



# VISÕES SOBRE IGUALDADE DE GÉNERO

COMO TORNAR ESPAÇOS EDUCATIVOS MAIS INCLUSIVOS

GUIA COM INSIGHTS PRÁTICOS DE E PARA JOVENS



# VISÕES SOBRE IGUALDADE DE GÉNERO COMO TORNAR ESPAÇOS EDUCATIVOS MAIS INCLUSIVOS

GUIA COM INSIGHTS PRÁTICOS **DE E PARA** JOVENS

Março 2025

## **Associação Par-Respostas Sociais**

### **Coordenação de conteúdos:**

Inês Coelho e Patrícia Lourenço

### **Design gráfico:**

Guilherme Oliveira

O projeto é financiado pela União Europeia, ao abrigo do Programa Citizens, Equality, Rights and Values (CERV). Este documento foi produzido com o apoio financeiro da União Europeia, mas os seus conteúdos são da exclusiva responsabilidade do projeto Peer Voices - Shaking Structures for Equality e não refletem necessariamente as posições da União Europeia.

Esta publicação pode ser reproduzida e divulgada estritamente para fins não comerciais, desde que citada a fonte. A Associação Par-Respostas Sociais não se responsabiliza pelo uso incorreto das atividades.

Caso tenha conhecimento de algum uso inapropriado desta publicação, por favor notifique-nos para [info@par.org.pt](mailto:info@par.org.pt).

**Nota:** Porque a igualdade de género é um Direito Humano e porque respeitamos e promovemos a sua concretização, onde se lê “o” deve ler-se (também) “a” sempre que aplicável, de forma a garantir o respeito pela igualdade de género também na escrita.

ÍNDICE



# VISÕES SOBRE IGUALDADE DE GÉNERO

COMO TORNAR ESPAÇOS EDUCATIVOS MAIS INCLUSIVOS  
GUIA COM INSIGHTS PRÁTICOS DE E PARA JOVENS



Cofinanciado pela  
União Europeia



# INTRODUÇÃO

## O PROJETO PEER VOICES: SHAKING STRUCTURES FOR EQUALITY

O **projeto Peer Voices - Shaking Structures for Equality** é um projeto financiado pela União Europeia, ao abrigo do Programa *Citizens, Equality, Rights and Values* (CERV). Promovido pela *Associação Par - Respostas Sociais*, em parceria com o *Instituto Marquês de Valle Flôr* e a *Associação Ofensiva Tinerilor*, teve como objetivos principais, tal como o próprio nome indica, “abandar” estruturas pela Igualdade: questionar o que é “normativo”, que estereótipos e preconceitos temos, como estes se repercutem na vida das pessoas e, acima de tudo, questionar sobre que fatores têm contribuído e desafiado a conquista de uma Igualdade de Género plena e qual o papel de cada um de nós nesta luta.

Concentrando-se na juventude portuguesa, o projeto Peer Voices pretendeu alcançar os objetivos a que se propôs, através de um conjunto de sessões de consciencialização e capacitação guiadas por um Empowerment Manual<sup>1</sup>, junto de **i.** jovens estudantes do Ensino Secundário e Profissional e **ii.** jovens estudantes do Ensino Universitário, focadas no desenvolvimento de competências pessoais e sociais que permitissem o diálogo e a ação consciente entre os seus pares, tornando esses jovens agentes ativos de mudança social positiva no mundo que os/nos rodeia.

Estas sessões culminaram na criação de campanhas de *advocacy* em prol da Igualdade de Género, por parte dos jovens estudantes do Ensino Secundário e Profissional, dirigidas à respetiva comunidade escolar; e campanhas sociais, por parte dos jovens estudantes do Ensino Universitário, dirigidas ao público em geral. (Poderão consultar os resultados destas campanhas no guia “Ações para a Igualdade de Género: Comunicação e Participação”).

No âmbito deste projeto, foram desenvolvidos **3 questões principais**, cada um com um propósito específico, mas complementares entre si.



<sup>1</sup> Manual construído pela organização romena, parceira do projeto, *Ofensiva Tinerilor* e que serviu de base para a construção das sessões de consciencialização e capacitação dinamizadas pela Associação Par - Respostas Sociais junto dos jovens.

## OS 3 RECURSOS DO PROJETO PEER VOICES QUE PODES CONSULTAR:

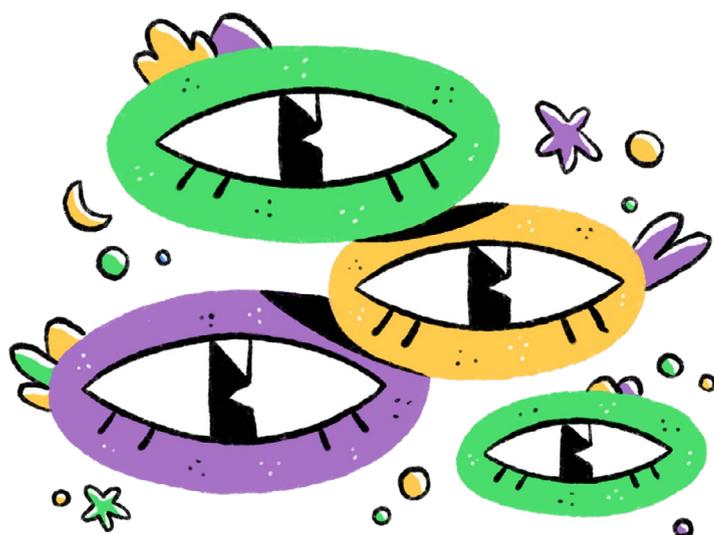
### > VISÕES SOBRE IGUALDADE DE GÉNERO:

#### COMO TORNAR ESPAÇOS EDUCATIVOS MAIS INCLUSIVOS

Este guia prático reúne os contributos dos jovens sobre como promover a igualdade de género e combater estereótipos. Baseia-se nos resultados das sessões de capacitação realizadas com os participantes e inclui ainda sugestões sobre a criação de espaços educativos inclusivos, recolhidas através de focus groups.

Este é o primeiro recurso: **VISÕES SOBRE IGUALDADE DE GÉNERO: COMO TORNAR ESPAÇOS EDUCATIVOS MAIS INCLUSIVOS.**

Esperamos que usufruam dos contributos de e para jovens, aqui partilhados.



### > AÇÕES PARA A IGUALDADE DE GÉNERO:

#### COMUNICAÇÃO E PARTICIPAÇÃO

Este segundo guia apresenta os materiais produzidos pelos jovens no âmbito do projeto, refletindo as mensagens que quiseram transmitir através das campanhas que criaram. Além disso, analisa os resultados de oito focus groups realizados com diferentes jovens, oferecendo uma perspetiva complementar.

