade de Parentesco" para encorajar métodos práticos em cada país parceiro. Com estas Boas Práticas, criaremos materiais de formação para os trabalhadores juvenis que distribuirão o nosso programa educativo nos seus centros juvenis e a todos os nossos parceiros associados. Devido às poucas e esporádicas formas que pode ser utilizado no trabalho com jovens, o objectivo é evitar que este tópico seja negligenciado.

Uma vez que os trabalhadores juvenis requerem currículos e metodologias de ponta, completos e modernos não só para evitar a desigualdade, mas também para lidar com a colaboração doméstica, esta brochura de excelentes práticas parentais terá um impacto significativo sobre eles ao implementar práticas eficazes.

Além disso, ao incorporar numerosos novos pontos de vista de especialistas de muitas nações, compilará e desenvolverá as melhores técnicas para quebrar os preconceitos dos papéis de mãe e pai, ajudando a parar ou, pelo menos, a diminuir futuros casos de desigualdade parental.

A brochura é simples de utilizar e eficaz ao mesmo tempo devido à padronização de procedimentos e recolha e pode ser utilizada sem qualquer problema em muitas nações europeias. Os jovens, os pais e os professores beneficiarão da brochura de boas práticas, para além dos

---

---

jovens trabalhadores.

---

## 2. Investigação sobre as melhores práticas metodologia

O parceiro VDST criou a metodologia para a recolha de boas práticas na Equal parenting. Cada parceiro recolheu 10 boas práticas sobre os temas identificados durante a elaboração da proposta de projecto:

- desenvolvimento de competências sobre paternidade igualitária;
- reflectir as regras sociais de género nos países parceiros e na UE; quebrar estereótipos sobre os papéis da mãe e do pai; prevenção da desigualdade entre os pais;
- para lidar com a colaboração doméstica;
- criando bons modelos a seguir.

O nosso objectivo era recolher experiências, cursos de formação, material de formação impresso e digital, exercícios, material audiovisual sobre o tema da igualdade parental e os subtemas identificados acima. Da colecção, as experiências mais completas e úteis para o nosso objectivo foram escolhidas e incluídas na brochura.

O VDST também indicou os critérios de selecção de boas práticas:

*Calendário relevante:* Medida/abordagem que tem sido praticada;

*Algumas provas de sustentabilidade:* Medida/abordagem que tem sido praticada há algum tempo e que tem assegurado financiamento ou outro apoio (envolvimento de uma série de partes interessadas) durante alguns anos no futuro;

---

**Eficácia:** O grau em que a medida/abordagem é informada ou enraizada na investigação ou experiência anterior;

**Eficiência:** Medir/abordar com processos de garantia de qualidade em vigor, incluindo informação sobre indicadores, métodos ou ferramentas utilizadas ao longo da implementação;

**Resultados da avaliação interna ou externa:** Abordagem Medida/Aplicável - uma abordagem que provou a sua aplicação viável entre o grupo alvo.



---

### 3. Princípios e critérios para seleccionar as boas práticas

Um dos objectivos do projecto Equal Parenting é recolher informação sobre as actividades, métodos e instrumentos relevantes actualmente aplicados em cada país participante no projecto sobre questões relacionadas com a igualdade de género.

A fim de avaliar e pesar a informação recolhida e identificar as melhores e mais eficazes técnicas entre as já utilizadas nas nações participantes, Education in Progress (EIP) desenvolveu a metodologia que é apresentada neste relatório. O relatório centra-se nas normas e directrizes que foram estabelecidas e utilizadas na selecção das melhores práticas, na avaliação dessas melhores práticas pela PEI, e na criação de uma lista das melhores práticas mais relevantes.

Cada parceiro pesquisou 10 melhores práticas (para um total de 80 melhores práticas) na sua comunidade local bem como na sua rede e a nível nacional e internacional.

Após a compilação de uma longa lista de melhores práticas, foi realizada uma avaliação interna para condensar a lista com base em critérios de avaliação pré-determinados. A EIP desenvolveu uma metodologia para a selecção de 30 melhores práticas (para remover as que eram semelhantes e excessivas para seleccionar a melhor de todas as 80 recolhidas). Foram estabelecidos critérios específicos para avaliar se os esforços da longa lista poderiam ser considerados, dada a sua heterogeneidade.

---

---

Cada melhor prática foi pontuada com base na sua conformidade ou não com os critérios enumerados. A pontuação mínima foi de 5 e a máxima de 70. A pontuação final para admissão ao livrete foi dada pela média dos votos de todos os parceiros. Os primeiros 30 com a pontuação mais alta foram admitidos e reunidos no livreto.

Cada parceiro foi responsável pela avaliação de 40 melhores práticas recolhidas, excluindo as que relataram directamente, e conduziu a sua avaliação utilizando uma Ficha de Avaliação preparada, e pontuando as questões referidas a cada critério, tal como são relatadas nas páginas seguintes.

### 3.1. Relevância

Reflecte a medida em que uma prática está relacionada com o problema reconhecido que o projecto Equal Parenting pretende resolver. Ao avaliar a relevância, consideramos os temas definidos no âmbito do projecto, excluindo aqueles que estão fora do tópico relevante (quebra de estereótipos, divisão de responsabilidades, igualdade de oportunidades de trabalho e lazer, colaboração doméstica, bons modelos e bem-estar familiar).

*Como será cumprido o critério de relevância?*

Cada tema tem uma pontuação diferente com base na relevância atribuída. A pontuação de relevância é dada pela soma das pontuações associadas a cada tema.

NOME DO TEMA	PONTOS
1.1 Quebrar estereótipos	5
1.2 Bons modelos a seguir	5
1.3 Divisão de responsabilidades	5
1.4 Colaboração doméstica	5
1.5 Igualdade de oportunidades de trabalho e lazer	5
1.6 Bem-estar familiar	5

---

## 3.2. Viabilidade

*A actividade é facilmente reproduzível em termos de custo e tempo?*

Descreve até que ponto os resultados desejados são alcançados a custos mínimos. Ao examinar o factor de viabilidade, as melhores práticas recolhidas devem ser facilmente reproduzíveis sem implicar um aumento significativo em termos de tempo e recursos para aqueles que irão realizar as actividades. Uma implementação fácil é fundamental, uma vez que permite a fluida e rápida possibilidade de circulação dos elementos de formação. Por exemplo:

- ♦ *esforço: o material utilizado durante as actividades é fácil e economicamente disponível?*
- ♦ *duração da actividade: a actividade tem lugar num prazo razoável e é compatível com o nosso grupo-alvo?*
- ♦ *sustentabilidade económica e jurídica: a actividade necessita de financiamento externo para funcionar? A actividade precisa de autorizações especiais para ser executada?*

## 3.3. Transformabilidade

*É possível adaptar a actividade ou o exercício às necessidades dos nossos grupos-alvo?*

Reflecte a medida em que uma prática pode ser adaptada para resolver problemas diferentes (mas relevantes). Identificámos dois níveis de transformação e adaptabilidade, dependendo se as actividades propostas podem ser adaptadas às necessidades do projecto.

---

---

### 3.4. Repetibilidade

*É restrito por qualquer razão local, ou pode ser facilmente replicado noutra local?*

É fácil propor esta actividade ao pessoal que irá administrar esta actividade? Exprime o grau de facilidade com que uma metodologia pode ser re-proposta em diferentes contextos sem alterações significativas nos resultados esperados.

### 3.5. Co-benefícios

*A actividade tem outros benefícios para além dos estritamente atribuíveis à paternidade igual?*

Cada uma das actividades contidas nas melhores práticas tem efeitos positivos no nosso objectivo, que é o de melhorar a qualidade familiar através da quebra dos estereótipos de género.

Pode acontecer que uma actividade que seja reproduzida possa trazer mais benefícios do que aqueles estritamente ligados à melhor prática de paternidade igualitária, pelos quais aqueles que a apresentam são recompensados.

---

## 4. Melhor prática classificação

### 4.1 BÓSNIA E HERZEGOVINA

#### "Explore as necessidades das crianças"

Esta actividade permite aos pais lembrarem-se da "Criança" dentro deles, e isto irá ajudá-los a compreender mais facilmente as necessidades dos seus filhos; também discute o pai "adulto" da criança que já está em desenvolvimento e permite aos seus pais verem mais claramente o que sonham e aspiram a ser.

Dá uma imagem mais clara das necessidades dos seus filhos e de como podem ajudá-los a alcançar os seus objectivos.

#### IDEIAS DE ACÇÃO

Para este exercício, o pai e o filho precisarão de duas folhas de papel em branco e para cada um de vós de desenhar dois círculos na vossa folha de papel. Uma rodada será chamada CHILD, e o segundo círculo ADULTA.

Quando tiver desenhado os círculos, explique à criança que depois todos os CRIANÇAS estarão no círculo a desenhar ou a escrever os seus três desejos. A criança deve fazer o seu desenho, ou seja, encher o seu círculo de desejos. No entanto, se ele tiver dificuldade em recordar os seus desejos, pode encorajá-lo um pouco com ideias, mas não o ofereça e sugira ideias prontas. Depois de cada um de vós ter completado o seu círculo CRIANÇA, demonstrem e expliquem os seus desejos aos outros colegas (por exemplo, "Quero ser médico", "Quero ir à montanha durante o fim-de-semana", "Quero praticar futebol").

---

---

Na secção ADULTOS, explique à criança que ela vai desenhar ou dizer-lhe qual a coisa que ela pode fazer como adulta. Por exemplo: "Posso ir sozinho ao supermercado e comprar pão" ou "Posso limpar o meu quarto". Quanto mais capacidades adultas a criança puder enumerar, melhor.

Pode cumprir a sua parte, que actividades e obrigações fazem de si um adulto, e partilhá-la com a criança. Pode deixar a criança sozinha dizer o que pode fazer como adulto para saber como a criança experimenta. Depois disso, fale com a criança sobre as seguintes características e capacidades que um adulto tem e alcançará na escola (por exemplo, aprender a ler, acrescentar, cooperar com os colegas, etc.) O conhecimento das crianças de que já adoptaram competências, capacidades desenvolvidas, e algumas características de adulto leva-as a satisfazer a sua necessidade de poder: sentimentos de valor pessoal e competência.

## **BENEFÍCIOS**

A criança preenche a sua necessidade de diversão, bem como de amor. Estabelecer uma melhor compreensão dos desejos e sonhos das crianças, uma melhor comunicação.

## **TÓPICOS**

A criança ficará muito feliz porque se dedicou aos seus desejos, e também conseguirá uma maior ligação com os pais, pois desta forma torna-se consciente de que por vezes os pais também podem ser filhos. Por outro lado, ajuda os pais a conhecerem melhor o seu filho.

## **RECURSO**

---

---

<http://www.ossskranjcevic.edu.ba/ATT16.pdf>

---

---

## "Como educar o seu filho"?

Este exercício irá ajudá-lo a tomar consciência do seu estilo parental. A única coisa necessária para fazer exercício é ser honesto consigo mesmo!

1. Com que frequência comunica os seus pedidos ao seu filho,
2. Com que frequência elogia ou recompensa o seu filho e
3. Com que frequência o critica ou castiga.

## IDEIAS DE ACÇÃO

Il se quiser mudar o seu comportamento para com o seu filho, ter uma boa relação com o seu filho ajudá-lo-á não só a saber o que e como mudar, mas também a encontrar a força para pôr a ideia em acção. É também necessário enfrentar algumas questões críticas: Será a mudança possível? O quê e como mudar? Que objectivos pretendo atingir? Quão claros são para mim os objectivos da mudança?

O que é que eu quero como pai? O que é que quero que o meu filho pense de mim? O que irei mudar, e o que dizer do meu filho? O que significará isso para o meu filho e para mim? O meu filho é assim mais potente, mais bem sucedido, mais estável?

O que fazer com os seus filhos juntos? Estou a sair-me bem? Quais são as possíveis estratégias de mudança?

A solução é simples: Concentre-se mais no seu filho! Imagine como se sente e o que pensa! Aceite que ele é diferente de si e tem a sua personalidade! Pergunte-lhe como ele se sente e o que pensa! Acredite no seu filho e mostre-lhe isso! Seja um exemplo positivo para ele!

Não se esqueça de ser um amigo para si mesmo e de satisfazer as suas necessidades.





---

## BENEFÍCIOS

Orientações claras  
Ser ouvidos pelos seus pais  
Satisfazer as suas  
necessidades

## TÓPICOS

Estratégia de criação dos pais

## RECURSO

<https://raisingchildren.net.au/grown-ups/family-life/routines-rituals-relationships/good-family-relationships#:~:text=Crianças%20feel%20secure%20and%20loved,e%20appreciation%20of%20each%20other>

<http://www.osskranjcevic.edu.ba/ATT16.pdf>



---

## "Construir fortes laços familiares"

Um ambiente seguro e feliz em casa é a chave para uma boa saúde física e mental. Na sociedade ocupada de hoje, é essencial lembrar que a sua família é o seu pilar central de apoio e amor. Celebrar sucessos ou ocasiões especiais com membros da família traz alegria e sentido à sua vida. Uma vida familiar forte também oferece estabilidade durante períodos de stress e transições de vida.

Fazer as coisas juntos como uma família.

Confiar e Confiar a um Nível Pessoal Dentro da Família

Estar lá uns para os outros.

### IDEIAS DE ACÇÃO

O envolvimento em rotinas e tradições familiares pode ajudar a construir um ambiente que contribua para o bom bem-estar mental. Estes podem ser tão simples como ter refeições regulares em conjunto ou tirar férias como uma família.

É importante passar um a um tempo com cada membro da família para construir confiança e partilhar encargos.

O apoio emocional da família pode ajudar a aliviar o stress.

### BENEFÍCIOS

Valor da família

Ligação mais forte

A vida positiva em casa torna mais fácil passar pela vida.

---

## TÓPICOS

Importância e valor da família. Seria melhor se tivesse alguém influente que pudesse estar lá para si, e você estará lá para eles

## RECURSO

<https://www.healthhub.sg/live-healthy/878/building-strong-family-ties>



---

## 7 Hábitos de Famílias Altamente Resilientes

Uma família altamente resiliente junta-se e emerge mais forte, apesar das diferentes personalidades e necessidades dos seus membros e da dinâmica da relação no trabalho.

Adopte estes hábitos para fortes laços familiares que o farão passar por tempos difíceis:

Hábito 1: Criar uma lista de valores e regras familiares em que todos concordam. Hábito 2: Seja carinhoso e fale as línguas de amor da sua família

Habit 3: Recolha memórias positivas e construa o banco emocional da sua família. Habit 4: Demonstrar como se adaptar e ser flexível em diferentes situações.

Habit 5: Fazer da resolução de problemas um exercício familiar. Hábito 6: Não seja tímido em pedir ajuda.

Hábito 7: Arranjar tempo para rejuvenescer e recarregar.

---

---

## IDEIAS DE ACÇÃO

Mostrar uma comparação directa de estudos experimentais que mostram a diferença entre hábitos saudáveis e insalubres. Como podem afectar as nossas vidas a longo prazo, não importa quão pequenos os actos possam parecer.

## BENEFÍCIOS

Construir Resiliência nas  
Regras da Família da sua  
Criança  
Construir uma boa relação pais-criança

Hábitos saudáveis para o resto das suas vidas. Passos positivos na  
realização dos objectivos de vida

## TÓPICOS

Resistência Mental  
Bons Relacionamentos Familiares: Como construí-los

## RECURSO

[https://www.researchgate.net/publication/285547017\\_Understanding\\_the\\_initial\\_Impacte\\_de\\_Suporte\\_e\\_Treinamento\\_de\\_Trabalho\\_de\\_Pesquisa](https://www.researchgate.net/publication/285547017_Understanding_the_initial_Impacte_de_Suporte_e_Treinamento_de_Trabalho_de_Pesquisa)



## 4.2 BULGÁRIA

### "Bons modelos a seguir"

Aprender sobre diferentes modelos de papéis e descobrir as suas características e qualidades. Reconhecer as personagens e descrever os seus papéis.

#### IDEIAS DE ACÇÃO

Listas com diferentes personagens e papéis. Preparar personagens e papéis de pessoas que são diferentes de nós de uma forma ou de outra (sexo, idade, cor, estatuto económico). Os papéis devem ser tantos quantos os participantes. Alguns papéis podem ser repetidos.

Exemplos de papéis		
Eu sou bela	Sou famoso	Sou a minha mamã/ papá/irmã/irmão/avô

---

Afixar os papéis nas costas de cada pessoa sem que esta veja e sem saber qual é o seu papel. Agora que todos comecem a caminhar, a ler os papéis dos outros, e a fazer o que está escrito na folha, ou o que ouviram sobre este tipo de pessoa, mas sem publicar o que está escrito. Os participantes devem tentar compreender o que está escrito nas suas costas.

Que isto continue até que todos examinem e "comuniquem" com todos. Reúna o grupo e discuta com todos.