A primeira parte do guia foca-se nas mensagens dos jovens sobre Igualdade de Género e participação. Já a segunda parte analisa as estratégias comunicacionais que os participantes entrevistados consideram mais eficazes para promover o envolvimento e a participação juvenil.



### > THE SHAKING EQUALITY BOX:

#### FERRAMENTAS PRÁTICAS PARA ABORDAR A IGUALDADE DE GÉNERO COM JOVENS

O terceiro recurso é um toolkit, que inclui as metodologias utilizadas ao longo do projeto, bem como sugestões práticas de como aplicá-las de diferentes formas. Este material pretende servir de guia para quem trabalha diretamente com jovens, oferecendo ferramentas e estratégias úteis para promover a sua participação e criar espaços mais inclusivos.



Com estes três materiais, procuramos não só refletir as perspetivas dos jovens, mas também oferecer orientações e boas práticas para quem trabalha na área da juventude e da educação, reforçando o compromisso com a inclusão e a igualdade de género.

Assim, mais do que um simples registo, estes recursos oferecem uma base para desenvolver ações concretas que respondam aos desafios da sociedade, transformando conhecimento em ação e equipando jovens, mas sobretudo profissionais com estratégias concretas para a construção de espaços mais inclusivos e igualitários.



## ONDE INTERVIEMOS?

Ao longo do período de implementação do projeto, entrevistamos em cinco (5) escolas e duas (2) universidades:



Agrupamento de Escolas  
de Arraiolos  
Escola B 2/3 S de Cunha Rivara



Agrupamento de Escolas  
de Odivelas  
Escola Secundária Pedro  
Alexandrino



Agrupamento de Escolas  
de Cascais  
Escola Secundária de Cascais



Agrupamento de Escolas de Alcochete  
Escola Secundária de Alcochete



Escola Profissional Gustave Eiffel  
do Lumiar



Escola Superior de Educação e Ciências Sociais  
do Instituto Politécnico de Leiria



Instituto Superior de Educação e Ciências  
de Lisboa

## E alcançámos mais de 100 alunos e alunas.



# QUEM SÃO AS ORGANIZAÇÕES RESPONSÁVEIS POR ESTE PROJETO?



Entidade promotora do projeto, a *Associação Par – Respostas Sociais* é uma Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD) e Associação Juvenil. Nasceu em 2007, após o crescimento da associação juvenil Jovem a Jovem (criada em 1994) e, ao longo dos anos, tem desenvolvido vários projetos com e para a juventude nas áreas da educação para o desenvolvimento e cidadania global, intervenção comunitária, e formação e consultoria.

Olhando para a educação não-formal e a educação entre pares como metodologias essenciais, tem como objetivo testar novas formas de fazer e criar espaços de reflexão e ação crítica e consciente, onde cada jovem pode usar a sua voz em prol do seu desenvolvimento pessoal e da transformação da sua comunidade, assumindo o seu potencial enquanto agente de mudança positiva do nosso Mundo.

Enquanto associação constituída, maioritariamente, por jovens, a Par acredita no potencial de mudança e quer ser, desde logo, ator interventivo na construção de um mundo mais justo e coeso. Assim, o trabalho que desenvolve incide sobre o **treino de competências socioemocionais em duas perspetivas**: na relação do eu e o outro e na relação do eu e o mundo.





Entidade parceira, o *Instituto Marquês de Valle Flôr* (IMVF) tem vindo a desenvolver um trabalho significativo na área da Educação para o Desenvolvimento e Cidadania Global, desde 1999. Ao longo dos anos, tem colaborado em diversos projetos de Cidadania Global, reforçando o seu compromisso com a sensibilização e mobilização social.

Desde 2015, o IMVF tem implementado várias campanhas pan-europeias, envolvendo jovens cidadãos e autoridades locais em ações de cidadania ativa. Esta experiência, especialmente na área de *advocacy*, representou uma mais-valia para este projeto, enriquecendo as sessões de sensibilização e capacitação com os jovens.

Além de apoiar a dinamização destas atividades, o IMVF teve um papel fundamental na partilha de *know-how* relativo à construção de campanhas com jovens e no desenvolvimento dos produtos co-desenvolvidos com os participantes. (Uma vez mais, se quiseres conhecer estes materiais, consulta o guia “Ações para a Igualdade de Género: Comunicação e Participação”).