Perguntas de amostra para cada uma delas, por sua vez: O que lhe aconteceu? Como é que os outros se comportaram?

Como se sentiu? Quem pensa que ele era?  
Depois de partilhar, peça a todos que leiam a folha de papéis.

Discutir novamente:

O tratamento deste grupo de pessoas a que pertencia é justo? Qual é a razão de tal comportamento? Acontece frequentemente na nossa sociedade? Tem exemplos de outro grupo de pessoas, ou de si próprio, a ser tratado com desprezo ou desrespeito? Essa atitude é justa? Como evitar uma tal atitude?

---

## BENEFÍCIOS

A nomeação de estereótipos de género/modelo de género/diferença enfatiza as construções sociais na sociedade e, portanto, dá espaço e visibilidade a vários comportamentos e papéis.

## TÓPICOS

- Divisão de papéis e diferenças individuais
- Quebrar estereótipos
- Descobertas sobre a consciência e os sentimentos de outras pessoas

## RECURSO

Entrevista

---

## "Colaboração doméstica"

Muitos adultos estão a gerir a sua carga de trabalho e o trabalho escolar dos seus filhos enquanto mantêm um lar. Quer sejam férias de Verão ou distanciamento social mandatado pelo Estado, estadias prolongadas em casa podem criar oportunidades de aprendizagem para crianças e adolescentes a partir das tarefas domésticas, uma vez que os pais complementam as lições que as crianças podem estar ausentes enquanto estão fora da escola.

### IDEIAS DE ACÇÃO

Utilize uma tabela de tarefas ou uma lista de verificação divertida para tarefas que precisam de ser feitas todas as semanas. Certifique-se de que cada membro da família está envolvido. enfatizar uma contribuição colectiva é fundamental para a cooperação e colaboração justa. Quem tiver mais autocolantes no final da semana recebe o prémio *Helper of the Week*. *Depois do jantar, faça um "Tidy de 10 minutos". Marque um temporizador e faça com que os membros da família se espalhem pela casa, guardando a desarrumação do dia. Armado com um cesto de roupa suja e crachá de plástico da caixa de roupa, esta pessoa vagueia pela casa e coloca pertences perdidos numa "cadeia" desarrumada (o cesto). Para libertar um artigo, o seu dono (incluindo a mãe e o pai!) tem de fazer uma tarefa. Jogar "Go Fish" com um cesto de meias limpas. Dividir as meias entre os jogadores, deixando uma pilha de onde tirar. Cada jogador, por sua vez, segura uma meia e pergunta a outro jogador se ele tem o companheiro. Caso contrário, o jogador que pergunta deve tirar uma meia da parte de cima da pilha de sorteio. Quando terminar, o jogador com o maior número de pares ganha. lavar o carro da família juntos, plantar*

---

*flores e árvores. pedir às crianças para partilharem ideias e tornar as tarefas domésticas divertidas.*

---

As tarefas de limpeza são também uma oportunidade para desenvolver os conhecimentos científicos das crianças sobre germes, doenças e a propagação de doenças. Ensinar as crianças sobre limpeza em casa pode complementar lições de biologia, química e cursos de saúde.

## **BENEFÍCIOS**

Gestão do tempo para tarefas e lazer

Responsabilidades básicas e regras de ensino  
Ajudar e tomar conta

Avaliação e apreciação dos outros esforços

Percepção positiva dos papéis e deveres da família

Esta actividade aborda os temas da parentalidade, igualdade parental, e benefícios para os jovens. Ajuda a quebrar estereótipos para a manutenção da casa como dever das mulheres e proporciona igualdade de oportunidades para o fazer em conjunto. Pode ajudar a melhorar as capacidades de comunicação e colaboração, bem como a aumentar os conhecimentos sobre a colaboração parental entre os parceiros e em conjunto com as crianças.

## **TÓPICOS**

- ♦ Divisão de
- ♦ responsabilidades  
Colaboração doméstica
- ♦ Igualdade de responsabilidade no trabalho e nos tempos livres

## **RECURSO**

<https://teach.com/resources/using-household-tasks-as-learning->

---

---

oportunidades/

<https://www.scholastic.com/parents/family-life/parent-child/9-ways-to-make-household-chores-fun.html>

---

## 4.3 ALEMANHA

### "Barómetro social"

O método apoia as pessoas na tomada de decisões sobre a distribuição de papéis numa família. Os modelos tradicionais de distribuição do trabalho remunerado e não remunerado entre os sexos reflectir-se-ão de forma crítica (por trabalho remunerado o autor significa que o trabalho pelo qual é recebido um salário, e o trabalho não remunerado está relacionado com a manutenção da casa e a educação dos filhos). O método pode ajudar a quebrar a noção das chamadas actividades e profissões femininas e masculinas.

Tamanho do grupo: 8 - 20 participantes

Duração: 15 - 60 minutos

Materiais necessários: folhas de papel: marcado "SIM" (ou "concordar"), "NÃO" (ou "discordar"), fita adesiva; espaço suficiente para todos os participantes traçarem uma linha e se moverem.

### IDEIAS DE ACÇÃO

1. Anexe uma folha de SIM / SEM papel aos lados opostos da sala, limpando o espaço entre eles com a ajuda dos participantes. É melhor manter uma distância entre eles (pelo menos 5 metros para 10 participantes).
  2. Peça ao grupo que se levante enquanto explica: "A próxima actividade visa conhecer a sua opinião pessoal sobre o tema. Não é (ainda) tempo para uma discussão controversa que possa ter lugar após a actividade. Pode partilhar a sua opinião, conhecer as opiniões dos outros e pensar nelas. Vou ler algumas frases e perguntar-lhe se concorda ou não. Após cada frase (ou tese) terá de decidir se concorda ou não - depois ir para
-

---

"SIM" ou discordar (ir para "NÃO"). Quanto mais fortemente concordar, mais próximo estará de "SIM" e vice-versa.

---

Há uma fita (ou apenas uma linha invisível) no meio, o que significa que é neutro, nem sim nem não. Assuma uma posição onde se sinta mais confortável. Quando todos estiverem posicionados, pedirei a alguns de vós a sua opinião: "Porque é que estão aí parados?" Partilhem as vossas razões em pormenor, com um máximo de 2-3 frases, antes de passarem à tese seguinte".

**3.** O instrutor deve preparar pelo menos 3 teses, de preferência 5-6. O número que realmente ler em voz alta dependerá muito da atmosfera do grupo. Leia a primeira tese, peça aos participantes que tomem a sua posição. Fale com alguns deles (cerca de 3 a 5). Certifique-se de que não reagem uns aos outros e inicie uma discussão.

**4.** Depois de 3 a 5 respostas, começa outra ronda. Comece de novo lendo outra tese. Pedir a opinião de outras pessoas do grupo.

**5.** Após a última tese, pedir ao grupo que tome os seus lugares.

**6.** No final da actividade, dedicar algum tempo à reflexão. Pode iniciar uma reflexão com a pergunta aberta "Gostou desta actividade? Ou "O que foi novo / surpreendente para si?". Depois pode dar tempo para discussão. Certifique-se de fornecer informações sobre as perguntas a cada tese e sobre as perguntas dos participantes.

*Exemplos de teses:*

*- Os rapazes têm interesses diferentes das raparigas.*

---

---

- *Os rapazes podem ter outros interesses que não os das raparigas.*

- 
- As raparigas e os rapazes podem ter os mesmos interesses.
  - O trabalho de cuidado e educação de crianças é mais natural para as mulheres do que para os homens.
  - Os homens, como educadores, não têm um estilo de trabalho diferente das mulheres.
  - *As professoras do jardim-de-infância cuidam das crianças de uma forma diferente dos professores do jardim-de-infância masculino.*
  - *Os rapazes precisam de homens - educadores.*
  - *A atitude, não o sexo da mãe, do pai ou do educador de infância, molda a relação com as crianças.*
  - *Os homens em profissões de cuidados são mais propensos a ter um equilíbrio entre trabalho e vida privada do que os homens que não trabalham em tais carreiras.*
  - *Na primeira infância, é melhor para os pais e tutores partilharem os cuidados da mesma forma.*
  - *Muitos homens que trabalham como "enfermeiros" são afectados pelo preconceito de serem homossexuais.*

Comentários adicionais:

- O facilitador deve manter uma posição moderada e neutra.
- Ninguém é obrigado a motivar a sua posição (mas deve ser encorajado a fazê-lo).
- A estrutura da actividade está aberta a muitos tópicos comuns (potencialmente contraditórios), dependendo das suas teses.

## BENEFÍCIOS

Conhecimento: aumentar o conhecimento sobre estilos e técnicas de

---

---

parentalidade. Competências: capacidades de comunicação e colaboração.

Atitudes: percepção positiva sobre a igualdade de género e papéis numa família

Esta actividade aborda os temas da parentalidade, igualdade parental, e benefícios para os jovens. Ajuda a quebrar os estereótipos, e proporciona igualdade de oportunidades para a parentalidade. Além disso, pode ajudar a melhorar as capacidades de comunicação e colaboração, bem como a aumentar os conhecimentos sobre estilos e técnicas de parentalidade.

## TÓPICOS

- ♦ Divisão de
- ♦ responsabilidades Quebrar os estereótipos
- ♦ Igualdade de oportunidades para a parentalidade

## RECURSOS

<https://arci-ngo.org/wp-content/uploads/2020/12/Narachnik-za-prepodavateli.pdf>

Blum, H., Knittel, G.: Training zum gewaltfreien Eingreifen gegen Rassismus und rechtsextreme Gewalt. Ko In 1994



---

## 4.4 ITÁLIA

### Passar a bola: vamos apontar a diferença

Este é um jogo, que pode ser utilizado como quebra-gelo ou como introdução ao tema.

Tamanho do grupo: 5 - 15 participantes

Duração: 15 - 30 minutos

Materiais necessários: uma bola ou outro objecto que possa ser atirado para passar de pessoa para pessoa.

### ACÇÕES IDEIAS

Os participantes devem ser colocados num círculo. O facilitador inicia o jogo passando a bola para outro membro do círculo e fazendo-o, indicando actividades da vida familiar que devem ser divididas por género. Por exemplo: "Limpeza - Feminino; reparação de carros - Masculino". Cada participante deve repetir esta acção até que o facilitador decida terminar o jogo, alcançando o objectivo da actividade. Depois de iniciar o jogo, o facilitador posiciona-se perto do quadro negro para marcar as actividades / diferenças indicadas de cada vez. No final do jogo, o facilitador lê em voz alta todas as actividades acima referidas e, com a ajuda dos participantes, coloca-as na coluna para homens ou mulheres. O jogo termina com uma discussão de grupo na qual, com a ajuda do líder do grupo, tentará nomear os estereótipos de género que surgiram durante a actividade.

### BENEFÍCIOS

Conhecimento: sobre paternidade, modelos a seguir, género. Competências: comunicação, trabalho de equipa.

---

---

Atitude: atitude positiva em relação à paternidade, paternidade igual, género.

---

A nomenclatura dos estereótipos de género enfatiza as construções sociais na sociedade e, portanto, dá espaço e visibilidade a comportamentos e papéis não-tradicionais.

## TÓPICOS

- Colaboração doméstica
- Estereótipos de género

## RECURSO

<https://arci-ngo.org/wp-content/uploads/2020/12/Narachnik-za-prepodavатели.pdf>



---

## 4.5 PORTUGAL

### "Gender and Youth Pedagogical Kit - Educação não formal para a integração da perspectiva de género no domínio da juventude"

O Kit Pedagógico de Género e Juventude que aqui propomos tem como objectivos:

1. Criar uma ferramenta de educação não formal apelativa e fácil de usar, destinada a agentes de educação não formal de: associações de jovens, organizações que trabalham com jovens, grupos informais de jovens, e entidades públicas com responsabilidades na área da juventude, a fim de incluir a dimensão do género nas suas práticas e culturas organizacionais;
  2. Integrar transversalmente a perspectiva de género nas práticas pedagógicas dos agentes educativos não formais;
  3. Contribuir para a sensibilização e formação de líderes juvenis, membros de associações de jovens, grupos informais de jovens e da população em geral sobre questões de igualdade de género;
  4. Encorajar a participação de raparigas e rapazes em pé de igualdade;
  5. Contribuir para a integração das preocupações e necessidades particulares das mulheres jovens nos processos organizacionais e de tomada de decisão em diferentes tipos de organizações;
  6. Contribuir para a integração da perspectiva de género na área da juventude e das associações juvenis.
-

---

## IDEIAS DE ACÇÃO

O Kit Pedagógico de Género e Juventude está estruturado em torno de sete temas:

1. Igualdade de género;
2. Sexualidades;
3. Violência;
4. Participação e Cidadania;
5. Educação e Emprego;
6. Comunicação, Media, Linguagem e Imagem;
7. Direitos Humanos.

No início de cada tema, é fornecida alguma informação de natureza mais teórica, simples mas fundamental, embora não se pretenda objectivar um campo teórico elaborado, mas sim contextualizar a abordagem temática considerada.

Passamos então a um conjunto de dinâmicas ligadas aos temas. Cada dinâmica inclui um conjunto de palavras-chave a serem exploradas durante a implementação da dinâmica. É apresentada uma breve introdução sintética do conteúdo e dos objectivos, a dimensão desejável do grupo, a duração da dinâmica e o material/equipamento e as condições logísticas necessárias. Explica-se então o desenvolvimento da dinâmica, que nada mais é do que a forma de proceder com a aplicação da dinâmica. Finalmente, são feitas algumas observações sob a forma de tópicos de discussão, sugestões avançadas e/ou derivações dinâmicas.

Desta forma, é possível monitorizar e adaptar-se teoricamente a grupos em formação, e os temas apresentados podem poder ser interligados num contexto mais amplo de formação.

---

---

Mesmo no início do kit, são antecipadas algumas dinâmicas que cumprem o objectivo de "aquecimento" e/ou "quebra-gelo", sugerindo a sua utilização quando o grupo é inicialmente conhecido ou quando um tópico é introduzido.

É importante salientar que este kit não tem uma lógica sequencial.

## **BENEFÍCIOS**

Este Kit é uma compilação de ferramentas pedagógicas que constitui uma base de trabalho para a integração de uma perspectiva de género no trabalho juvenil. Este kit compila dinâmicas baseadas nos princípios da educação não formal, representando um conjunto integrado, coerente e facilmente apropriado e divulgado de ferramentas para trabalhar com os jovens.

Desta forma, pretende dar mais um passo importante na formação de organizações de jovens ou organizações que trabalham com jovens sobre as questões de Igualdade de Género e Oportunidades entre Raparigas e Rapazes.

Foi precisamente a escassez de instrumentos que promovem a inclusão da dimensão e perspectiva de género no contexto das associações juvenis que motivou este projecto, que visa essencialmente contribuir para a integração do género nas associações juvenis, nos grupos formais e informais de jovens e no trabalho que algumas entidades públicas e privadas desenvolvem com os jovens. O objectivo é dotá-los de um instrumento que lhes permita abordar e trabalhar, de forma transversal, os diferentes aspectos e as várias dimensões relacionadas com o género e a igualdade entre homens e mulheres. Pretende-se também, desta forma, contribuir para a construção de culturas e práticas organizacionais que incluam a dimensão do género.

O Kit Pedagógico de Género e Juventude faz uso da educação não

---

---

formal, tendo-a como um instrumento particularmente eficaz para a participação activa, o desenvolvimento de competências pessoais, sociais, cívicas e profissionais e a promoção da aprendizagem reflexiva.

---

## TÓPICOS

Esta actividade aborda os seguintes tópicos: Igualdade de género; Sexualidades; Violência; Participação e Cidadania; Educação e Emprego; Comunicação, Media, Linguagem e Imagem; Direitos Humanos.

## RECURSO

[http://tk.redejovensigualdade.org.pt/kitpedagogico\\_rede.pdf](http://tk.redejovensigualdade.org.pt/kitpedagogico_rede.pdf)



---

## Guia para Famílias - Levantar Awareness e Educar para a Igualdade de Género

Este Guia faz parte da colecção Guias para Famílias, uma colecção desenvolvida pela APAV com o objectivo de envolver as famílias na prevenção da violência e na promoção da igualdade de género. Os guias visam sensibilizar as famílias para aspectos-chave da prevenção da violência, fornecendo-lhes estratégias que possam ser facilmente integradas na dinâmica familiar. A aplicação destas estratégias na educação das crianças permitirá às famílias assumir um papel mais activo na prevenção da violência e na promoção de relações mais positivas, bem como na melhoria da interacção entre a criança e a respectiva família.

### IDEIAS DE ACÇÃO

Antes de começarmos a ler este Guia, propomos uma pequena tarefa. Por favor, responda às seguintes perguntas utilizando as opções apresentadas (a., b. ou c.).