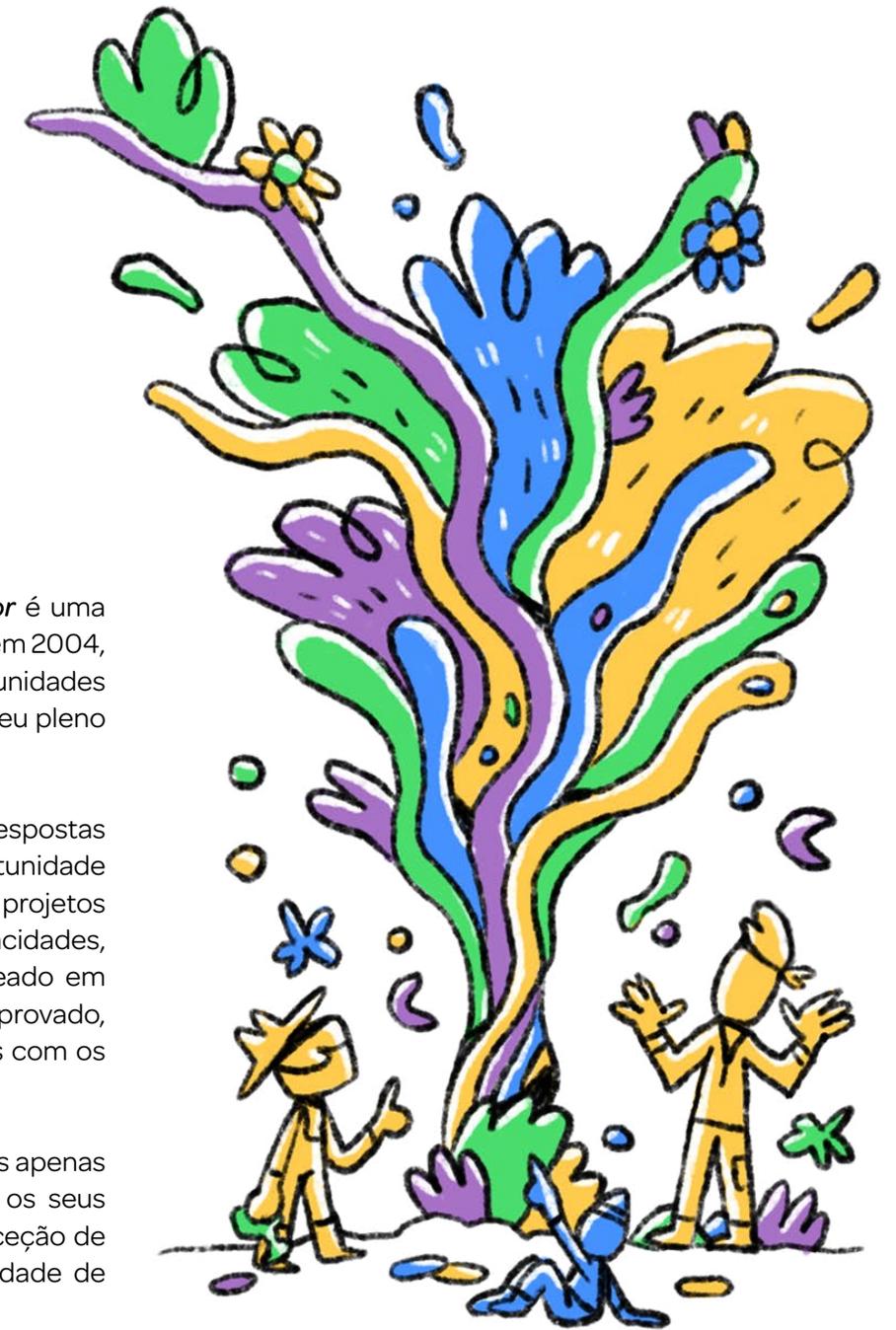


## ofensiva tinerilor

Entidade parceira, a *Asociația Ofensivă Tinerilor* é uma associação sem fins lucrativos romena. Fundada em 2004, tem como missão oferecer aos jovens oportunidades educativas acessíveis que os ajudem a atingir o seu pleno potencial.

Parcerias prévias entre a Associação Par - Respostas Sociais e a Ofensiva proporcionaram a oportunidade de combinar as ferramentas produzidas em projetos anteriores e de explorar ainda mais as suas capacidades, desenvolvendo um Empowerment Manual, baseado em metodologias com um historial de sucesso comprovado, que guiou a implementação de todas as sessões com os jovens, no decorrer deste projeto.

Assim, apesar de estas terem sido implementadas apenas a nível nacional, a organização colaborou com os seus conhecimentos e know-how em matéria de conceção de materiais e de trabalho com questões de igualdade de género, na fase de arranque do projeto.





# CONTEXTUALIZAÇÃO

## PORQUE É QUE É IMPORTANTE FALAR SOBRE IGUALDADE DE GÉNERO?

**A promoção da igualdade de género nas escolas e nos currículos escolares é essencial para combater estereótipos e discriminações que perpetuam desigualdades<sup>1</sup>.**

Segundo o Instituto Europeu para a Igualdade de Género (EIGE), escolas devem ser ambientes seguros onde jovens possam expressar-se livremente sem medo de discriminação ou violência baseada no género.

O Conselho da Europa<sup>1</sup> reforça ainda que os **Estados-Membros devem adotar medidas concretas para garantir que as escolas sejam espaços inclusivos e equitativos.**

Em Portugal, a Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação (ENIND) integra a igualdade de género como um eixo prioritário na educação e reforça a necessidade de integrar esta temática nos currículos escolares (Direção-Geral da Educação [DGE], 2025). <sup>2 3 6 7</sup>, sublinhando que as escolas devem garantir ambientes seguros e respeitadores

das diversidades, incluindo género, orientação sexual e etnia<sup>9</sup>. A escola é vista como um agente crucial na construção de uma sociedade mais inclusiva, especialmente no ensino secundário, onde os jovens estão numa fase crucial de formação de identidade e valores, contribuindo para a formação de cidadãos conscientes e respeitadores das diferenças<sup>5 8 9</sup>. Assim, a inclusão da Igualdade de Género no ambiente escolar não apenas combate discriminações, mas também cria condições para relações interpessoais mais justas e respeitadoras<sup>2 4</sup>. Motivo pelo qual os espaços escolares são fundamentais para implementar práticas inclusivas que promovam igualdade (como o caso do Projeto Peer Voices;))

A pertinência desta intervenção mantém-se com a entrada dos jovens no Ensino Superior (onde nos focámos também!).

Segundo o relatório da Comissão Europeia She Figures 2018, o ensino superior é uma das áreas onde se observa maior feminização em Portugal, com 61% das graduações realizadas por mulheres (CIG, 2022)<sup>3</sup>. Contudo, esta feminização não se traduz em igualdade plena, especialmente em áreas dominadas por homens, como as Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC)(12,8%) e a engenharia (37,8%) (CIEG, 2024 EEA Grants, 2023)<sup>4 10</sup>.

Além disso, a **promoção da igualdade no ensino superior é fundamental para combater barreiras sistémicas que afetam tanto estudantes quanto docentes. Estudos mostram que mulheres ainda enfrentam desafios significativos no acesso a posições académicas de topo e em áreas científicas tradicionalmente masculinas** (CIEG, 2024)<sup>4</sup>.

As universidades desempenham um papel central na promoção da igualdade de género, não apenas como instituições de ensino, mas também como espaços que moldam valores, práticas e lideranças futuras.

Segundo o relatório da Universidade Católica Portuguesa (UCP), as universidades são locais privilegiados para integrar

práticas de cidadania e promover a paridade em todas as dimensões organizacionais, académicas e interpessoais (UCP, 2022), pelo que a abordagem ativa da igualdade de género no ensino superior é fundamental para combater desigualdades históricas que ainda persistem.

A UNESCO (2019)<sup>11</sup> destaca que a educação para a igualdade de género se configura essencial para quebrar ciclos de discriminação, promovendo sistemas educativos inclusivos que abordem questões como violência baseada no género e estereótipos nos materiais didáticos<sup>2</sup>.

### IMPORTÂNCIA DE TRABALHAR IGUALDADE DE GÉNERO COM JOVENS

A educação para a igualdade ajuda a desconstruir preconceitos e promove valores como justiça e liberdade, prevenindo comportamentos discriminatórios desde cedo<sup>5</sup>.

O envolvimento dos jovens em debates sobre género ajuda-os a reconhecer e questionar desigualdades estruturais. A União Europeia reforça que educar os jovens sobre igualdade é essencial para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), promovendo sociedades mais inclusivas<sup>12</sup>.