1. Imagine que está no trânsito e alguém na sua frente comete um erro de condução. É provável que o seu primeiro pensamento seja:
  - "Que idiota, só pode ser uma mulher!";
  - "Este cavalheiro só deve ter sido distraído momentaneamente";
  - "Pode ter acabado de tirar a carta de condução e é inexperiente".
2. Quando se vê um pai a mudar a fralda de um bebé, o primeiro
  - pensamento é o seu: "A mãe deve estar muito ocupada, para não o poder fazer";
  - "A mãe tem muita sorte! O pai ajuda com os cuidados do bebé";
  - "Ele é um pai atencioso e está apenas a desempenhar o seu

---

papel".

---

3. Relativamente às tarefas domésticas, parece-lhe justo que assim seja:

- Devem ser fornecidas inteiramente por mulheres, pois têm uma aptidão natural para cuidar do lar;
- A mulher faz a maior parte das tarefas e o homem ajuda (o que em si mesmo é óptimo!);
- Ser partilhado de uma forma equilibrada, de acordo com as preferências e a disponibilidade.

4. A escola mais próxima da sua casa oferece ginástica acrobática como uma actividade extracurricular. Muito provavelmente, a sua decisão seria:

- Não permita que o seu filho participe nesta actividade;
- Encoraje a sua filha a assistir, mesmo que ela tenha manifestado mais interesse pelo judo, dizendo-lhe que é "mais de uma rapariga";
- Explore o interesse do seu filho e/ou filha por esta actividade e aja em conformidade.

5. Relativamente ao desempenho das crianças em matemática e educação física, a sua opinião é:

- Os rapazes são mais inteligentes em matemática e são também melhores em desporto;
- É possível que algumas raparigas sejam tão boas ou melhores em matemática; tanto rapazes como raparigas podem ter um bom desempenho em ambos os assuntos, uma vez que não se trata de uma questão de género.

6. Seleccione a opção com que mais se identifica:

- As raparigas devem ter cuidado com a sua imagem e com a forma como comunicam, para parecerem educadas e não atraírem atenção indesejada;
  - Os rapazes podem sair à noite mais cedo do que as raparigas, uma
-

---

vez que não correm tantos riscos;

- ♦ Em vez de dizer às raparigas para terem cuidado com os rapazes,
- ♦ deveríamos passar mais tempo a ensinar os rapazes a respeitarem as raparigas e a serem capazes de identificar claramente os limites da interacção.

- 
7. A partir das declarações abaixo, escolha a(s) opção(ões) com que concorda: Devemos encorajar a expressão de emoções em raparigas mais e menos em rapazes, pois isso torna-os mais "vulneráveis" e "alvos da treta";
- Como regra geral, as raparigas não são boas líderes, por isso aconselho a sua filha/neta/neta a candidatar-se a delegado de turma ou capitã de equipa;
  - Se o seu filho/neto/neto lhe dissesse que já não queria ser amigo de um rapaz, porque ele pratica ballet, ensinar-lhe-ia a respeitar as diferenças e ajudá-lo-ia a compreender que isto não deveria ser um impedimento à amizade.
8. Se tiver respondido à maioria das perguntas acima, seleccionando a opção:
- Este Guia foi desenvolvido para si! Acreditamos que este Guia irá ajudá-lo a reflectir sobre a importância da igualdade de género no crescimento e desenvolvimento das crianças. Boas leituras!
  - A igualdade de género não é totalmente estranha para si! No Guia, sugerimos reflexões e actividades que o ajudarão a sensibilizar e educar as crianças sobre questões de igualdade de género. Boas leituras!
  - Está no caminho certo! Acreditamos que este Guia irá ajudá-lo a tornar-se (ainda mais) activo na sensibilização e educação das crianças sobre este tema. Boas leituras!
-

---

## BENEFÍCIOS

Como vimos anteriormente, a família desempenha um papel importante na formação dos interesses e projectos das crianças. É no seio da família que formarão a sua identidade, desenvolverão os seus valores e farão as suas escolhas.

As crianças aprendem observando e imitando os comportamentos e atitudes das pessoas na sua família, pelo que as suas acções são cruciais para acentuar ou reduzir as diferenças de género.

Assim, se ensinar e demonstrar ao seu filho ou filha que é essencial respeitar todas as pessoas, independentemente de serem raparigas ou rapazes, homens ou mulheres, as suas opiniões, características ou interesses, ele ou ela replicará mais facilmente esta atitude de respeito em relação a outras pessoas. Desta forma, as famílias estarão também a preparar as crianças para estabelecerem relações positivas. Assim, não só estarão mais aptos a escolher as suas relações, mas também a retirar e a rejeitar relações que considerem desiguais e violentas.

## TÓPICOS

Esta actividade aborda os seguintes tópicos:

- igualdade de género
- relações familiares
- positivas sensibilizam para a igualdade

## RECURSO

[https://apav.pt/publiproj/images/yootheme/PDF/Guia\\_Familias\\_Sensibilizar\\_Educar\\_Igualdade\\_Genero.pdf](https://apav.pt/publiproj/images/yootheme/PDF/Guia_Familias_Sensibilizar_Educar_Igualdade_Genero.pdf)

---

---

## "Projecto Adélia - Apoio aos Pais Positivos"

O "Projecto Adélia" reflecte o crescente empenho da Comissão Nacional para a Promoção dos Direitos e Protecção das Crianças e Jovens no desenvolvimento de medidas políticas para a construção de uma parentalidade sem violência e a promoção de comportamentos parentais que respeitem os melhores interesses e direitos da criança, numa lógica comunitária, sistémica e com enfoque na prevenção.

O seu nome vem da "Adélia Pinguim", que é uma das espécies mais trabalhadoras, trabalhadoras e comprometidas com a parentalidade. Viajam milhares de quilómetros em condições inóspitas para poderem estar com os seus companheiros, acasalar e cuidar das suas crias. Utilizam técnicas e estratégias parentais que vão desde a eclosão do ovo em turnos de fendas até à alimentação dos seus filhotes.

Este Programa está destinado a:

- Crianças e jovens;
- Famílias com crianças e jovens;
- Comissões de Protecção de Crianças e Jovens (CPCJ);
- Técnicos e outros profissionais de entidades locais com competência em matéria de infância e juventude (ECMIJ) que trabalham com famílias;
- Sociedade civil.

---

O Projecto Adélia é desenvolvido ao longo de eixos que estão interligados:

**Mais Protecção:** Formação de famílias para o exercício da parentalidade responsável através do desenvolvimento de Planos Locais para a Promoção e Protecção dos Direitos da Criança e da Juventude (PLPPDCJ), assegurando a participação efectiva das crianças e actividades que permitam a melhoria das competências parentais.

**Mais Formação:** Formação de técnicos das Comissões para a Protecção de Crianças e Jovens e Entidades com Competência em Assuntos Infantis e Juvenis no domínio da melhoria de competências e desempenho parental, nomeadamente, formação no âmbito dos Programas "Anos Incríveis", "Mais Família - Jovem" e "Crianças em Meio de Conflito".

Criação do Conselho Nacional da Criança e da Juventude com vista à participação social e política, nomeadamente em questões tratadas no CNPDPCJ, tais como os Direitos da Criança.

**Mais Famílias Positivas:** Sensibilização, seminários, workshops e campanhas para audiências estratégicas, famílias e comunidade, no âmbito da promoção de uma parentalidade positiva e dos direitos das crianças e dos jovens.

**Mais Inovação Social:** Programa de Ideação e Aceleração - Design Thinking for Social Innovation. Concurso de ideias e soluções inovadoras para promover a parentalidade positiva.

---

---

## IDEIAS DE ACÇÃO

Um dos principais objectivos deste Projecto é formar e capacitar técnicos / profissionais que trabalham com crianças, jovens e famílias através da implementação de programas diferenteNt, como tal:

-O programa "**Anos Incríveis**" destina-se aos pais de crianças em idade pré-escolar (3-6 anos de idade).

Os técnicos beneficiam de uma acção de formação que durará três dias, correspondendo a vinte e uma horas, o que lhes permitirá dinamizar grupos de figuras parentais, devendo esta dinamização ser obrigatória. Beneficiam também de seis sessões, de aproximadamente três horas, de supervisão fornecidas pelo FPCEUC (a primeira sessão de apoio para a preparação dos grupos).

Os grupos parentais terão catorze sessões por semana, com uma duração mínima de duas horas e um tempo de preparação estimado de três horas.

O programa "**Parenting Wisely**" dirige-se a figuras parentais de pré-adolescentes e adolescentes entre os 10 e os 18 anos de idade.

Os técnicos beneficiam de uma acção de formação que durará três dias, correspondendo a vinte e uma horas, o que lhes permitirá dinamizar grupos de figuras parentais, devendo esta dinamização ser obrigatória. Beneficiam também de seis sessões, de aproximadamente três horas, de supervisão fornecidas pelo FPCEUC (a primeira foi para apoiar a preparação dos grupos).

Os grupos parentais terão doze sessões semanais, com uma duração mínima de duas horas e um tempo de preparação estimado de três horas.

---

---

-O programa "**Crianças no meio**" tem como objectivo principal o apoio de pais e mães, a fim de reduzir o conflito e a triangulação dos seus filhos.

Os técnicos beneficiam de uma acção de formação que durará três dias, correspondendo a vinte e uma horas, o que lhes permitirá dinamizar grupos de pais, e esta dinamização deve ser obrigatória. Beneficiam igualmente de seis sessões, de cerca de três horas, de supervisão fornecidas pelo FPCEUC (a primeira sessão de apoio à preparação dos grupos).

Os grupos de pais terão três a sete sessões por semana, com uma duração mínima de duas horas e um tempo estimado de preparação de três horas.

Para além dos programas de Formação, existem outros projectos em curso, a serem implementados em todo o país:

### **Conselhos para Crianças e Jovens**

Este programa centra-se na importância do direito à participação das crianças e dos jovens, em todos os assuntos que lhes dizem respeito, com base nos princípios consagrados na Convenção sobre os Direitos da Criança, como Sujeito de Direitos é fundamental.

Pretende dar voz às suas experiências pessoais e familiares, às suas expectativas e à sua compreensão do que é a parentalidade positiva e como o Projecto Adélia pode contribuir para uma melhoria na dinâmica familiar.

Está prevista a implementação de 3 Conselhos para Crianças e Jovens no Norte, Centro e Sul do país.

---

- 
- ♦ Idade das crianças e jovens: 12 a 18 anos
  - ♦ Pretende-se uma composição heterogénea, tão representativa quanto possível, com participantes de diferentes etnias, culturas e contextos
  - ♦ É desejado um modelo de intervenção desenvolvido em contextos informais, motivadores e dinâmicos, utilizando recursos e ferramentas audiovisuais, nomeadamente filmes, aplicações, jogos, entre outros
  - ♦ As acções serão essencialmente direccionadas para "Pensar a parentalidade positiva com e para as crianças" nos vários contextos socioculturais

## BENEFÍCIOS

O Programa Adélia é um lugar seguro, onde a participação e autonomia das crianças são promovidas, bem como a sua saúde, bem-estar social e emocional, de acordo com as suas características e idade.

O empoderamento parental das famílias pretende-se através da materialização de uma rede formal de protecção dos direitos da criança que proporcione relações parentais consolidadas e protectoras, desde o primeiro nível da intervenção.

## TÓPICOS

Esta actividade aborda os

- ♦ tópicos de: Pais Positivos
- ♦ Direitos das
- ♦ crianças Protecção
- ♦ das crianças das famílias positivas

---

## RECURSO

<https://www.cnpdpcj.gov.pt/adelia-apoio-a-parentalidade-positiva>

Vídeo do Youtube: <https://youtu.be/xXCMDWQogvg>

PPT Presentation:

[https://www.cnpdpcj.gov.pt/documents/10182/15534/ad%C3%A9lia\\_apresenta%C3%A7%C3%A3o+projeto/a23ef188-db86-4779-8767-34d0ce4649ec](https://www.cnpdpcj.gov.pt/documents/10182/15534/ad%C3%A9lia_apresenta%C3%A7%C3%A3o+projeto/a23ef188-db86-4779-8767-34d0ce4649ec)



---

## "Manual EQUI-X"

Um dos grandes desafios na promoção da igualdade e da não discriminação é a capacidade de transformar através da acção, trazendo-a da abstracção para a realidade, dos princípios para o concreto.

Este manual, bem como o projecto em que se baseia, é inovador e pioneiro na resposta que dá a este desafio: para o instrumento produzido e para as áreas de intervenção.

Em primeiro lugar, porque oferece verdadeiros instrumentos de apoio para trabalhar com os jovens em contextos de educação formal e não formal, capacitando-os a questionar os estereótipos com que vivem, que os limitam, e que reproduzem na sua vida quotidiana. E estas são ferramentas únicas porque se baseiam em metodologias estruturadas e testadas, e substantivamente abrangentes, desde conceitos a exercícios práticos, a questões concretas, cenários alternativos, e recursos. E, em segundo lugar, porque o faz em áreas de intervenção onde esta abordagem de acção está ainda subdesenvolvida.

O manual EQUI-X corresponde à materialização do projecto com o mesmo nome que foi desenvolvido pela CES-Universidade de Coimbra em parceria com o Promundo Portugal entre Janeiro de 2018 e Dezembro de 2019. O objectivo da EQUI-X era promover a masculinidade equitativa e a igualdade de género entre jovens dos 12 aos 18 anos nas escolas públicas do 2º e 3º ciclos do ensino básico e jovens da mesma faixa etária ao serviço de medidas educativas em centros educativos de Coimbra, Lisboa e Vila do Conde.

---

## IDEIAS DE ACÇÃO

O Manual EQUI-X está dividido em 6 secções/ blocos temáticos: Género; Masculinidades; Media e Masculinidades; Saúde Sexual e Reprodutiva; Violência e Diversidade; Paternidade e Cuidado.

Cada módulo contém:

- um quadro resumo dos workshops que o compõem;
- um texto introdutório
- um texto de apoio;
- planos de sessão para cada workshop (indicando os objectivos, duração recomendada, materiais necessários, dicas de operacionalização, e operacionalização, e também os materiais de apoio às actividades);
- recursos para apoiar o tema (incluindo, por exemplo, artigos de jornais, vídeos, filmes, infografias, instituições relevantes, e/ou informação sobre como pedir esclarecimentos ou obter assistência jurídica e psicológica);
- leituras complementares.

Antes dos workshops, uma secção de orientações gerais sobre a implementação do programa EQUI-X e outra dedicada à facilitação dos grupos educativos são também incluídas.

Um glossário está incluído no final do manual. Os blocos temáticos podem ser implementados na sua totalidade ou parcialmente, adaptando os workshops de acordo com as necessidades de cada grupo de jovens, as instituições em que se encontram, e o tempo, formato e espaço que têm disponível para o programa. Antes de começar a trabalhar com os jovens, é importante que a equipa facilitadora leia todo o manual, a fim de compreender a sua estrutura e conteúdo.

---

---

Os 42 workshops contidos neste manual têm uma duração recomendada de 15m a 2h. Estas actividades podem ser desenvolvidas em diversos locais, incluindo escolas e centros educacionais, para os quais foram concebidas, mas também em clubes ou associações de jovens, e são mais produtivas quando realizadas com pequenos grupos compostos por 10 a 20 participantes. O objectivo dos workshops não é, como se verá mais adiante neste manual, ensinar ou "doutrinar" - e isto é muito importante de notar - mas proporcionar um espaço seguro de discussão onde homens e mulheres jovens se sintam confortáveis para reflectir sobre normas de género, masculinidades, relações, violência de género, saúde e cuidados, bem como proporcionar oportunidades para reflectir sobre as aptidões necessárias para minimizar a adopção de riscos e encorajar homens e mulheres jovens a agirem de forma mais igualitária. mais igualitária.

## **BENEFÍCIOS**

A prevenção primária é uma área crítica de intervenção no campo da violência contra as mulheres e da violência doméstica. É essencial trabalhar em competências de relacionamento e comportamentos não violentos, criando ferramentas e expandindo espaços de acção, com metodologias testadas e impactos comprovados ao longo do tempo. Esta é uma lacuna que deve ser preenchida, pois só intervindo a montante é que será possível eliminar a violência a longo prazo.

Este projecto é inegavelmente ambicioso e cheio de enorme esperança, porque ao intervir na base, devolve a liberdade aos jovens.

Visa apoiar os educadores e outros profissionais, com base numa abordagem de género e num processo de aprendizagem que se baseia na experiência pessoal e formação de raparigas e rapazes, a fim de

---

---

desenvolver as competências necessárias para questionar atitudes desiguais e prejudiciais que contribuem para situações em que os estereótipos de género e even violência baseada no género são reproduzidos, tolerados ou aceites.