Os jovens entre 15 e 18 anos estão numa fase crítica para desenvolver competências sociais e valores éticos. Trabalhar igualdade de género nesta etapa ajuda-os a compreender as dinâmicas sociais e a rejeitar normas discriminatórias. Estudos revelam que jovens expostos a programas educativos sobre igualdade têm maior probabilidade de rejeitar comportamentos violentos ou discriminatórios, destacando a importância de intervenções (semelhantes às do Peer Voices ;)) nos espaços escolares<sup>2</sup>.

No que toca especificamente aos jovens universitários, estes estão numa fase crucial para consolidar valores éticos e sociais que influenciarão as suas escolhas profissionais e pessoais. Trabalhar igualdade nesta etapa das suas vidas, ajuda a desconstruir preconceitos e promove uma visão mais inclusiva do mercado laboral.

Além disso, o envolvimento dos jovens em discussões sobre igualdade ajuda a prevenir comportamentos discriminatórios ou assédio nos espaços académicos. Denúncias recentes em universidades portuguesas sobre assédio sexual e moral demonstram a necessidade urgente de criar ambientes seguros e igualitários (Cruz et al., 2024)<sup>13</sup>.

### COMO A INCLUSÃO DE INICIATIVAS SOBRE IGUALDADE DE GÉNERO IMPACTA A PERCEÇÃO DOS JOVENS SOBRE GÉNERO

Iniciativas sobre Igualdade de Género têm um impacto significativo na percepção dos jovens sobre estas questões, promovendo maior empatia, respeito e desconstrução de estereótipos, desafiando normas tradicionais que limitam as suas escolhas profissionais<sup>14</sup>.

Destacam-se como efeitos práticos:

#### > Mudança na Percepção e Empatia

Segundo um estudo realizado pela GLSEN (2022)<sup>15</sup>, os estudantes sentem-se mais seguros em ambientes escolares que abordam questões de género, demonstrando que a abordagem do tema contribui para a criação de espaços acolhedores e afirmativos, seguros para todos os estudantes, especialmente para aqueles que se identificam como LGBTQ<sup>11</sup>.

#### > Impacto no Interesse Académico e Profissional

A inclusão de temas de género no currículo também influencia as escolhas profissionais dos jovens. A nível europeu, são reportados os efeitos de iniciativas de priorização do ensino sensível ao género, levaram ao aumento do interesse das meninas por carreiras STEM (ciência, tecnologia, engenharia e matemática), ao destacar contribuições femininas nessas áreas<sup>16 17</sup>.

#### > Desconstrução de Estereótipos

Aulas e iniciativas que desafiam normas tradicionais ajudam os jovens a questionar papéis de género impostos socialmente. Projetos que promovem discussões sobre masculinidade e feminilidade tradicional promovem

uma maior compreensão sobre igualdade de género e contribuem para o aumento da autoestima e na redução de preconceitos entre os estudantes<sup>18 19</sup>.

#### > Preparação para uma Sociedade Inclusiva

Segundo o relatório da UNICEF (2021)<sup>18</sup>, a abordagem transformadora da educação sobre igualdade de género ajuda a desafiar normas nocivas e desequilíbrios de poder, criando sistemas educacionais equitativos e seguros para todos os géneros.

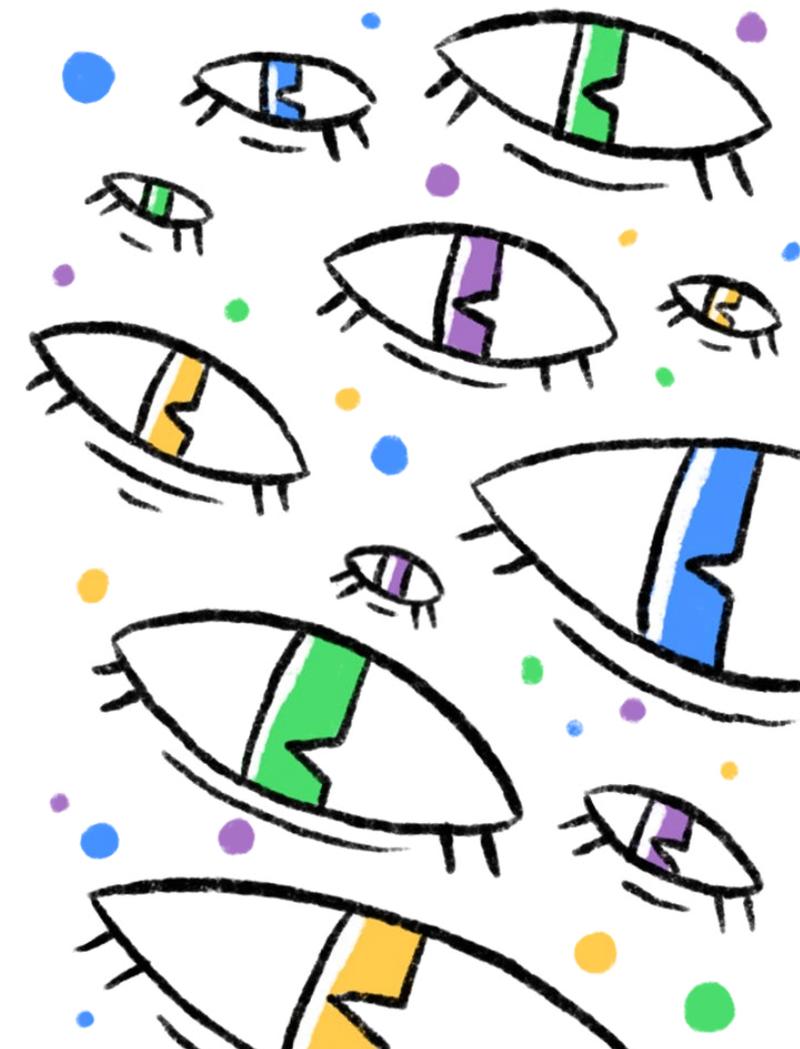
### ESTADO ATUAL DA IGUALDADE DE GÉNERO ENTRE JOVENS

Portugal ocupa o 15.º lugar no Índice de Igualdade de Género 2024 da UE, com uma pontuação de 68,6 (abaixo da média europeia de 71)<sup>20</sup>. Apesar de alguns progressos registados na última década no país, tal como a nível da participação política (+3,9 pontos desde 2021), desafios persistem tanto na implementação uniforme das políticas educativas como na desconstrução dos estereótipos enraizados nas escolhas académicas e profissionais dos jovens.

Destes desafios resultam barreiras à integração no mercado de trabalho devido à segregação ocupacional, em domínios como o uso do tempo em tarefas domésticas (47,5 pontos contra 64,9 na média da UE). As mulheres portuguesas ganham em média menos 17% que os homens (€223 por mês), têm maior taxa de desemprego e estão sub-representadas em áreas STEM (36% contra 64% dos homens)<sup>20</sup>.

Estes dados refletem barreiras estruturais que limitam o acesso das mulheres a oportunidades iguais e demonstram que é necessário continuar a investir em políticas educativas inclusivas que abordem tanto as desigualdades estruturais como os comportamentos interpessoais. Por este motivo, a implementação contínua destas estratégias é crucial para impulsionar uma geração mais consciente e preparada para construir sociedades mais justas.

O projeto *Peer Voices - Shaking Structures for Equality* não tenciona oferecer uma solução mágica para todas as questões, mas afirma-se como uma iniciativa que promove a desconstrução de estereótipos de género e sensibiliza para a importância de envolver os jovens como agentes ativos no combate às desigualdades. Este guia reflete esse processo de discussão e reflexão, trazendo ainda insights valiosos sobre como, na perspetiva dos jovens que participaram no projeto, é possível criar ambientes educativos mais inclusivos.



# INSIGHTS

## DESMISTIFICAR O QUE OS JOVENS PENSAM SOBRE IGUALDADE DE GÊNERO

**Este capítulo pretende ser um contributo para o entendimento das opiniões e percepções dos jovens participantes do projeto relativamente ao tema da Igualdade de Género.**

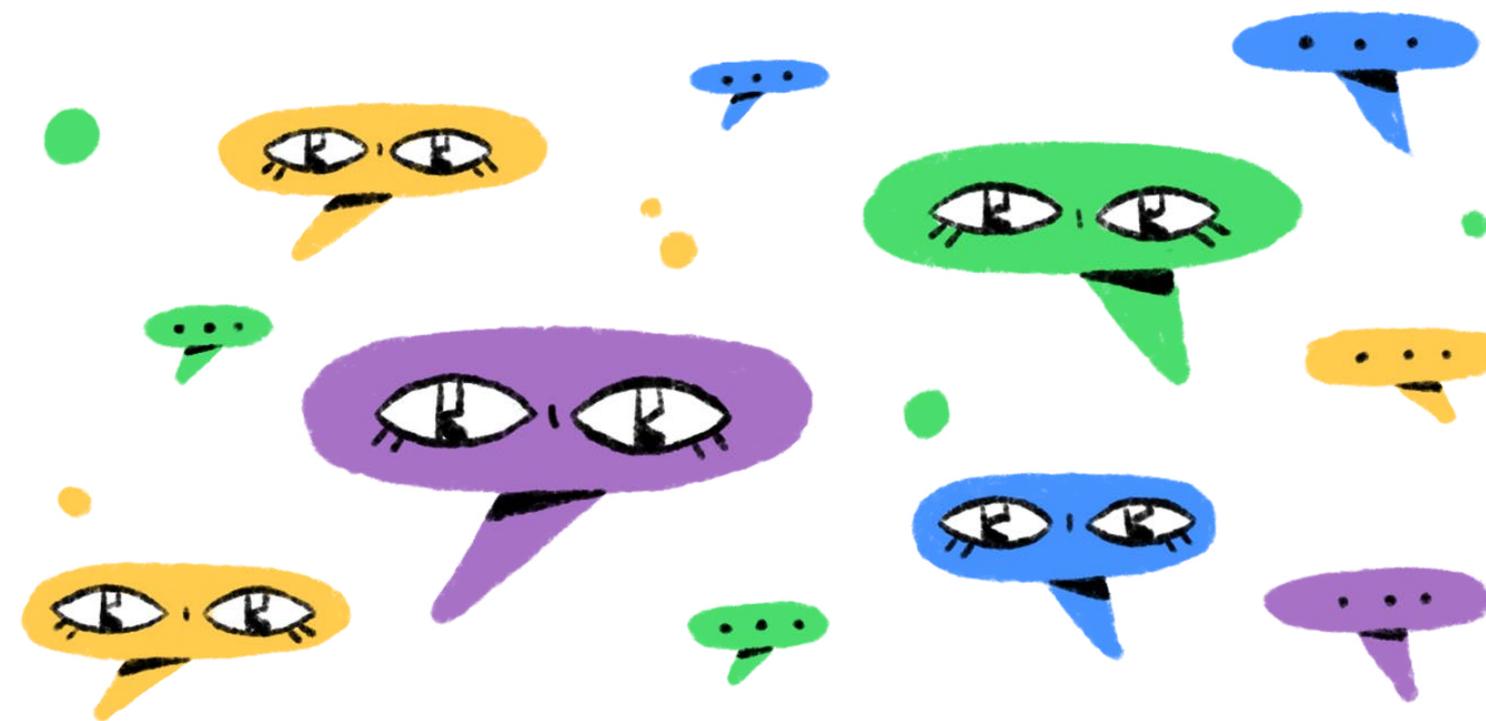
Não, não é uma pesquisa científica de grau elevado e a representatividade ainda não é gigante, mas convenhamos, cada vez mais é fundamental que os jovens tenham espaço para falar e serem ouvidos! E adivinhem? Este Guia é o reflexo desse espaço e do que saiu dele.

O que vão encontrar nas conclusões que seguem é o resultado das sessões de sensibilização e capacitação com os jovens durante o projeto, onde estes tiveram a oportunidade de refletir sobre as questões da igualdade de género e os estereótipos latentes.

Através de escuta ativa, e recorrendo à metodologia de Educação Não Formal (sempre!), os participantes partilharam as suas experiências, identificaram desafios e sugeriram soluções práticas para tornar os seus contextos educativos mais inclusivos e igualitários.

Estas conclusões não são apenas um retrato do que os jovens que participaram neste projeto pensam, mas também sugestões relevantes para ações futuras que ajudem a aprofundar o trabalho sobre a igualdade de género em diferentes contextos. (No próximo capítulo, vão perceber melhor como tudo isso pode ser colocado em prática!).

No decorrer de todas as sessões, foram abordadas **5 questões principais:**



## EXEMPLOS DE SITUAÇÕES EM QUE FUI DISCRIMINADO POR CAUSA DO MEU GÉNERO

Os testemunhos dos jovens reconhecem que **a discriminação de género está presente em diversas áreas da sua vida, desde o desporto à aparência**, passando pela divisão de tarefas domésticas e pelos estereótipos associados a comportamentos e expectativas sociais.

Muitas das situações relatadas demonstram que há um reconhecimento, por parte de alguns dos jovens, que **os papéis de género ainda impõem barreiras e limitam escolhas individuais**.

As jovens participantes partilharam experiências em que foram **desencorajadas de seguir os seus interesses no desporto**, com a ideia de que certas modalidades são “coisas de homem”, ou em que a sua capacidade foi questionada simplesmente por serem mulheres.