---

## TÓPICOS

Esta actividade aborda os seguintes

- ♦ tópicos: igualdade de género
- ♦ cidadania não-violenta
- ♦ e igualdade
- ♦ masculinidade não-violenta

## RECURSO

<https://cidadania.dge.mec.pt/sites/default/files/pdfs/manual-de-promocao-de-igualdade-de-genero-e-de-masculinidades-nao-violentasequix.pdf>



---

## "Coolkit - Jogos para a Não-Violência e Igualdade de Género"

COOLKIT foi concebido no âmbito do projecto "Violência Zero", financiado pela medida 7.3 do Programa Operacional Potencial Humano (POPH), com base numa experiência piloto desenvolvida por Coolabora na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, na Covilhã, durante o ano lectivo de 2010/2011.

Preende ser um recurso disponível a todos os educadores, sejam professores, formadores, animadores, pais e mães ou voluntários em actividades educativas, para abordar questões fundamentais do ponto de vista dos direitos humanos com os jovens, e contribuir para o desenvolvimento de uma cultura que promova a igualdade de género e a não-violência.

Além disso, o COOLKIT é um recurso educativo que inclui um conjunto de actividades recreativas-pedagógicas (dinâmicas de grupo, jogos cooperativos, actividades de roleplaying, entre outras técnicas) destinadas a abordar questões de género e a trabalhar em competências de gestão de conflitos com adolescentes e jovens.

### IDEIAS DE ACÇÃO

O kit permite uma utilização flexível. As actividades propostas podem ser utilizadas individualmente, dependendo do público-alvo e dos objectivos a alcançar. A versatilidade do kit reside também na multiplicidade de metodologias utilizadas (discussão de dilemas, jogos cooperativos, role-play, teatro-fórum, debates, etc.) e na sua aplicabilidade a diferentes contextos educativos: escolas, tempos livres, associações de jovens, entre outros.

---

Uma vez que Coolkit não tem uma estrutura sequencial, pois aborda e disponibiliza materiais de diferentes temas, recomenda-se que aqueles que o utilizam seleccionem os jogos de acordo com as necessidades e características do público-alvo, podendo utilizá-los autonomamente ou em complementaridade com outros materiais ou metodologias.

## **BENEFÍCIOS**

O Coolkit contribui para a sensibilização e para abrir uma discussão saudável sobre temas fundamentais do ponto de vista dos direitos humanos e contribui para o desenvolvimento de uma cultura que promove a igualdade de género e a não-violência. Uma vez que o Coolkit não tem uma estrutura sequencial, uma vez que aborda e disponibiliza materiais de diferentes temas, recomenda-se que aqueles que o utilizam seleccionem os jogos de acordo com as necessidades e características do público-alvo, podendo utilizá-los de forma autónoma ou em complementaridade com outros materiais ou metodologias.

Estas metodologias têm a característica comum de combinar os aspectos lúdicos e pedagógicos, o que traz várias vantagens para o processo educativo:

- favorecem o desenvolvimento de interacções sociais que contribuem para a aprendizagem dinâmica e colaborativa e para o desenvolvimento de competências sociais, intelectuais e emocionais;
- permitir experimentar e questionar os problemas na primeira pessoa e reflectir criticamente sobre eles;
- proporcionam diversão àqueles que participam, facilitando assim a aprendizagem, aumentando a motivação para aprender, um factor preponderante em qualquer processo educativo.

---

## TÓPICOS

As actividades propostas visam promover a igualdade entre os sexos e uma cultura de não-violência e abordar várias questões associadas a estas questões:

- ♦ estereótipos de
- ♦ género, violência de
- ♦ encontros, bullying,
- ♦ gestão de conflitos, etc.

A fim de contextualizar os participantes e facilitar a posterior exploração pedagógica das actividades, recomenda-se que no início de cada jogo a pessoa responsável pela sua dinamização apresente brevemente os temas que serão trabalhados.

## RECURSO

<https://www.cidadaniaemportugal.pt/wp-content/uploads/recursos/coolabora/coolkit.pdf>



---

## "O Jogo das Profissões"

Nas últimas décadas, tem havido muitos esforços para promover mudanças comportamentais em relação a atitudes, normas e modelos sociais baseados em estereótipos de género sobre alegadas características dos papéis de homens e mulheres, que continuam a justificar desigualdades profundas.

O Jogo das Profissões para a Igualdade nasceu da necessidade de, desde cedo, desconstruir estes preconceitos e demonstrar que não existem profissões só para homens ou só para mulheres. Esta iniciativa reuniu várias entidades que, conjunta e voluntariamente, iniciaram um projecto - com um primeiro jogo - que visa fornecer jogos simples, interactivos, inclusivos e educativos, para além de conteúdos e informações sobre estes temas, disponíveis para toda a comunidade educativa e famílias.

### IDEIAS DE ACÇÃO

O Jogo das Profissões para a Igualdade visa mostrar que não existem profissões para homens ou mulheres. Este consiste num portal em linha, agora com um primeiro jogo, mas que será alimentado com outros desafios e actividades interactivas, bem como conteúdos e informações sobre estes temas, disponíveis para toda a comunidade educativa e famílias com o objectivo de desconstruir os estereótipos de género associados às profissões. e demonstrar que não existem profissões apenas para homens ou apenas para mulheres.

---

## BENEFÍCIOS

É urgente continuar a trabalhar, desde cedo, na desconstrução daquilo que limita o acesso de mulheres e homens a certas profissões ou carreiras e, assim, constringendo a sua liberdade e a realização de uma vida plena e de uma sociedade sustentável.

As crianças devem ser educadas em liberdade e sem restrições de género que as distanciem de certas áreas de trabalho em idade precoce.

O jogo visa desconstruir as ideias de limitações de género que separam homens e mulheres no acesso às mesmas oportunidades, quer na vida quer no local de trabalho.

Através de metodologias de gamificação, as crianças e os jovens são educados sem estereótipos de género e aprendem sobre igualdade, respeito e direitos humanos.

## TÓPICOS

Esta actividade aborda os seguintes tópicos:

- ♦ igualdade de género
- ♦ estereótipos de género
- ♦ igualdade de acesso às oportunidades

## RECURSO

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

---

## Workshop Online | Abordagem aos estereótipos de género entre os jovens

O workshop em linha "Abordagem aos estereótipos de género entre os jovens" foi desenvolvido no âmbito do projecto Rumourless Cities, liderado pela Câmara Municipal da Amadora.

Esta iniciativa visa destacar o problema dos estereótipos negativos entre os jovens e apresentar alguns exemplos de boas práticas para os contrabalançar.

A Rumorless Cities Network visa transferir para outras cidades europeias a campanha "Don't Feed the Rumor!", uma boa prática desenvolvida pela Câmara Municipal da Amadora, com o objectivo de prevenir a discriminação, promover a inclusão e reforçar a diversidade, através da transformação de percepções, atitudes e comportamentos.

### IDEIAS DE ACÇÃO

Workshop online "Abordagem dos estereótipos de género entre os jovens"

Programa

14:00 - Boas-vindas e Introdução

14h05 - O impacto dos estereótipos de género na infância - Alison Henderson, Sociedade Fawcett

14:30 - Caixa de ferramentas: Todos os géneros, mas como? - Hanna Biller, Conselho Nacional Austríaco da Juventude

14:55 - Combater os estereótipos de género através do desenvolvimento empresarial - Joana Portugal, Projecto Ease

15:20 - Gender and diversity mainstreaming toolkit - Emma Withington, World Association of Girl Guides and Girl Scouts (Wagggg)

15:45 - Fim do Workshop

---

## BENEFÍCIOS

Todos nós somos influenciados por questões de género. As normas de género (ou regras) dizem-nos o que é apropriado fazer na nossa sociedade para rapazes e raparigas, homens e mulheres. Devido aos estereótipos de género, as raparigas e as mulheres são frequentemente desvalorizadas e têm um estatuto social inferior.

As raparigas e mulheres são na sua maioria negativamente afectadas por normas e regras rígidas de género - são mais propensas a restrições à sua liberdade e mobilidade, experimentam níveis epidémicos de violência e assédio em todo o mundo, e têm menos oportunidades de escolher como querem viver as suas vidas.



Este seminário visa sensibilizar os jovens para a existência de estereótipos de género e a influência negativa que podem ter nas nossas concepções de género.

Dará aos jovens e trabalhadores juvenis ferramentas para trabalhar e combater os estereótipos de género, desconstruindo as ideias de papéis de género.

---

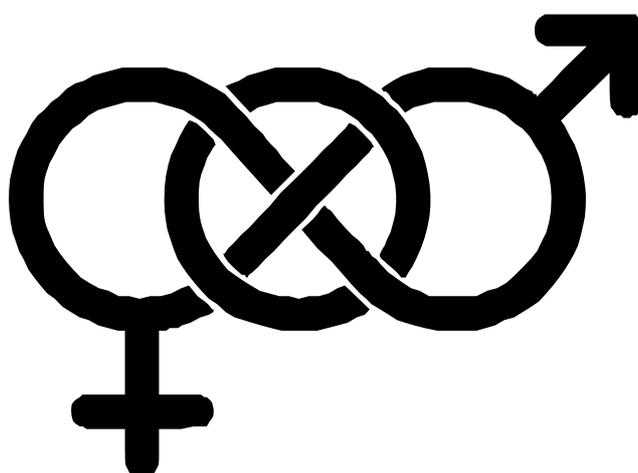
## TÓPICOS

O seminário proporcionará uma visão geral das abordagens mais gerais do género. O Gender Mainstream tem sido abordado internacionalmente como uma estratégia que leva a uma compreensão da igualdade de género. Implica a integração de uma perspectiva de género na preparação, concepção, implementação, monitorização e avaliação de políticas, medidas regulamentares e programas de despesas, com vista a promover a igualdade entre homens e mulheres e combater a discriminação. Além disso, o seminário fornecerá uma visão geral dos estudos que mostram o impacto que os estereótipos de género na infância têm ao longo da vida.

## RECURSO

<https://www.cm-amadora.pt/component/vikevents/?view=event&itid=1263>

---



---

## "Manual "É o Género?"

Independentemente dos contornos específicos de cada cultura, de cada comunidade, de cada país, existe uma base comum que se baseia no desejo de igualdade.

Se, em todo o mundo, continuam a existir situações de desigualdade entre homens e mulheres, então ainda há necessidade de questionar, agir, mudar e fazê-lo atravessando o local com o global.

Porque o mundo é mais do que uma soma de pessoas; é mais do que uma soma de problemas; saber olhar para o mundo torna-se essencial, pois leva-nos muito mais longe do que a nossa imaginação.

É o género? é um projecto de formação e sensibilização dos jovens para a igualdade de género, diversidade e cidadania global.

O projecto não começa com respostas, mas sim com perguntas. É o confronto de realidades que nos faz questionar mais, pensar mais e agir conscientemente.

## IDEIAS DE ACÇÃO

Este manual de formação destina-se a ser um recurso pedagógico para a promoção da igualdade de género num contexto educativo e de intervenção social. O seu objectivo é proporcionar aos educadores e educadoras

participantes a adquirir conhecimentos, saber fazer e saber ser, com base na sensibilização para as questões fundamentais da Igualdade de Género, propondo-se a olhar para o local a partir do global.

---

Baseado no documentário "Mamãs de Papelão", o manual está estruturado em torno de 3 áreas-chave inerentes às competências de desenvolvimento para uma atitude proactiva no campo da promoção da equidade de género:

- Cidadania Global
- Diversidade
- Igualdade de género

Estas 3 áreas-chave são, em conjunto ou separadamente, o ponto de partida para um percurso de aprendizagem que nos permite explorar os 4 temas que o documentário nos propõe:

- Família
- Educação
- Actividade profissional
- Participação

Finalmente, do ponto de vista do conteúdo especificamente inerente à sensibilização para a promoção da igualdade de género, o manual oferece as 5 sessões temáticas seguintes:

- Tópicos e domínios da igualdade de género
- Evolução das mentalidades
- Momentos históricos
- Mecanismos para a igualdade
- Gender Mainstreaming

---

É esta estrutura que torna possível satisfazer um processo de aprendizagem que visa:

- capacitar as pessoas para promoverem a igualdade de género
- encorajar a transformação de atitudes para viver em equidade
- integrar a questão da igualdade de género nas várias esferas da experiência das pessoas
- e desenvolver competências para a acção.

Pretendendo ser uma ferramenta pedagógica de fácil utilização, o manual é desenvolvido como um recurso educativo não formal, destinado a agentes educativos e de intervenção social, tais como professores, educadores sociais, animadores socioculturais, trabalhadores de programas sócio-educativos em favor dos jovens, líderes juvenis, entre outros.

## **BENEFÍCIOS**

Este Manual de Formação destina-se a facilitar o acesso à informação, promover a reflexão e o empoderamento, o pensamento crítico, sublinhar a importância da Igualdade de Género, que diz respeito a homens e mulheres, em várias dimensões e em múltiplas escalas.

A partir dos 3 conceitos-chave:

- CIDADANIA GLOBAL;
- DIVERSIDADE;
- IGUALDADE DE GÉNERO.

Capacitar grupos de jovens para implementar iniciativas de cidadania global e igualdade de género é o objectivo específico a ser alcançado pelo projecto.

---

---

Desta forma, o projecto contribui para dois objectivos globais: promover o reforço da Cidadania Global no contexto da educação não formal; e promover o empoderamento dos jovens para a igualdade de género e a cidadania global. Como principais objectivos e produtos do projecto, assumimos a formação de jovens formadores em igualdade de género, diversidade e cidadania global, tornando-os capazes de formar outros jovens; e a elaboração de um recurso pedagógico, composto por este manual de formação e um documentário que apoia o processo de aprendizagem proposto.

## TÓPICOS

Os principais tópicos

- são: diversidade
- de género
- cidadania global

É proposta uma abordagem pedagógica que oferece a oportunidade de explorar conteúdos que vão desde os vários domínios da promoção da igualdade de género, à evolução das mentalidades e integração da perspectiva de género, através do aprofundamento de 4 dimensões fundamentais para pensar este tema numa perspectiva de cidadania global com a diversidade como um valor básico :

- a família,
- a educação,
- Actividade profissional,
- e Participação Cidadã

## RECURSO

---

---

[http://www.rostosolidario.pt/wp-content/uploads/2016/04/Manual\\_%C3%89deG%C3%A9nero.pdf](http://www.rostosolidario.pt/wp-content/uploads/2016/04/Manual_%C3%89deG%C3%A9nero.pdf)

---

## 4.6 ESLOVÉNIA

### "Ambos os pais devem assumir igual responsabilidade na educação de uma criança, Documento de Pesquisa"

#### Igualdade de papel dos pais

O mundo de hoje é muito diferente dos anos passados, tanto na parentalidade como em geral. As mulheres estão agora a trabalhar fora de casa em maior número do que nunca. Para além de serem tributadas com o papel de pais, espera-se também que tenham um emprego, que assegurem que as crianças sejam cuidadas, que todos os horários sejam cumpridos e, acima de tudo, que encontrem tempo para gerir o lar. Isto coloca um pesado fardo sobre a mãe e muitas vezes cria problemas para o agregado familiar. É necessário que ambos os pais garantam que tudo seja feito e também que um dos pais não seja completamente exausto ou negligenciado no processo.

A par de uma divisão igual do trabalho, há também outras questões a considerar, tais como o bem-estar psicológico e emocional da criança no que diz respeito à parentalidade. Há benefícios claros para as crianças em agregados familiares em que os pais partilham papéis iguais. Este documento irá explorar os benefícios de uma parentalidade igual, bem como discutir os potenciais prejuízos.

#### Opiniões contraditórias

É importante compreender as opiniões contraditórias em relação à igualdade na parentalidade. Alguns poderiam sugerir que a velha escola de pensamento em referência à parentalidade ainda permanece no lar. Embora seja notável e muitas famílias ainda adiram a essa escola de pensamento, a questão é que não devem exigir ou esperar que a mãe

---

---

assuma toda a paternidade. É importante que os indivíduos tenham escolhas e, se estas forem restringidas, não é conducente nem aos pais nem ao agregado familiar em geral.

---

## **Desvio histórico na parentalidade**

Ao longo da história, tem havido uma certa lacuna na igualdade dos pais. A diferença remonta a séculos atrás às crenças de que as mães são mais nutridoras e os pais devem ser os provedores de sustento da família. Ao longo do tempo e através de muita investigação verificou-se que os pais podem e devem ter um papel tão importante como as mães.

As razões são baseadas no desenvolvimento da criança. Segundo Stephenson, em muitos casos, a razão pela qual os pais são incapazes de se envolverem igualmente na parentalidade da criança é devido à desigualdade das políticas governamentais, bem como das políticas de emprego (2010).

## **Pais Ausentes & O Impacto**

Tem sido dada muita atenção aos agregados familiares monoparentais, especialmente quando o pai está ausente. A investigação tem mostrado que há uma diminuição de 57% na proximidade do pai que está presente após um divórcio ou separação (Doherty & Craft, 2011). Isto pode ser devido a menos tempo gasto ou também a problemas de fricção entre a mãe e o pai.