Outras referiram que a **obrigação de realizar tarefas domésticas** recaía exclusivamente sobre elas, enquanto os irmãos rapazes eram isentos dessa responsabilidade.

Outro padrão identificado foi a **desigualdade de oportunidades dentro do próprio contexto familiar**, com expressões como “o teu irmão pode, mas tu és mulher, é diferente”, que reforçam uma hierarquia de género desde cedo.

**Estes relatos evidenciam que a discriminação de género é muitas vezes normalizada dentro da estrutura familiar e reforçada na escola e na sociedade em geral.**

No caso dos participantes do género masculino, surgiram **relatos de discriminação associada a pressupostos sobre a masculinidade**, como a ideia de que devem “ser eles a pagar” em determinadas situações ou de que a sua motivação para relações interpessoais se resume apenas ao desejo sexual. Além disso, houve referências

a comentários desvalorizadores sobre o físico e a forma como este pode ser usado para validar ou invalidar a sua identidade de género.

A **pressão estética** também foi uma questão central nos relatos, sobretudo no caso das raparigas, que mencionaram ser alvo de críticas relacionadas com o seu corpo e vestuário, muitas vezes associadas a juízos de valor e insultos.

- Estes exemplos demonstram como as normas sociais impõem padrões de aparência baseados no género, limitando a liberdade de expressão individual.

- Os exemplos partilhados pelos jovens refletem a necessidade urgente de promover a igualdade de género e de desconstruir estereótipos que perpetuam desigualdades e limitam a sua liberdade individual. A sensibilização e a educação para a cidadania são essenciais para combater estas formas de discriminação e criar ambientes mais inclusivos.

Quando me dizem que não me devo vestir como um homem porque sou mulher

Quanto tive de pagar por algo, só por ser homem

## QUE ESTEREÓTIPOS IDENTIFICO NOS VÁRIOS CONTEXTOS EM QUE ESTOU INSERIDO?

Os estereótipos de género e outros preconceitos continuam a estar presentes nos diferentes espaços onde os jovens se movimentam – seja na escola, entre amigos, em casa ou na sociedade em geral. Estes estereótipos não só limitam a liberdade individual, como também condicionam escolhas, influenciam o comportamento e reforçam desigualdades.

Com base numa dinâmica em que propusemos aos jovens que pensassem e identificassem exemplos de estereótipos existentes nos contextos em que estão inseridos, estes foram os principais resultados:

### > Na Escola

A escola, que deveria ser um espaço de aprendizagem e crescimento, é frequentemente marcada por ideias preconcebidas que afetam a autoestima e a motivação dos jovens. A **desvalorização dos cursos profissionais**, vistos como opções para “burros”, perpetua a ideia errada de que apenas o ensino regular é válido, ignorando as diferentes formas de aprendizagem e os talentos individuais. Da mesma forma, o estereótipo de que **“as loiras são burras”** reflete um preconceito baseado na aparência, sem qualquer fundamento real.

Além disso, foi reportada uma perceção de **visão hierárquica na relação entre professores e alunos**, onde se assume que **os estudantes não têm voz nem poder de decisão** sobre o seu percurso educativo. Outro estereótipo identificado é a ideia de que ser jovem e menor de idade significa que a única prioridade deve ser a escola, sentido, pelos jovens, como uma desconsideração à importância do lazer, da criatividade e da participação em outras atividades formativas.

### > Entre Amigos

No grupo de amigos, os estereótipos **reforçam padrões rígidos de comportamento**, especialmente entre os rapazes.

A ideia de que **“rapazes não choram”** perpetua uma visão tóxica da masculinidade, desvalorizando a expressão emocional e contribuindo para o isolamento emocional dos jovens. Associado a isso, há a expectativa de que “quem joga futebol tem de estar sempre rodeado de mulheres”, reforçando a ligação entre desporto e status social.

Além disso, surgem **padrões de comportamento que definem o que é considerado “fixe” ou socialmente aceitável**. A pressão para fumar, para se envolver com várias raparigas ou para desvalorizar o futuro académico e profissional são exemplos de como a necessidade de aceitação pode influenciar decisões que, a longo prazo, podem prejudicar o desenvolvimento pessoal.

### > Em Casa

O ambiente familiar também é um espaço onde os estereótipos se manifestam, muitas vezes reforçados por tradições e expectativas culturais. Um dos principais exemplos é, de novo, a **divisão desigual das tarefas domésticas**, que continua a ser vista como uma responsabilidade feminina.

Outro estereótipo identificado é a ideia de que, ao frequentar um curso profissional, um jovem está predestinado a seguir uma “carreira nas obras” ou em trabalhos menos valorizados socialmente. Esta visão ignora a diversidade de oportunidades profissionais existentes e pode limitar as escolhas de quem opta por este caminho.

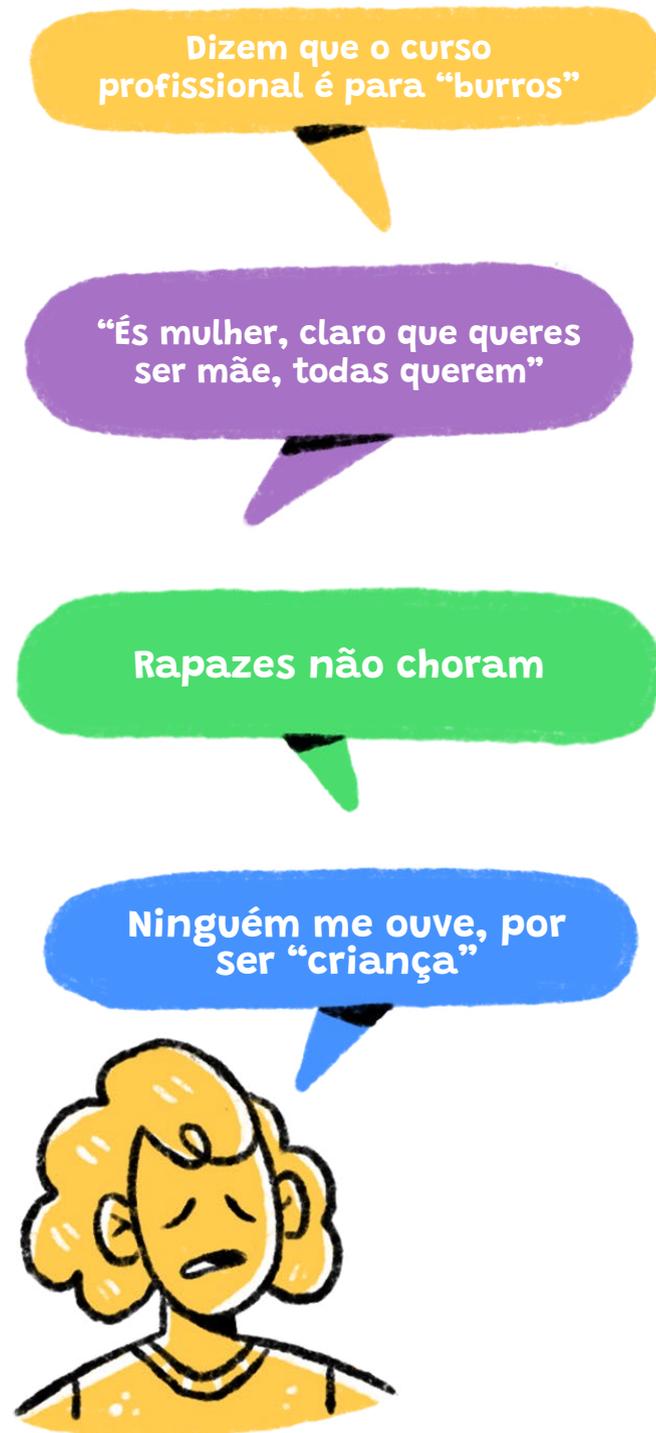
Além disso, a **transição para a vida adulta surge como um processo desigual**: algumas jovens relataram que, dentro de casa, são tratadas como adultas e sobrecarregadas com responsabilidades desde cedo, enquanto os rapazes podem beneficiar de maior liberdade. A **desvalorização da opinião dos jovens** dentro da família também é uma realidade comum, com a ideia de que *“ninguém me ouve, porque sou ‘criança’*”, o que pode levar a sentimentos de frustração e impotência.

### > Na Sociedade em Geral

Os estereótipos não se limitam à escola, aos amigos ou à casa – eles estão profundamente enraizados na cultura e na sociedade. Apesar de alguns jovens reconhecerem que têm uma ligação forte com o telemóvel, a ideia de que *“os jovens só querem saber do telefone”* reflete um preconceito geracional que desvaloriza a capacidade de os jovens se integrarem e serem, igualmente, ativos em diferentes atividades.

Outros estereótipos revelam **preconceitos relacionados com aparência e nacionalidade**, como a crença de que *“quem se veste à chunga é bandido”* ou a generalização de que *“todos os brasileiros são falsos”*. Estes preconceitos podem alimentar discriminação e exclusão social.

No caso das mulheres, há uma **forte imposição de expectativas relacionadas com a maternidade e o estado civil**. A ideia de que *“todas as mulheres querem ser mães”* ignora a diversidade de aspirações e escolhas individuais. Da mesma forma, a crença de que uma mulher solteira está destinada a *“não ter futuro”* reflete um pensamento antiquado que reduz o valor de uma mulher a um estado civil que dita a sua dependência.



## QUAL O IMPACTO DA DESIGUALDADE DE GÉNERO NA SOCIEDADE?

A desigualdade de género é um problema estrutural que afeta diversos aspetos da vida social, económica e emocional de todas as pessoas. As respostas dos participantes demonstram o seu entendimento relativamente ao facto de que a desigualdade gera não apenas injustiças individuais, mas também consequências coletivas que perpetuam ciclos de discriminação, violência e exclusão.

### > Desigualdade e Conflito Social

De acordo com os jovens participantes, a desigualdade de género provoca sentimentos de **revolta, rivalidade e ódio**, originando conflitos e divisões dentro da sociedade. O sistema patriarcal, ao perpetuar a supremacia masculina em diversas esferas da vida, gera tensões que se manifestam em **discussões, violência verbal e física, e até mesmo em suicídio**, sobretudo quando as vítimas sentem que não há espaço para serem ouvidas ou valorizadas.

### > Discriminação e Exclusão no Trabalho

- No mercado de trabalho, a desigualdade de género traduz-se na priorização de características masculinas, na desigualdade salarial e na falta de acesso equitativo a oportunidades de emprego. Os jovens concordam que as mulheres continuam a ser julgadas pela sua aparência, sendo mais alertadas acerca da roupa que usam, enquanto os homens beneficiam de maior liberdade neste aspeto. Além disso, há a consciência de que muitos setores continuam a excluir as mulheres de cargos de liderança, reforçando a ideia de que a sua voz tem menos peso nas tomadas de decisão.

### > Desvalorização e Sobrecarga das Mulheres

- A estrutura social continua a impor às mulheres um papel

secundário e submisso, onde são frequentemente reduzidas a cuidadoras e responsáveis pelo trabalho doméstico. O impacto desta visão reflete-se na sobrecarga de trabalho, na desvalorização da mulher enquanto pessoa e na sua colocação em diferentes níveis de prioridade: **primeiro, enquanto mãe e cuidadora; depois, como responsável pelo trabalho doméstico; só depois como profissional e, por fim, como mulher com identidade própria**. Os jovens acreditam que esta hierarquização das suas funções impede a sua plena realização pessoal e profissional.

### > Normalização de Comportamentos Estereotipados

- A desigualdade de género contribui para a **repressão da personalidade dos indivíduos**, levando tanto homens como mulheres a ajustar-se a expectativas sociais rígidas. A **opressão das emoções** afeta todas as pessoas, mas de formas diferentes: os homens são desencorajados a expressar vulnerabilidade e emoções como a tristeza, enquanto as mulheres são frequentemente levadas a conter a sua raiva ou assertividade, para não serem vistas como “difíceis” ou “problemáticas”.

### > Falta de Acesso a Recursos e Direitos Fundamentais

- A desigualdade de género também se traduz na dificuldade de acesso a recursos essenciais, como habitação digna e emprego, colocando as mulheres em situação de vulnerabilidade social e económica. Esta estratificação social não só prejudica o desenvolvimento individual, como também limita o crescimento económico e social de comunidades inteiras.

• É sabido que a igualdade de gênero é um objetivo coletivo, e a participação ativa dos homens é essencial para que mudanças estruturais ocorram. No entanto, ainda existem barreiras que dificultam o seu envolvimento, muitas vezes devido a estereótipos, falta de informação ou de interesse e/ou percepções erradas sobre o feminismo. Com base nos contributos dos jovens, foram identificadas estratégias eficazes para sensibilizar e mobilizar os homens nesta luta.



## COMO CHEGAR AOS HOMENS NA LUTA PELA IGUALDADE DE GÊNERO?

### > Criar Empatia Através da Comparação

• Uma das formas mais eficazes de sensibilizar os homens para a desigualdade de gênero é levá-los a **colocar-se no lugar das mulheres**. Estratégias como **“Imagina se fosse tua mãe, irmã ou filha”** podem ajudar a despertar empatia e compreensão sobre as injustiças que muitas mulheres enfrentam diariamente.