## **Refutar a Mentalidade da Antiga EscolaEFUTI**

Ao longo dos anos muita coisa mudou, desde os diferentes tipos de entretenimento até às formas como os indivíduos se envolvem nas suas relações. Tem havido um aumento dos direitos das mulheres em todo o lado e a parentalidade não deve ser diferente. Enquanto muitos acreditam que as mulheres devem ser libertadas, há também uma preocupação com os direitos dos homens no que diz respeito à parentalidade. As mulheres deveriam ter ajuda e não ser tributadas com a responsabilidade total de

---

---

cuidar dos seus filhos. Dito isto, é também importante assegurar que os pais sejam respeitados como iguais no que diz respeito à parentalidade e aos cuidados dos seus filhos (Baskerville, 2007).

## IDEIAS DE ACÇÃO

Este trabalho de investigação poderia ser utilizado para fazer cartões de actividade com perguntas para as opiniões dos utilizadores, e após a recolha, pode ser reflectido sobre os resultados e iniciar uma discussão sobre a igualdade parental e encontrar novas ideias e soluções.

## BENEFÍCIOS

-Mindfulness in parenting

-Igualdade de género nos papéis parentais

Através de diferentes opiniões dos participantes, dá aos jovens a oportunidade de reflectirem sobre o artigo em questão, melhorando também o seu valor próprio e novas abordagens na parentalidade.

## TÓPICOS

Igualdade de género, parentalidade da era moderna

## RECURSO

<https://essays.io/both-parents-should-assume-equal-responsibility-in-raising-a-child--pesquisa-papel-exemplo/>



## "Como podem os pais promover a igualdade de género em casa"

A igualdade de género é um tema frequentemente discutido, mas deve ter notado que a discussão nunca tem uma conclusão razoável. Pequenas coisas, pequenas observações que as pessoas fazem na sua vida quotidiana mostram como este problema é enorme. "Porque choras como uma menina?" é um comentário frequentemente repetido quando um rapazinho chora. Quando nasce uma criança, as pessoas decidem papéis diferentes para rapazes e raparigas. Brinquedos como bonecos e equipamento de cozinha serão sempre para raparigas e armas e carros para rapazes. Como pai, a promoção da igualdade de género em casa começa por si.

### **Porque é importante ensinar as crianças sobre a igualdade de género?**

Não se pode ensinar as crianças sobre igualdade de género apenas uma vez na vida e esperar que elas se lembrem dela durante toda a vida. Deve ser um processo contínuo - uma parte da sua educação diária. Não educar o seu filho e a sua filha da mesma forma pode ter implicações desastrosas. Os rapazes que são educados como os privilegiados ou a quem são dadas mais oportunidades, liberdade, crescem com uma mentalidade de que são superiores às suas irmãs e às mulheres em geral. Se um rapaz, enquanto cresce, notar que a sua mãe ou irmã está sempre a trabalhar na cozinha, pode pensar que é o trabalho de uma mulher. Desrespeitar e desrespeitar as mulheres pode tornar-se algo normal para um rapaz crescido com esta mentalidade. A violência doméstica, a eve-tease, são as consequências desta mentalidade. Por vezes, as raparigas também começam a aceitar papéis definidos por género. Podem crescer com baixa auto-confiança, baixa auto-estima, e olham para os homens da sua família em busca de protecção. No entanto, nesta idade, as mulheres devem ser livres, e devem ser capazes de fazer o que querem fazer com as suas vidas. Se quer que os seus

filhos cresçam para serem confiantes e amáveis, deve tratá-los igualmente. Diga ao seu filho quando ele fizer algo errado e depois faça o mesmo pela sua filha também.

---



---

## IDEIAS DE ACÇÃO

Grande fonte de discussão aberta com os jovens sobre os seguintes tópicos:

### 1. Seja um exemplo

Mostrar o tipo de comportamento que se espera dos seus filhos. Como marido e mulher, devem falar um com o outro com respeito, partilhar as tarefas domésticas, e tratar de outras tarefas em conjunto. Deixem os vossos filhos notar que trabalham juntos como uma equipa. Deixe-os ver que não é dever de uma mulher cozinhar o jantar para todos na família ou a responsabilidade de um homem comprar mercearias na loja. Quando os seus filhos repararem nisto, isso também se reflectirá no seu comportamento. Portanto, dêem um bom exemplo.

### 2. Ambos são especiais

Não mostre comportamento preferencial para com nenhum dos seus filhos ou seja duro com os rapazes e macio com as raparigas ou vice-versa. Alguns pais tratam as raparigas como se elas fossem feitas de porcelana. Já os fazem sentir que são fracos e precisam de ser protegidos a toda a hora. Estes pais, por sua vez, são duros com os rapazes. Se não toleram o mau comportamento do filho, também não toleram o mau comportamento da filha. Reprimindo-os ou apreciando-os da mesma forma pelo seu mau ou bom comportamento.

### 3. Todas as tarefas domésticas são iguais

Deixem as crianças ajudar no trabalho doméstico de acordo com a sua idade, igualmente, independentemente do sexo. Deixe-os partilhar a carga de trabalho consigo, quer seja lavar carros, lavar pratos na cozinha, cortar legumes, pendurar a roupa lavada, sair para comprar coisas domésticas, etc. Ambos devem receber todo o tipo de trabalho, sem os reservar como trabalho feminino e trabalho masculino.

---

---

#### **4. Veja a sua língua e a deles**

Não use linguagem abusiva à sua frente, especialmente a que menospreza e menospreza uma mulher. Impede-os de usar palavrões. Geralmente, os pais, especialmente o pai, ignoram a má linguagem do filho. O filho deve ser levado a compreender que não é legal e másculo praguejar e amaldiçoar.

#### **5. Uma Filha bem sucedida não é um substituto para um Filho**

A rapariga tem o seu próprio lugar como filha. O típico refrão que os pais usam para uma filha de sucesso com muitos feitos é: "Ela não é minha filha, ela é meu filho". Porquê? Ao dizer isto, está a negar os seus esforços e indirectamente a dizer-lhe que os filhos são melhores do que as filhas.

#### **6. Ensinar ambos a serem auto-suficientes**

Ensina-lhes tanto as habilidades de vida para sobreviverem quando sozinhos, tais como, cozinhar, limpar, lavar, passar a ferro e remendar roupa, pequenos trabalhos de reparação dentro e à volta da casa.

#### **7. Encorajá-los a fazer o que eles querem**

Se uma filha quiser jogar futebol, deixem-na e, se o filho quiser juntar-se a aulas de culinária ou de dança, permitam-lhe.

#### **8. Definir o mesmo tempo de recolher para ambos**

O tempo para ambos regressarem a casa após a noite deve ser o mesmo. Não prolongue o tempo para o seu filho.

#### **9. Divisão Igual de Propriedades para Ambos**

Avise-os que ambos são herdeiros iguais dos bens dos pais.

---

## 10. Tempo de Ligação da Família

Ter discussões sobre questões comuns e prestar atenção a ambas igualmente. Ver com eles filmes que são suaves com personagens principalmente femininas e, os considerados apenas para rapazes. Permitir que ambos chorem enquanto assistem.

Se a igualdade de género for praticada em casa, o mundo será um lugar muito melhor para se viver, especialmente para as mulheres.

### BENEFÍCIOS

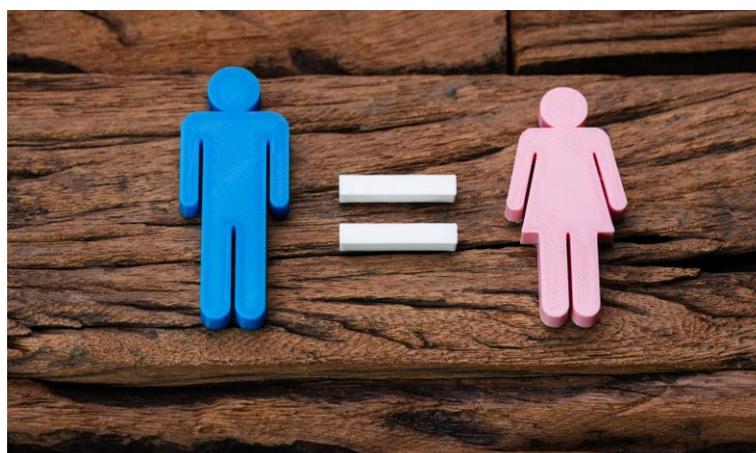
Através de uma discussão aberta, os jovens terão uma melhor imagem do que significa igualdade de género no que diz respeito à vida familiar.

### TÓPICOS

Igualdade de género, parentalidade

### RECURSO

<https://parenting.firstcry.com/articles/how-can-parents-promote-gender-equality-at-home/>





---

## O Guia Completo para a Igualdade de Parentesco

Criar filhos não é um dever a ser cumprido apenas por uma mãe, mas uma responsabilidade que deve ser igualmente partilhada por ambos os pais. Uma mãe e um pai desempenham papéis diferentes na educação de uma criança. Juntamente com a nova fase da paternidade vem a pressão de gerir a casa, cuidar dos membros da família, bem como trabalhar para ganhar o seu sustento.

Já lá vão os dias em que os homens têm de ir trabalhar enquanto as mulheres têm de equilibrar a carreira e os filhos juntos. Uma vida em que não é preciso ser o único ganha-pão ou restrito dentro de casa para cuidar apenas das crianças e da casa; não é preciso fazer parte da decisão de alguém, mas juntos tomar decisões pela criança e pela família como um todo, onde se sabe que se estará a fazer tudo, mas não suportando a pressão sozinha, isso é paternidade igual. Vai para além de cuidar das crianças em conjunto.

### **Quando é o momento certo para começar a ser igual aos pais?**

Não há tempo certo para começar a ser pai por igual. Começa a partir do primeiro dia de entrada na paternidade. Após o parto, as mães passam por muita luta, e cuidar do bebé também requer esforço. Assim, esta fase embarca na sua própria jornada de partilha da paternidade.

Não há nenhum pai que não goste de experimentar os primeiros momentos dos seus filhos e vê-los crescer. Mas e quanto às partes que exigem todo o esforço? Desde o choro interminável, a alimentação, a troca de fraldas até à birra e a ajuda nos estudos, as mães têm de gerir sozinhas a parte difícil. Os pais devem também tentar, inicialmente com as pequenas coisas, e depois assumir gradualmente as responsabilidades.

### **Regras reescritas de parentalidade:**

- ♦ Planear as coisas que devem ser divididas.

- 
- Os papéis e deveres não devem ser fixados a um dos pais.
  - Os bebés tendem a acordar a meio da noite, pelo que a troca de horas de sono pode ajudar tanto a dormir bem como a dormir bem.
  - Quando a criança começar a frequentar a escola, dividam entre vós as disciplinas que devem ser ensinadas.
  - Tente ser flexível com o seu horário de trabalho, especialmente quando a criança é pequena e precisa de cuidados adequados, amor e atenção
  - de ambos os pais. Dividir as tarefas domésticas e continuar a mudá-las para evitar enfrentar o aborrecimento.
  - Dê um passo de cada vez, para que se possa ajustar lentamente a esta nova função e adaptar-se às suas formas.
  - Envolver-se igualmente na vida do seu filho para o fazer sentir-se confortável e aberto a ambos.
  - Por último, desfrute de trabalhar e gerir as coisas em conjunto em vez de sentir que se trata de um fardo.

Estes esforços de colaboração não só reduzem a pressão e o stress dos ombros de uma pessoa, como também ajudam a quebrar os estereótipos de género. Estudos têm demonstrado que a igualdade parental ajuda a reduzir as hipóteses de depressão pós-parto que é comum ver-se nas novas mães. As crianças também são beneficiadas como aquilo que vêm desde a infância, acabando por se tornar normal para elas no futuro. Isto irá ajudá-las quando entrarem na idade adulta.

Se o seu filho já atravessou a fase de criança e deseja começar a dividir os papéis neste momento, mesmo assim pode ser feito. Não importa se se começa desde o início ou sempre que se apercebem desta verdade de paternidade igual, pois nunca é tarde demais para consertar as coisas. Fale com o seu parceiro sobre os problemas que está a enfrentar, porque precisa do seu apoio, e não se esqueça de discutir esta mudança na rotina com o seu filho também, pois eles precisam de saber o que está a acontecer para que não haja perturbações enquanto tenta coordenar.

---

## **Como é que a paternidade igualitária é útil para as crianças?**

Para além de beneficiar os pais na partilha de responsabilidades, isto também é benéfico para as crianças, uma vez que estas passam algum tempo de qualidade com cada um dos pais, e no processo desenvolvem também uma ligação boa e saudável. Estar em contacto regular com ambos os pais torna a criança aberta a discussões, partilhando problemas, pedindo-lhes soluções, e orientação.

Hoje em dia, os adolescentes tendem a encontrar ajuda de estranhos que podem dar sugestões erradas que, por sua vez, podem prejudicar a criança, mas se essa ajuda for encontrada em casa, então não haverá necessidade de procurar noutro lugar.

Se um dos pais não estiver em condições de ter uma conversa com a criança ou ajudá-la de qualquer forma, podem procurar ajuda do outro pai sem qualquer hesitação ou pensar duas vezes, pois já têm um bom nível de compreensão e apego a ambos.

## **Obstáculos à igualdade parental e como superá-los:**

Esta é uma forma algo nova de paternidade para a geração mais velha aceitar e por isso pode levar a problemas. Mas tentar fazê-los compreender a sua necessidade e importância pode funcionar como uma saída. Fazê-los aprender que duas cabeças são melhores do que uma.

Um dos parceiros pode não ser capaz de fazer as coisas de uma maneira que o outro faça ou talvez pior do que eles a uma coisa em particular. Em tais situações, tente aceitar e compreender o facto de que eles estão pelo menos a tentar o seu melhor para lhe dar uma mão amiga e apreciar os seus esforços. Evite ser um crítico e julgá-los por não fazerem certas coisas na perfeição.

A sociedade tacanha pode criticá-los quando não são convencionais, mas mostrar-lhes como ambos podem ser aceites na criação de crianças por esta via.



---

## IDEIAS DE ACÇÃO

Este artigo pode ser uma base para envolver os jovens em colaboração para tentar definir regras na igualdade parental, também é possível nos centros de juventude combinar as novas perspectivas e realizar um workshop para futuros pais.

## BENEFÍCIOS

Cautela, resolução de problemas, capacidades de comunicação  
Através do artigo e da discussão, os jovens terão novas perspectivas sobre a igualdade na parentalidade

## TÓPICOS

Obstáculos nos papéis de pai, como tornar-se um melhor pai...

## RECURSO

<https://ezyschooling.com/parenting/expert/equal-parenting>





---

## "11. Formas de promover a igualdade na parentalidade".

A paternidade igual já não é um conceito estrangeiro. Basta fazer uma viagem a qualquer mercearia às 10 da manhã de uma terça-feira e verá pelo menos um modelo do pai de hoje: Ele tem um bebé amarrado a uma alcofa e está a conduzir o seu filho nos corredores, ao estilo de carro de corrida. E à medida que os conceitos de paternidade mudam, as mães e os pais devem navegar nas águas traiçoeiras dos papéis e responsabilidades. À procura de algumas dicas sobre como fazer isto?

Aqui estão 11 maneiras de criar uma família igualitária:

### **1. Seja uma equipa**

Não deve ser um monarca, e o seu marido não deve ser um ditador. Não se esqueça de ficar junto e trabalhar como um chá

### **2. Derramar a Mentalidade 'Breadwinner'**

Não há nenhuma regra que diga que o homem precisa de trazer o bacon para casa e a mulher precisa de o fritar numa frigideira. Repensem a vossa situação e decidam quem deve trabalhar a tempo inteiro e se um de vós deve ou não tentar trabalhar a partir de casa.

### **3. Horário Sozinho**

A igualdade parental vai para além do trabalho e dos cuidados infantis. É também importante que façam um horário que permita tanto a vós como ao vosso parceiro ter algum tempo para si próprios. Talvez possam ter uma noite de meninas enquanto o vosso marido vigia as crianças, e depois ele pode ir ver o jogo com os seus amigos no domingo seguinte.

---

---

#### 4. Horário de Pares

Você e o seu parceiro também precisam de reservar algum tempo para passarem juntos

- sem as crianças. Apenas algumas horas de folga podem ajudar a garantir que ambos estão no seu jogo A de pais!

**5. Certifique-se de que ambos passam tempo sozinhos com o seu recém-nascido** Mas quer você ou o seu marido voltem a trabalhar primeiro, é importante que ambos façam um esforço para se unirem ao seu bebê desde o início. Assegurem-se de que ambos encontram tempo para tomar banho, acarinhar, alimentar-se e conhecer o vosso recém-nascido.

#### 6. Domine os seus Estilos Parentais

Antes de se casar, o seu marido poderia estar a viver num apartamento cheio de mobília Ikea coordenada, enquanto você apareceu na sua primeira casa com os seus ecléticos achados de venda de jardim. Conseguiu combinar a sua estética de design, e agora precisa de fazer o mesmo com os seus estilos parentais. A igualdade parental será mais fácil se estiver na mesma página desde o início.

#### 7. Criar uma Carta de Tarefas

Estas pequenas e úteis invenções não são apenas para crianças! Enquanto cruza os dedos e espera que o seu cônjuge enfrente metade das tarefas provavelmente não resultará a seu favor, fazer uma lista pode fazer o truque. Crie um gráfico de todas as tarefas que precisam de ser feitas - desde a limpeza da casa de banho à condução das crianças

---

---

até ao treino de futebol - e especifique quem assumirá cada responsabilidade durante a semana. Certifique-se de que divide o trabalho da forma mais equitativa possível.

---

## 8. Trocar as coisas para cima

Divida os deveres, e depois troque-os para cima! Isto permite tanto a si como ao seu cônjuge explorar todos os aspectos da parentalidade, e também mostra aos seus filhos que a mãe e o pai deles não são definidos por certos papéis.

## 9. Deitar fora o 50/50 Ideal

Seja realista sobre o que significa realmente 'igual'. Pode haver alturas em que tenha de trabalhar até tarde e o seu parceiro tenha de tomar conta do jantar, dos pratos e da hora do banho. A perfeição dos pais nem sempre é atingível, mas não faz mal. Há alturas em que 50/50 será mais parecido com 60/40.

## 10. Abster-se de sobreposições

Não são permitidas mães (ou pais) de helicóptero em paternidade igual.

## 11. Comunicar Constantemente

O que funciona hoje pode não funcionar amanhã - e o seu cônjuge também precisa de saber isso. Sentem-se e falem sobre o que significa ser "igual" para cada um de vós, como querem dividir as vossas responsabilidades e que objectivos gostariam de estabelecer para a vossa família. Se as coisas não correrem como planeado (e quando?), assegurem-se de que comunicam o que precisa de mudar.

## IDEIAS DE ACÇÃO

Os jovens podem exercer um comportamento positivo com actividades e peças de teatro, obtendo um sentimento vivo sobre o que é importante e as

---

---

armadilhas.

## BENEFÍCIOS

- Competências de
- comunicação Competências emocionais
- Auto-reflexão

Os jovens reunirão conhecimentos sobre como promover a igualdade na parentalidade.

## TÓPICOS

Comportamentos interpessoais na parentalidade

## RECURSO

<https://www.care.com/c/equal-parenting-11-ways-to-create-an-equal-h/>





---

## "Como partilhar a carga parental com o seu parceiro"

Ultrapassámos a era das mães que faziam tudo por defeito. Os pais querem ter um papel mais activo: Cerca de dois terços dos jovens pais dizem que devem partilhar o cuidado de forma igual, de acordo com a pesquisa do Centro de Trabalho e Família do Boston College. No entanto, apenas 30% dos inquiridos são realmente capazes de o fazer. Isto porque mesmo quando ambos os parceiros são pais práticos, as mães ainda lidam mais com a "carga mental". Fazemos as consultas do médico, pesquisamos o campo de férias, e chamamos a mãe daquele colega de turma que continua a lutar com o nosso filho. "Podemos calcular o tempo gasto em tarefas físicas como a limpeza da casa de banho, mas é muito mais difícil quantificar quantas horas são dedicadas a este tipo de trabalho cognitivo", diz Sheryl Ziegler, Psy.D., uma psicoterapeuta em Denver e autora de Mommy Burnout. Falando como alguém que recentemente passou meio dia a preencher formulários de inscrição no jardim-de-infância, posso dizer: É muito. Porque é que este tipo de tarefas logísticas parentais são tão mais difíceis de dividir de forma justa? E como é que movemos a agulha nisto? Para descobrir, falei com especialistas e famílias que já estão a fazer exactamente isso.

### O Factor Feminino

Muitos casais citam a biologia (e a crença de que as mães são inatamente melhores cuidadoras porque nós damos à luz e amamentamos) como a razão pela qual elas se desenrolam em pé de desigualdade. É verdade que as hormonas desempenham um papel. "A oxitocina, a hormona que promove a ligação, aumenta durante a gravidez, o parto e a amamentação", diz Alexandra Sacks, M.D., uma psiquiatra reprodutiva da Universidade de Columbia. "Isto pode explicar porque é que muitas

---

---

mulheres sentem uma atracção pelo cuidado primário, mas estudos têm demonstrado que a oxitocina também aumenta nos parceiros, como durante o contacto pele a pele com o bebé".

---

Ela e outros especialistas argumentam que é menos sobre quem tem os bebés e mais sobre como as nossas diferenças são reforçadas pelas expectativas e estruturas sociais.

Setenta por cento dos pais tiram menos de dez dias de licença após o nascimento do filho, e apenas 13 por cento são pagos durante essa licença, de acordo com o Departamento do Trabalho. No entanto, as pesquisas mostram que quando os pais podem tirar mais tempo de licença de paternidade, continuam a fazer uma parte mais igual do trabalho doméstico, mesmo depois de regressarem ao trabalho.

### **Mudança para um conjunto de Mentes "Partilhadas**

Este é muitas vezes o passo mais difícil porque ambos precisam de passar de pensar em si próprios como "o director executivo doméstico" e "o relatório directo" para serem uma equipa. Mas se concordarem que esta mudança tem de acontecer, o compromisso com ela pode acabar com a manutenção da pontuação sobre quem está a trocar mais fraldas ou a levar mais lixo para fora. Se é a pessoa habituada a fazer tudo, reconheça que deixar ir é um processo. "Há trabalho emocional envolvido na realização do trabalho, mas há também trabalho emocional ligado a uma decisão de não fazer uma tarefa - como concordar em enviar aperitivos pré-fabricados em vez de procurar uma ideia astuta na Pinterest", observa o Dr. Ramsey.

### **IDEIAS DE ACÇÃO**

Este artigo poderia servir de base para um debate entre jovens trabalhadores e jovens, para encontrar novas soluções possíveis para uma participação mais igualitária na parentalidade.

### **BENEFÍCIOS**

---

- 
- Mindfulness in parenting
  - Melhor capacidade de comunicação
  - Reconhecimento emocional dos parceiros

---

Os jovens podem rever e aprender a importância da partilha de responsabilidades na educação de uma criança, e também ter uma mente mais aberta quando se trata de papéis de género numa família...

## TÓPICOS

Cautela na parentalidade e igualdade de género

## RECURSO

<https://www.parents.com/parenting/better-parenting/advice/ways-to-share-the-parenting-load-with-your-partner/>



---

## "Como é que os seus pais partilham as responsabilidades de ser pais?"

Como estão divididas as responsabilidades parentais na sua casa? Quem garante que as crianças se levantam de manhã e estão vestidas para a escola? Qual é o pai que cozinha? A limpeza? O corte da relva? O planeamento das férias? Quem ajuda nos trabalhos de casa e nas aplicações escolares?

Existe igualdade na sua casa? Ou ainda existe uma divisão desigual do trabalho?

### IDEIAS DE ACÇÃO

Esta actividade pode ser como uma auto-reflexão sobre a vida familiar passada dos jovens, e como eles viram os seus pais interagirem uns com os outros.

Com base na leitura do artigo, pode ser feita uma discussão para partilhar opiniões e experiências com os colegas.

**Estudantes, leiam o artigo na íntegra, depois digam-nos:**

- Como é que os seus pais partilham as responsabilidades de ser pais? Quão igual é a divisão do trabalho?
  - Está satisfeito com o presente acordo? Ou quereria que os seus pais mudassem certas responsabilidades? Quais e porquê?
  - A autora fornece muitos exemplos de uma divisão desigual do trabalho na sua casa, tais como planear férias, ajudar com os trabalhos de casa e manter as rotinas de sono. Quais os exemplos mais relacionados com as suas experiências?
  - A Sra. Lockman diz que "a divisão do trabalho em casa é uma das questões de equidade mais importantes do nosso tempo". Concorda?
-

---

Quão importante é para si esta questão?

---

## BENEFÍCIOS

Auto-reflexão, trabalho de equipa, empatia.

Reflectir sobre a experiência passada a viver com os pais e como cooperaram na parentalidade é benéfico para reflectir sobre o que era bom e mau, e como não repetir erros e melhorar para ser um pai mais igual para a sua vida futura.

## TÓPICOS

Igualdade na parentalidade

## RECURSO

<https://www.nytimes.com/2019/05/08/learning/how-do-your-parents-share-the-responsibilities-of-parenting.html>



## " HORAS NUM DIA".

A ausência de homens de cuidados e trabalhos domésticos está relacionada com a forma como as economias são divididas - em "baixo valor" (trabalho não remunerado de cuidados) versus "trabalho de alto valor" (trabalho remunerado fora de casa). Isto está fortemente ligado à dinâmica de género, onde as mulheres são vistas como principais prestadoras de cuidados no lar, e os homens como os prestadores económicos fora dele. Isto alimenta as desigualdades entre homens e mulheres e reforça a percepção de que os homens têm mais valor do que as mulheres na sociedade - um factor-chave que contribui para a prática da selecção pré-natal do sexo.

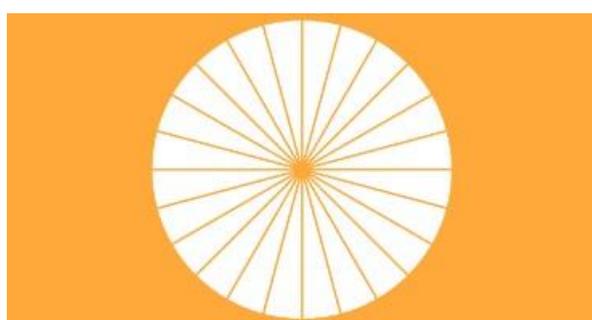
Estes papéis de género são limitativos e criam barreiras tanto para homens como para mulheres. Restringe o acesso das mulheres às oportunidades de satisfazerem as suas próprias aspirações e também impede os homens de assumirem papéis significativos e equitativos na vida dos seus filhos, filhas e parceiros.

## IDEIAS DE ACÇÃO

Distribuir marcadores coloridos e uma folha de papel em branco a cada participante.

Desenhe um grande círculo no flipchart. Explicar aos membros do grupo que este círculo representa o dia de 24 horas. Dividir o círculo em 24 fatias iguais.

Cada fatia representa uma hora do dia. Ver o exemplo abaixo.





---

Diga aos participantes para desenharem esta mesma imagem na sua própria folha de papel.

Devem agora pensar em todas as diferentes actividades que fazem num dia típico de 24 horas. Por exemplo, comer, dormir, trabalhar e cuidar de crianças. Devem então colorir o número de fatias com base no tempo que gastam em cada actividade. Por exemplo, colorir em 6 fatias para mostrar que elas passam 6 horas a dormir. Devem repetir isto para cada actividade que fazem num dia típico de 24 horas. Dê-lhes 5-10 minutos para completarem esta etapa.

Depois de terem terminado, que comparem o seu dia típico de 24 horas com uma pessoa de outro sexo, ou em pequenos grupos mistos. Dê-lhes cerca de 10 minutos para esta discussão.

### **DISCUSSÃO EM GRUPO:**

No grande grupo, utilizar as seguintes perguntas de discussão para reflectir sobre as diferenças de género dentro do dia de 24 horas.

- Quais são as diferenças (se existirem) entre a forma como homens e mulheres passam o seu dia de 24 horas?
- Porque existem estas diferenças? As mulheres são "naturalmente" melhores no trabalho doméstico do que os homens?
- Quanto tempo é que homens e rapazes passam a cuidar dos seus filhos e das suas famílias em geral? Isto é tempo suficiente, ou não? E quanto à cozinha e à limpeza?
- Porque é que os homens, em média, tendem a passar menos tempo a fazer as tarefas domésticas do que as mulheres? Como é que os nossos familiares, como as sogras, desempenham um papel de influência? Como é que esta distribuição desigual do trabalho limita as oportunidades para as mulheres e raparigas (para trabalhar fora de casa, por exemplo)?



- 
- Há estudos que mostram que as mulheres que têm parceiros masculinos que partilham o trabalho doméstico estão mais satisfeitas sexualmente nas suas relações. Porque é que isto acontece? Quais são outros benefícios que os homens recebem ao partilharem as tarefas domésticas?
  - Alguns dizem que as expectativas de género mudam com o tempo. Se voltássemos a fazer este desenho, mas para os nossos pais, como seria diferente? Como seria o mesmo?
  - O que pode fazer para gerir melhor o seu tempo, a fim de partilhar equitativamente as responsabilidades domésticas com outros membros da sua família.

## **BENEFÍCIOS**

Gestão do tempo, trabalho de equipa, comunicação

NO FINAL DESTA SESSÃO, OS PARTICIPANTES IRÃO:

- Reflectir sobre as diferenças entre homens e mulheres no que diz respeito ao tempo que cada um dedica a várias tarefas num dia de 24 horas;
- Compreender o valor de uma distribuição equitativa do trabalho doméstico;
- Assumir um ou dois compromissos para partilhar o trabalho doméstico de forma mais equitativa

## **TÓPICOS**

Igualdade, tarefas parentais, respeito

## **RECURSO**

<https://www.worldvision.org/wp-content/uploads/caring-for-equality-revisto.pdf>

---

## "Como Mulheres e Homens se Expressam a Si Próprios"

Os participantes terão aprendido a diferença entre sexo e género: que embora existam diferenças entre homens e mulheres, muitas destas diferenças são construídas pela sociedade (género), e não fazem parte da sua natureza ou da sua composição biológica (sexo). Homens e mulheres jovens aprendem com a sociedade, família e amigos, história e cultura como agir e comportar-se de forma adequada ao seu género. A forma como rapazes e raparigas são educados tem um grande impacto na forma como aprendem a expressar-se como homens e mulheres nas suas relações, na vida profissional e em casa. As raparigas são frequentemente criadas para expressar emoções e atributos que são 'tipicamente femininos', enquanto os rapazes são encorajados a decretar aqueles que são mais 'tipicamente masculinos'. Este exercício foi concebido para aprofundar o resultado destes tipos de expressão do género: que efeitos têm na forma como homens e mulheres se relacionam uns com os outros, bem como como podem perpetuar práticas nocivas.

### IDEIAS DE ACÇÃO

Explicar que nesta sessão irão explorar a forma como experimentam pessoalmente o género nas suas próprias vidas.

1. Peça aos participantes para começarem a andar pela sala em silêncio. Enquanto caminham pela sala, diga-lhes para caminharem "com força", "suavemente", "rapidamente", depois "lentamente". Diga-lhes para prestarem atenção ao movimento do seu corpo quando andam (pés, pernas, braços, mãos, tronco, pescoço e cabeça). Isto ajudará os participantes a ficarem mais relaxados, e também, a começarem a pensar em como podem usar os seus corpos para expressar certas palavras e

---

---

acções.

2. A seguir, pedir aos participantes que formem duas linhas viradas uma para a outra.

---

3. Diz-lhes que vais dizer uma palavra e que as duas linhas devem transformar-se em estátuas que representem essa palavra. A LINHA 1 deve fazer estátuas representando a forma como as mulheres expressariam a palavra, e a LINHA 2 deve fazer estátuas representando a forma como os homens expressariam a palavra. Nota: Homens e mulheres podem e devem ser representados em ambas as linhas.

4. Peça aos participantes para fecharem os olhos antes de dizer cada uma das seguintes palavras.

Beleza Força

Fúria

Atractividade

Gentileza

Amor

Maternidade

do poder

Paternidade

5. Após os participantes fazerem estátuas para cada palavra, devem abrir os olhos e observar e comentar as semelhanças e diferenças entre si e a estátua feita pela pessoa que está à sua frente.

6. Uma vez terminado, peça às linhas que troquem de papéis, e repita as palavras.

### **PERGUNTAS PARA DISCUSSÃO:**

Utilize as perguntas abaixo para explorar melhor as semelhanças e diferenças entre as estátuas femininas e masculinas e as ligações às vidas e relações dos participantes.

- 
- Como foi tentar expressar-se como um homem, como uma mulher? O que era mais difícil?
  - Qual foi a palavra mais difícil de representar e porquê?
  - Que semelhanças e diferenças notou entre as 'estátuas femininas' e as 'estátuas masculinas'?
  - Durante que palavras viu mais diferenças? Durante que palavras viu mais semelhanças?
  - Recordando a Sessão, como é que estas semelhanças e diferenças se relacionam com as expectativas da sociedade sobre o que significa ser um homem ou uma mulher?
  - Como é que estas semelhanças e diferenças influenciam as relações íntimas entre mulheres e homens em termos de como tomam decisões em conjunto
  - Como é que estas semelhanças e diferenças influenciam as preferências da sociedade por filhos versus filhas?
  - Quais destas semelhanças e diferenças são prejudiciais para o bem-estar dos homens? Para as mulheres?
  - O que aconteceria se as mulheres se expressassem como os homens e os homens como as mulheres?
  - O que é que aprendeu nesta actividade? Aprendeste alguma coisa que possa ser aplicada na tua própria vida e nas tuas relações?

## BENEFÍCIOS

Igualdade, respeito, auto-reflexão, criatividade, comunicação

As formas como raparigas e rapazes são educados, e as expectativas que a sociedade deposita neles, influenciam frequentemente a forma como se expressam. Desde muito cedo, somos ensinados a aparecer e a comportar-nos.

---

Por exemplo, as raparigas são muitas vezes ensinadas que não há problema em chorar e em ser gentil, enquanto os rapazes são ensinados que nunca devem chorar e que devem ser sempre duros. As raparigas também são ensinadas a sentar-se com as pernas fechadas ou cruzadas, a não serem demasiado barulhentas ou ásperas, ou mesmo a praticarem desporto. Estas expectativas podem perpetuar estereótipos prejudiciais sobre homens e mulheres e limitar as formas de expressão e os papéis que podem desempenhar na sociedade. É importante, contudo, que tanto as mulheres como os homens não se sintam limitados na sua auto-expressão. Por exemplo, quando as mulheres são capazes de mostrar força e resiliência e os homens são gentis ou cuidados, tornam-se indivíduos mais confiantes que se podem relacionar mais facilmente uns com os outros e com o mundo à sua volta.

## TÓPICOS

Igualdade de género, estereótipos

## RECURSO

<https://www.worldvision.org/wp-content/uploads/caring-for-equality-revisto.pdf>



---

## 4.7 ESPANHA

### Manual "Journey" - Envolvendo os jovens na Educação e Acção para a Igualdade de Género e Contra a Violência Baseada no Género

Este manual é o resultado de 2 anos de experiência de trabalho no âmbito do projecto New Generation, realizado por ONG de base de Espanha, Polónia e Bulgária, onde trabalhámos com mais de 1600 jovens, professores e trabalhadores juvenis, envolvendo-os em actividades escolares, campos de férias, campanhas de sensibilização e acções de formação.

Foi uma experiência de aprendizagem e de crescimento muito empoderada e por vezes desafiante, e foi por isso que sentimos a necessidade de a pôr no papel e de a partilhar com o mundo. Neste manual, descobrirá as abordagens bem sucedidas que adoptámos para abordar o tema, algumas ferramentas concretas que criámos e utilizámos, dicas e truques sobre como lidar com diferentes situações com que se pode deparar e, finalmente, muitas ideias sobre como aumentar a motivação e capacitar os jovens para a acção.

Esperamos que este manual lhe sirva como ferramenta para começar a trabalhar nestes tópicos com os jovens ou simplesmente, que enriqueça a sua mochila profissional com novas ideias. Yoko Ono e John Lennon disseram uma vez: "Um sonho que sonham sozinhos é apenas um sonho. Um sonho que vocês sonham juntos é a realidade".

Os objectivos específicos dos projectos são:

- ♦ oferecer novas metodologias e oportunidades de formação para profissionais que trabalham com jovens na educação formal e não formal sobre questões de género e contra a violência baseada no

género;

- envolver pelo menos 900 jovens em processos de aprendizagem, promovendo a compreensão do género e da violência baseada no género, o pensamento crítico sobre o género e a sensibilidade geral ao género;



- 
- realizar campanhas de sensibilização sobre o género entre os jovens nas escolas e nas suas comunidades locais; - divulgar boas práticas para prevenir e combater a violência baseada no género entre os jovens, desenvolvidas no âmbito do projecto.

## IDEIAS DE ACÇÃO

Este manual é principalmente escrito para pessoas que trabalham com jovens: trabalhadores juvenis, professores, pessoal de organizações não governamentais locais e nacionais, líderes juvenis, formadores de pares, etc. Descreve diferentes abordagens e actividades educativas que podem ser realizadas em diferentes condições (por exemplo, preparação de uma sessão de 1 hora ou organização de um acampamento de Verão de 5 dias) e cenários (por exemplo, aulas escolares ou actividade de tempo livre organizada).

Concentra-se em como trabalhar com os jovens sobre o tema do género e contra a violência baseada no género, através da educação para a acção. O primeiro capítulo do manual fornece uma visão geral da terminologia e do quadro teórico que consideramos necessário para o nosso trabalho. Também descreve diferentes abordagens que utilizámos no projecto New Generation ao abordar questões de género e violência baseada no género. O objectivo do capítulo é criar uma compreensão básica do tópico que pode ser posteriormente posta em prática através de diferentes actividades. Todos os capítulos seguintes (2-5) descrevem o processo de preparação e execução de diferentes tipos de actividades. O Capítulo 2 fornece informações sobre como gerir uma formação de formadores e preparar uma equipa de profissionais que posteriormente trabalhará com os jovens sobre o tema.

---

Os Capítulos 3, 4 e 5 descrevem actividades dirigidas aos jovens: actividades escolares, campos de férias e acções de campanha e sensibilização. Em cada capítulo encontrará informação sobre quais são os benefícios de cada actividade, como o fizemos no âmbito do projecto New Generation, algumas dicas práticas, o que fazer e o que não fazer, e exemplos de ferramentas concretas que utilizámos. Aprenderá sobre ferramentas educativas específicas que foram testadas e exemplos de acções concretas criadas e implementadas com jovens. Recomendamos-lhe que adapte as actividades às suas próprias necessidades (experiência, competências, estilo de facilitação), escolhendo as que melhor se adaptam aos seus objectivos e contexto.

Escolher diversos tipos de actividades e ter em consideração os diferentes estilos de aprendizagem dos participantes é sempre benéfico e acrescenta valor.

Cada capítulo irá guiá-lo através de passos específicos, dicas e recomendações sobre como realizar uma actividade, desde a preparação até à avaliação e acompanhamento.

Finalmente, gostaríamos de lhe desejar boa sorte, muita aprendizagem e apreciar o processo!

## **BENEFÍCIOS**

Algumas pessoas estão fortemente convencidas de que a educação sobre o género e contra a violência baseada no género (VBG) é necessária, e há outras que podem ainda não a considerar totalmente necessária. Há países com um progresso visível no sentido de alcançar a igualdade de género, e há outros onde os direitos das mulheres e da comunidade LGBTQ ou pessoas que não se conformam com as normas binárias de género são muitas vezes violadas, são privadas de segurança e enfrentam a exclusão. Acreditamos que a educação sobre o género e contra a violência baseada no género é muito necessária e, independentemente do lugar do mundo onde se esteja baseado, há muitas questões que precisam de ser abordadas.

---

Com este projecto pretendemos trabalhar na prevenção e no combate à violência baseada no género entre os jovens, oferecendo-lhes processos de aprendizagem para a acção em matéria de sensibilidade ao género.

---

---

## TÓPICOS

Esta actividade aborda os seguintes tópicos:

- ♦ igualdade de género
- ♦ sexismo
- ♦ violência baseada no género

## RECURSOS

[https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_download-file-2266/Manual\\_Journey\\_EN\\_compressed.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2266/Manual_Journey_EN_compressed.pdf)



---

## 4.8 TURKEY

### ESCOLA PATERNAL, CPI

A Escola dos Pais desenvolvida para o Kosovo utilizou as melhores práticas suecas, adaptadas à cultura e normas locais. O modelo foi institucionalizado pelo Centro de Iniciativas Públicas (CPI) e visa reforçar o papel e a responsabilidade dos pais na vida das crianças, bem como mudar estereótipos de comportamento de género na família e na sociedade.

### IDEIAS DE ACÇÃO

Os facilitadores da escola paternal devem satisfazer três critérios: ter um filho, ter uma experiência de paternidade positiva e receber formação em facilitação da escola paternal. São também vistos menos como facilitadores e mais como professores, e espera-se que conheçam a actual legislação de saúde pública, características sociodemográficas do Kosovo, e convenções e acordos internacionais relevantes que influenciam as abordagens às actividades da Escola Paternal, tais como a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança e a Estratégia Europeia para a Saúde e Desenvolvimento da Criança da OMS. O programa visa homens com filhos menores de um ano e pais expectantes que vivem no Kosovo ou na região. Em média, os grupos são compostos por entre 5 e 15 participantes. As sessões escolares para pais duram aproximadamente 1,5 horas e reúnem-se uma vez por semana. O curso inclui oito sessões, após as quais os participantes recebem um Certificado da Escola dos Pais.

### BÊNEFÍCIOS

- ♦

---

---

Esta boa prática tem como objectivo ajudar o pai a fazê-lo: Saber como ajudar a mãe durante a gravidez Alimentar o bebé da melhor maneira

- ◆
- ◆

- 
- Criação de uma família democrática
  - Melhorar a saúde física e mental dos homens
  - Saiba que a gravidez está apenas sob a responsabilidade da mãe, mas também do pai
  - Aprender sobre alimentação prática, especialmente amamentação do
  - bebé Ganhar as bases de uma família democrática em vez de uma família baseada no género
  - Compreender a importância do bem-estar mental e físico dos pais.

## TÓPICOS

- O papel do pai durante a gravidez
- Mitos sobre o parto; participação à nascença
- Aleitamento materno; depressão pós-natal materna
- Noções básicas de género e igualdade de género
- Uma família democrática e totalitária
- A saúde física e mental dos homens
- Confiança no futuro do seu filho

## RECURSO

[https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/fatherhoodcompendium\\_v3\\_eu4ge.pdf](https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/fatherhoodcompendium_v3_eu4ge.pdf)

---

## "PROGRAMA P (PROMUNDO)"

Criado pelo Promundo e inspirado pelo sociólogo brasileiro Paulo Freire, a abordagem do Programa P guia os pais através de um processo de "conscientização", encorajando-os a reflectir criticamente sobre as condições culturais que apoiam e enquadram experiências de desigualdade de género de uma forma que ajuda a promover o seu crescimento pessoal. A abordagem visa criar as condições para os pais desafiarem e alterarem as prescrições restritivas de papéis de género que dificultam a sua assunção de papéis de paternidade engajados.

Embora o Programa P tenha sido originalmente concebido e implementado em vários países da América Latina e no Ruanda, está actualmente a ser adaptado para o contexto europeu através do Programa PARENTE, visando Portugal, Itália, Lituânia, e Áustria.

### IDEIAS DE ACÇÃO

A duração do Programa P pode variar de 10 a 15 sessões semanais de discussão em grupo. As sessões típicas são de 2,5 horas semanais ao longo de um período de 10 a 16 semanas. Os facilitadores são formados durante um período de 6-10 dias, concentrando-se nos conceitos fundamentais de género e poder, participando em reflexões críticas sobre estas questões e experimentando em primeira mão e praticando a facilitação de diálogos de grupo horizontais em vez de ensinar. São encorajados a criar um espaço aberto e seguro para fomentar o diálogo e a reflexão crítica, em vez de tentarem ter todas as respostas. As sessões utilizam actividades participativas, incluindo vídeos seguidos de discussões de grupo, jogos de papéis e trabalhos em casa para reforçar e praticar o

---

---

que foi abordado no grupo.

---

Trabalham em pares só de homens ou de diferentes sexos. O programa recomenda a procura de facilitadores de organizações feministas e progressistas de justiça social, que tenham experiência em facilitar discussões participativas e que tenham examinado os seus próprios preconceitos de género. O programa valoriza a diversidade na prestação de cuidados masculinos e visa homens com filhos biológicos e não biológicos, acreditando que a paternidade é mais do que biologia e manifesta-se através da qualidade e profundidade da ligação que os homens têm com os filhos.

## BENEFÍCIOS

- Ganhar consciência do direito das crianças
- Introdução ao planeamento familiar
- Comunicação entre pais
- Comunicação entre a criança e os pais
- Divisão de Trabalho na família
- Ganhar consciência do direito das crianças
- Introdução ao planeamento familiar
- Comunicação entre pais
- Comunicação entre a criança e os pais
- Divisão de Trabalho na família
- Desenvolver regras e disciplina familiar
- Aprender sobre planeamento familiar
- Manter-se afastado da violência doméstica
- Aprender sobre os direitos das crianças

## TÓPICOS

- Sexo, género e paternidade
- Impacto do pai
- Planeamento familiar
- Caregiving
- Género em jogo
- Prevenir a violência contra as mulheres
- As necessidades e os direitos das crianças
- Divisão da prestação de cuidados
- Comunicação de pares
- Disciplina positiva
- Regulação do movimento

## RECURSO

[https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/fatherhoodcompendium\\_v3\\_eu4ge.pdf](https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/fatherhoodcompendium_v3_eu4ge.pdf)



---

## "PARENTALIDADE PREGUIÇOSA"

A parentalidade preguiçosa é um conceito que permite que os pais estejam presentes para os filhos sem pairar. Em vez de lhes dar a mão em cada minuto das suas vidas, permite que os seus filhos tomem as suas próprias decisões e intervenham quando precisam de assistência. A parentalidade preguiçosa permite às crianças criar a sua própria identidade, ganhar confiança, e aprender a resolver problemas. As crianças são naturalmente curiosas. Nos casos em que a sua curiosidade se torna prejudicial, é importante que os pais se envolvam. No entanto, é necessário que as crianças tenham a capacidade de explorar. É essencial para o seu crescimento global.

Quando se pensa na palavra preguiçoso, é pouco provável que se lembre de um pensamento positivo. Na verdade, provavelmente associa a preguiça parental à negligência. Isto não poderia estar mais longe da verdade. A paternidade preguiçosa funciona como uma alternativa mais saudável à paternidade de helicóptero, o que implica observar cada movimento do seu filho. Este estilo preguiçoso oferece basicamente um equilíbrio potencialmente melhor da paternidade.

## IDEIAS DE ACÇÃO

Alguns lutam com o conceito de paternidade preguiçosa. Pense neste método como gerir um restaurante. Em cada restaurante, há uma cadeia de comando. A pessoa que supervisiona o restaurante é o gerente. Normalmente, os funcionários de nível básico são responsáveis pelo tratamento das operações diárias da loja. Uma vez formados, o gerente permite-lhes desempenhar as suas funções, uma vez que tendem a tarefas de restaurante de nível superior.

---

---

Agora, imagine que é o gerente de um restaurante de fast-food e um cliente telefona numa grande ordem de entrega. Há também uma fila na loja à espera de serviço. Em vez de se ocupar das tarefas de gestão, decide fazer a comida, receber as encomendas, e entregar a comida.

Esse cenário soa estranho, certo? Bem, é assim que se parece a paternidade de um helicóptero. Como um pai chamado preguiçoso, permitiria que os seus filhos, que actuam como empregados de nível básico,

assumem as responsabilidades do seu 'trabalho'. Se a qualquer momento o seu filho estiver em dificuldades ou sobrecarregado, pode intervir.

Agora considere tudo o que está na sua placa parental. É claro que tem de alimentar, tomar banho, e vestir os seus filhos. Isto, para além de manter o seu agregado familiar. As suas tarefas quotidianas são cansativas como são. Quando decide obrigar-se a cumprir as suas responsabilidades e pairar sobre os seus filhos, há alguns resultados. Ou a qualidade das suas tarefas sofrerá, tentará aliciar os seus filhos para a existência em torno das suas responsabilidades, ou mesmo ambas. A maioria das crianças, contudo, não gosta de seguir os seus pais por perto, para ser monitorizada.

A paternidade de um helicóptero é também um obstáculo porque o seu filho constrói uma dependência da sua aprovação. Com o tempo, está a treinar o seu filho a esperar que o seu carimbo de borracha faça tarefas que acredita estar dentro do seu alcance de desenvolvimento.

## **BENEFÍCIOS**

-Os pais e as crianças passam tempo qualitativo enquanto têm

---

---

actividades de lazer, pelo que os pais adquirem competências para criar o seu próprio tempo e actividades familiares



## "Programa de Apoio ao Pai"

De acordo com o Estudo de Paternidade da Fundação de Educação Mãe-Criança publicado em 2017, 91% dos pais na Turquia acreditam que a principal responsabilidade da mãe é cuidar das crianças. 51% deles não hesitam em dizer que nunca levaram os seus filhos à casa de banho, 36% nunca mudaram as fraldas, e 35% nunca cortaram as unhas.

Durante os programas de educação familiar, as mães declararam frequentemente que também queriam um programa para os pais. Embora alguns pais tenham aderido aos programas de educação familiar, este não era suficientemente eficiente para os pais. Assim, esta ideia de programa surgiu

### IDEIAS DE ACÇÃO

O Programa de Apoio aos Pais é implementado em escolas de ensino primário e Centros de Educação Pública em cooperação com o Ministério da Educação Nacional e a Direcção Geral do Ensino Primário. O conteúdo do programa:

Composto por 12 sessões, um tema principal é coberto em cada sessão do programa. Os tópicos e conteúdos temáticos do Programa de Apoio ao Pai são listados abaixo:

- Introdução e o Papel do Pai Compreender
- as Atitudes e a Criança Ouvir e Falar
- Desenvolvimento de
- Comportamento Positivo
- Desenvolvimento Sócio-
- Emocional
- Desenvolvimento Mental, Escola de Sucesso e Esforço, Lição, Amigos e Pai

---

## Desenvolvimento Físico e Sexual Passar Tempo e Brincar com a Criança

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

- 
- ♦ Dificuldades de Vida e o Pai A
  - ♦ Criança a Ganhar
  - ♦ Responsabilidade Saúde Sexual

O programa visa que os pais passem tempo com os seus filhos, façam actividades e os informem sobre as necessidades dos seus filhos.

## BENEFÍCIOS

O Programa de Apoio ao Pai é um programa de educação de base científica desenvolvido para que os pais sejam mais eficazes e tenham um papel positivo no desenvolvimento das crianças na Turquia.

Os pais que são apoiados a participar através do Programa de Apoio ao Pai recebem formação que aumenta os seus conhecimentos sobre o desenvolvimento da criança, permite-lhes adquirir capacidades de comunicação e, conseqüentemente, leva-os a adoptar uma atitude mais democrática.

Os objectivos do programa podem ser listados da seguinte forma:

- ♦ Melhorar a consciência e os conhecimentos dos pais sobre o desenvolvimento da criança,
- ♦ a prevenção do abuso de crianças,
- ♦ o apoio do pai para desempenhar um papel mais eficaz no desenvolvimento infantil, para alcançar um equilíbrio de género com a inclusão na educação dos filhos,
- ♦ o pai pode aprender sobre métodos democráticos e implementá-los em casa, e aprender métodos positivos de paternidade.

## TÓPICOS

Técnicas de parentalidade positivas

## RECURSOS

<https://www.acev.org/en/father-support-program/>

---

## "Road to the land of equality" (aprendizagem experimental) de Compass: Um Guia de Educação para os Direitos Humanos dos Jovens

Esta actividade inclui o desenho com pequenos grupos, imaginação, igualdade de género e discriminação contra as mulheres.

Direitos conexos:

- Não-discriminação com base no sexo e género.
- O direito dos cônjuges de se casarem livremente e com o seu próprio consentimento.
- O direito da mãe a protecção especial antes e depois do parto.

Objectivos

- Reconhecer e valorizar o objectivo da igualdade e do equilíbrio de género.
- Desenvolver a imaginação e a criatividade para construir o futuro em conjunto.
- Desenvolver um sentido de justiça e

respeito Duração: 90 minutos / com 4+

participantes.

Materiais necessários: - Um papel A4 e uma caneta para cada grupo para brainstorming.

- Uma folha de tamanho grande (A3) de papel ou papelão preto para cada grupo.
- Um número suficiente de marcadores de cores diferentes para cada grupo.
- Um mapa, de preferência um mapa de caminhadas ou mapa mostrando elementos físicos (por exemplo, montanhas, vales, rios, florestas, aldeias, pontes, etc.).

Tente compreender primeiro o mapa e os símbolos nele mostrados em conjunto.

---

## IDEIAS DE ACÇÃO

1. Explique que com esta actividade, os participantes irão desenhar um mapa imaginário de como chegar à terra da Igualdade. Na terra da igualdade, existe uma verdadeira igualdade de género. Este é um país que existirá no futuro, mas que actualmente vive apenas nos sonhos das pessoas.

2. Introduzir a metáfora do vagabundo a fazer-se à estrada para explicar os valores morais aos participantes. Pergunte-lhes se conhecem um conto ou história popular que utilize esta metáfora. Por exemplo, uma floresta escura pode ser usada como uma metáfora demoníaca, ou uma maçã vermelha brilhante representa a atracção na estrada. A moral da história é que quando um viajante nadava através de um rio de fluxo rápido, ele mostra força de vontade, e, como outro exemplo, quando ele ajuda um animal em sofrimento, esta acção representa compaixão.
3. Descrever o aspecto de um mapa. Explique que linhas representam o que são montanhas, rios, florestas, pântanos, áreas residenciais, fios eléctricos, etc.
4. Pedir aos participantes para se dispersarem em grupos de 3-5 pessoas. Distribuir papel e canetas de tamanho pequeno. Dê-lhes 15 minutos para fazerem um breve brainstorming sobre cada um dos seguintes tópicos:
  - com que tipo de terra de Igualdade sonham eles?
  - Que obstáculos poderão encontrar no seu caminho para a terra da igualdade?
  - como podem eles superar estes obstáculos?
5. Agora distribuir as grandes folhas de papel e os marcadores a cada grupo. Peça a cada grupo que prepare um mapa imaginário. Este mapa deve conter tanto a paisagem presente como a futura, e deve passar uma estrada entre elas. Os participantes devem criar os seus próprios símbolos para características geográficas, obstáculos e oportunidades ao longo do caminho.
6. Dar aos grupos 40 minutos para desenharem os mapas. Diga aos participantes para não se esquecerem de preparar uma chave para os símbolos que utilizaram nos seus mapas, para que todos possam compreender o que a sua expressão representa.
7. Prosseguir para a sessão plenária. Pedir aos grupos que apresentem os seus mapas.

---

Iniciar a sessão plenária discutindo como as decisões do grupo são tomadas sobre como desenhar o mapa, como os grupos trabalharam dentro de si próprios, como se decidiu sobre o que simbolizar e como o mapa deve ser simbolizado. Depois, falar sobre como poderia ser realmente a terra da igualdade e quais os obstáculos a enfrentar.

---

A questão pode ser discutida em sessão plenária:

- Os participantes gostaram do evento? Porquê?
- Qual das questões foi mais fácil de debater? Qual foi a mais difícil? Porquê?
- Quais eram as principais características da terra da igualdade?
- Quais são os obstáculos que impedem a sociedade em que os participantes vivem actualmente de ser a terra ideal da Igualdade?
- O que precisa de ser mudado para criar uma sociedade igualitária em termos de género?
- Justificam-se políticas de acção afirmativa como medidas a curto prazo para promover a igualdade entre homens e mulheres?
- Se considerar o seu país igualdade de oportunidades para homens e mulheres em todos os países do mundo.

Quantos pontos daria num intervalo de 1 a 10? 1 igualdade não existe de todo, 10 está muito próximo da igualdade ideal.

- Que outros grupos da sua sociedade enfrentam a discriminação? Como é que a discriminação ocorre? Que direitos humanos são violados?
- Como podem os grupos desfavorecidos ser capacitados para defender os seus direitos?
- Que papel desempenha a educação neste tipo de esforço de empoderamento?



## BENEFÍCIOS

O conceito chave por detrás desta actividade é "empoderamento". Empowerment é uma palavra difícil de traduzir e por vezes de explicar, mesmo em inglês! "Empowerment" é tanto uma ferramenta do que alguns chamam de pedagogia "libertadora", como o resultado.

O "empoderamento" é descrito pela Oxfam como:

"O empoderamento é a superação de obstáculos decorrentes de qualquer regime de opressão que faz com que milhões de pessoas sejam expostas a condições desiguais na sociedade em que vivem e a negar os direitos humanos básicos".

Esta actividade contribui para isso:

- Compreender os obstáculos para alcançar a igualdade de género
- Compreender uns aos outros
- Melhorar as capacidades de comunicação
- Desenvolver capacidades de trabalho em equipa
- Promover a igualdade

## TÓPICOS

Igualdade de género, Discriminação e Xenofobia, Educação, Igualdade de direitos

## RECURSOS

[https://www.deneyimselogrenme.com/wp-content/uploads/listing-uploads/file-up-to-1-document/2020/06/Pusula\\_%C4%B0stanbul-Bilgi-%C3%9Cniversitesi-Yay%C4%B1nlar%C4%B1.pdf](https://www.deneyimselogrenme.com/wp-content/uploads/listing-uploads/file-up-to-1-document/2020/06/Pusula_%C4%B0stanbul-Bilgi-%C3%9Cniversitesi-Yay%C4%B1nlar%C4%B1.pdf)



## 5. Conclusão

Como já mencionámos na introdução, o objectivo fundamental da Equal Parenting é proporcionar a igualdade parental, centrando-se nos papéis sociais de género, maus modelos, falta de empatia, divórcio e stress. Ao pesquisar e avaliar as Melhores Práticas, temos uma ideia mais clara de como operar de modo a melhor implementar o nosso projecto.

Através da análise aqui proposta, observámos alguns dados muito importantes e podemos concluir dizendo que as 32 melhores práticas seleccionadas satisfazem na sua maioria os valores dos critérios escolhidos.

Entre os critérios seleccionados para avaliar cada melhor prática já descrita nos parágrafos anteriores, verificou-se que todos os parceiros atribuíram as pontuações mais elevadas aos critérios de Transformabilidade (78%) , Viabilidade (80%), Repetibilidade (81%). A partir disto, pode-se deduzir que a sua repetibilidade ao longo do tempo e em diferentes contextos, a sua fácil realização e transformabilidade foram os elementos mais frequentemente detectados nas melhores práticas vencedoras.



---

## 6. Referências

- [http://tk.redejovensigualdade.org.pt/kitpedagogico\\_rede.pdf](http://tk.redejovensigualdade.org.pt/kitpedagogico_rede.pdf)
- [https://apav.pt/publiproj/images/yootheme/PDF/Guia\\_Familias\\_Sensibilizar\\_Educ ar\\_Igualdade\\_Genero.pdf](https://apav.pt/publiproj/images/yootheme/PDF/Guia_Familias_Sensibilizar_Educ ar_Igualdade_Genero.pdf)
- <https://arci-ngo.org/wp-content/uploads/2020/12/Narachnik-za-prepodavateli.pdf>
- <https://www.cnpdpcj.gov.pt/adelia-apoio-a-parentalidade-positiva>
- <https://www.cnpdpcj.gov.pt/adelia-apoio-a-parentalidade-positiva>
- [https://www.cnpdpcj.gov.pt/documents/10182/15534/ad%C3%A9lia\\_apresenta%C3%A7%C3%A3o+projeto/a23ef188-db86-4779-8767-34d0ce4649ec](https://www.cnpdpcj.gov.pt/documents/10182/15534/ad%C3%A9lia_apresenta%C3%A7%C3%A3o+projeto/a23ef188-db86-4779-8767-34d0ce4649ec)
- <https://cidadania.dge.mec.pt/sites/default/files/pdfs/manual-de-promocao-de-igualdade-de-genero-e-de-masculinidades-nao-violentasequix.pdf>
- <https://www.cm-amadora.pt/component/vikevents/?view=event&itid=1263>
- <https://www.cidadaniaemportugal.pt/wp-content/uploads/recursos/coolabora/coolkit.pdf>
- [https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_download-file-2266/Manual Journey EN compressed.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2266/Manual Journey EN compressed.pdf)
- <https://www.jogodasprofissoes.pt/>
- [http://www.rostosolidario.pt/wp-content/uploads/2016/04/Manual\\_%C3%89deG%C3%A9nero.pdf](http://www.rostosolidario.pt/wp-content/uploads/2016/04/Manual_%C3%89deG%C3%A9nero.pdf)
- <https://ezyschooling.com/parenting/expert/equal-parenting>
- <https://www.care.com/c/equal-parenting-11-ways-to-create-an-equal-h/>
- <https://www.parents.com/parenting/better-parenting/advice/ways-to-share-the-parenting-load-with-your-partner/>
- <https://www.care.com/c/equal-parenting-11-ways-to-create-an-equal-h/>
- <https://bestcaseparenting.com/lazy-parenting/>
- <https://www.acev.org/en/father-support-program/>
- <https://www.healthhub.sg/live-healthy/878/building-strong-family-ties>
- [https://www.deneyimselogrenme.com/wp-content/uploads/listing-uploads/file-up-to-1-document/2020/06/Pusula\\_%C4%B0stanbul-Bilgi-%C3%9Cniversitesi-Yay%C4%B1nlar%C4%B1.pdf](https://www.deneyimselogrenme.com/wp-content/uploads/listing-uploads/file-up-to-1-document/2020/06/Pusula_%C4%B0stanbul-Bilgi-%C3%9Cniversitesi-Yay%C4%B1nlar%C4%B1.pdf)

- 
- <https://essays.io/both-parents-should-assume-equal-responsibility-in-raising-a-child-research-paper-example/>
- <https://www.deneyimselogrenme.com/listing/toplumsal-cinsiyet-esitligi-egitim-kilavuzu/>
  - [https://www.deneyimselogrenme.com/wp-content/uploads/listing-uploads/file-up-to-1-document/2020/06/iyagender\\_Toplumsal-Cinsiyet-E%C5%9Fitli%C4%9Fi-E%C4%9Fitim-K%C4%B1lavuzu.pdf](https://www.deneyimselogrenme.com/wp-content/uploads/listing-uploads/file-up-to-1-document/2020/06/iyagender_Toplumsal-Cinsiyet-E%C5%9Fitli%C4%9Fi-E%C4%9Fitim-K%C4%B1lavuzu.pdf)
  - [https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/fatherhoodcompendium\\_v3\\_eu4ge.pdf](https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/fatherhoodcompendium_v3_eu4ge.pdf)
  - <https://www.nytimes.com/2019/05/08/learning/how-do-your-parents-share-the-responsibilities-of-parenting.html>
  - <https://www.worldvision.org/wp-content/uploads/caring-for-equality-revised.pdf>
  - <https://parenting.firstcry.com/articles/how-can-parents-promote-gender-equality-at-home/>
  - [https://www.researchgate.net/publication/285547017\\_Understanding\\_the\\_Initial\\_Impact\\_of\\_Early\\_Support\\_and\\_Key\\_Working\\_Training](https://www.researchgate.net/publication/285547017_Understanding_the_Initial_Impact_of_Early_Support_and_Key_Working_Training)
  - [https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/fatherhoodcompendium\\_v3\\_eu4ge.pdf](https://eeca.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/fatherhoodcompendium_v3_eu4ge.pdf)
  - <https://www.acev.org/en/father-support-program/>
  - <http://www.osskranjcevic.edu.ba/ATT16.pdf>
  - <https://teach.com/resources/using-household-tasks-as-learning-opportunities/>
  - <https://www.scholastic.com/parents/family-life/parent-child/9-ways-to-make-household-chores-fun.html>
  - <https://raisingchildren.net.au/grown-ups/family-life/routines-rituals-relationships/good-family-relationships#:~:text=Crianças%20feel%20secure%20and%20loved,e%20appreciation%20of%20each%20other.>
  - <http://www.osskranjcevic.edu.ba/ATT16.pdf>
- **VIDEOS**
  - <https://youtu.be/xXCMCommission's>
-



***ESTA BROCHURA TEM SIDO  
PRODUZIDO APENAS PARA  
VISUALIZAÇÃO DIGITAL  
NÃO O IMPRIMA.  
RESPEITAR O AMBIENTE***



---

## COORDENADOR DO PROJECTO

**JUMPIN**  
HUB

 [jumpinhub](https://www.facebook.com/jumpinhub)

 [jumpinhub@gmail.com](mailto:jumpinhub@gmail.com)

## PARCEIROS DO PROJECTO

e-education  
in progress 

 [Educação InProgress ESPANHA](https://www.facebook.com/EducacaoInProgressESpanha)

 [Educação InProgress ESPANHA](https://www.instagram.com/EducacaoInProgressESpanha)

 [karin.callipo@educationinprogress.eu](mailto:karin.callipo@educationinprogress.eu)

  
**LIFE4YOU**  
IMPROVEMENTS4LIFE

 [Life4you](https://www.facebook.com/Life4you)

 [work.tjasa@gmail.com](mailto:work.tjasa@gmail.com)

  
**EDUKO  
PRO**  
Education, Developing projects,  
Consulting, Research, Inclusion,





**EDUKOPRO**

[https://www.edukopro.co  
m/ edukopro21@gmail.com](https://www.edukopro.com/)

---

## PARCEIROS



 [Pi Associação da Juventude - Turquia](#)  
 [pi.genclik.dernegi](#)  
 [youth.network@pigenclickdernegi.org](mailto:youth.network@pigenclickdernegi.org)



 [VEDOST - Turquia](#)  
 [bulentcam55@hotmail.com](mailto:bulentcam55@hotmail.com)



 [CoachingAssociationBG](#)  
 [elmiramandajieva7@gmail.com](mailto:elmiramandajieva7@gmail.com)



 [projectswithigor](#)  
 [igor@projects-with-igor.eu](mailto:igor@projects-with-igor.eu)  
 [www.projects-with-igor.eu](http://www.projects-with-igor.eu)



# EQUAL PARENTING

**2021-2-PT02-KA220-YOU-000050643**

Co-financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, contudo, apenas do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Europeia de Execução relativa à Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.

---