### > Educação e Sensibilização na Escola

• As escolas desempenham um papel crucial na desconstrução de preconceitos. Para isso, os jovens acreditam que é necessário **aumentar o número de palestras e ações de sensibilização** que abordem o tema de forma acessível e envolvente. Além disso, integrar conteúdos sobre igualdade de gênero nas disciplinas pode contribuir para uma mudança de mentalidade a longo prazo.

### > Representatividade e Referências Masculinas Positivas

• Para que os homens se sintam parte desta luta, é fundamental **envolver figuras masculinas influentes** – sejam celebridades, atletas, políticos ou líderes comunitários – que utilizem a sua visibilidade para sensibilizar sobre o tema. Eventualmente, quando homens respeitadas falam

sobre a importância da igualdade, tornam o debate mais acessível e desafiam outros a refletir sobre o seu papel na sociedade.

### > Mostrar Testemunhos e Realidades Femininas

• Expor os homens a **testemunhos reais de mulheres** que enfrentam desigualdade pode, de acordo com a opinião dos jovens, ser uma ferramenta poderosa para promover a consciência e desconstruir preconceitos. Comprovar que a luta pela igualdade **não pretende sobrepor direitos, mas sim equipará-los**, pode ajudar a combater o receio de que o feminismo busca uma “supremacia feminina” em vez de justiça social.

### > Reformular o Discurso sobre o Feminismo

• Existe ainda um estigma em torno do feminismo, muitas vezes visto como um movimento “contra os homens” em vez de um movimento “pela igualdade”. Os jovens acreditam que, para envolver mais homens, é importante **apresentar o feminismo como uma luta inclusiva, que também os beneficia** – seja na desconstrução de estereótipos masculinos prejudiciais ou na criação de uma sociedade mais justa para todos.

### > Integrar a Igualdade de Gênero nos Espaços Masculinos

• Para chegar aos homens de forma eficaz, os participantes sugerem que a mensagem deve ser transmitida através dos **conteúdos que já consomem**, como filmes, videogames, música... Produzir e promover narrativas que desafiem os estereótipos de gênero nestes meios pode contribuir para uma mudança de mentalidade de forma natural e progressiva.

### > Envolver as Famílias e a Comunidade

• Há um entendimento, por parte dos jovens participantes, de que educação para a igualdade de gênero não deve ser restrita às escolas – **as famílias e outros membros da família também devem ser sensibilizados**. Criar **ações sociais direcionadas aos pais** pode ajudar a combater preconceitos enraizados e a incentivar uma educação parental baseada em valores de igualdade e respeito.

### > Criar Espaços de Diálogo e Reflexão

• É essencial promover debates e **palestras que não culpabilizem os homens**, mas que os incentivem a participar ativamente na construção de uma sociedade mais justa. Estes espaços devem permitir que os homens façam perguntas, desconstruam mitos e compreendam o impacto da desigualdade de gênero sem medo de serem atacados ou julgados.

### > Conscientizar sobre a Violência Simbólica

• Muitos homens não percebem que certos comportamentos ou expressões são formas de **violência simbólica**, ou seja, atos que reforçam a desigualdade sem recorrer à violência física. Sensibilizar para este tipo de impacto, através de **ações entre pares**, pode ajudar a criar um ambiente de maior respeito e compreensão mútua.

Haver mais palestras na escola sobre o assunto

Mostrar e comprovar que é uma luta de todos

Ações sociais para chegar às famílias

Alterar o estigma relativamente ao feminismo



# O QUE POSSO FAZER PARA COMBATER A DESIGUALDADE DE GÉNERO NO MEU DIA-A-DIA?

**A desigualdade de género é um problema estrutural que afeta a sociedade em múltiplas dimensões.** No entanto, a mudança começa com **pequenas ações diárias**. Com base nos contributos dos jovens participantes, identificámos **estratégias e atitudes concretas que cada pessoa pode adotar para promover um ambiente mais igualitário, mas também mais equitativo e inclusivo.**

## > Informar-se e Questionar

Um dos primeiros passos para combater a desigualdade de género é a informação. É essencial questionar as normas impostas pela sociedade e procurar fontes fidedignas para verificar a veracidade dos factos. Evitar a disseminação de mitos e estereótipos permite construir um discurso mais consciente e fundamentado.

## > Confrontar Discriminação e Estereótipos

Sempre que ouvirmos um comentário ou uma atitude que perpetue desigualdades de género, devemos intervir. **Corrigir ideias erradas**, confrontar estereótipos e explicar porque certas expressões ou comportamentos são prejudiciais pode fazer a diferença na perceção das pessoas à nossa volta.

## > Educação para a Igualdade de Género

A educação é uma das ferramentas mais poderosas para combater a desigualdade. Para isso, os jovens sugerem medidas como:

- **Integrar a igualdade de género em disciplinas escolares** (como Cidadania), utilizando **metodologias dinâmicas e participativas**;
- **Promover debates e conversas** sobre o tema, tanto em ambientes educativos como informais;

- **Criar materiais educativos** acessíveis, como livros e bandas desenhadas, para sensibilizar desde cedo crianças e jovens.

## > Promover a Igualdade no Espaço Doméstico

O combate à desigualdade começa em casa.

**Incluir os homens nas tarefas domésticas**, garantir que as responsabilidades familiares não recaem apenas sobre as mulheres e educar as crianças para um modelo de partilha de responsabilidades são passos fundamentais para criar uma sociedade mais justa.

## > Defender e Apoiar

Nem todas as pessoas têm a capacidade ou a segurança para se defenderem de situações de discriminação. Quando testemunhamos **situações de injustiça, desigualdade ou violência**, devemos intervir, oferecendo apoio ou denunciando, quando necessário.

## > Reformular a Linguagem e as Interações Sociais

- Evitar tabus e **repensar a forma como falamos sobre género** é essencial para eliminar preconceitos. Algumas ações sugeridas incluem:
  - **Evitar piadas sexistas** que reforcem desigualdades;
  - Criar espaços de diálogo onde todas as pessoas se sintam confortáveis para expressar as suas experiências e preocupações;
  - Sensibilizar para o impacto da linguagem e das expectativas sociais na construção da identidade de género.

## > Implementar Medidas Concretas na Sociedade

Além das ações individuais, são necessárias **mudanças estruturais** que promovam a equidade, como:

- **Distribuição gratuita de produtos de higiene feminina**, garantindo o direito à saúde e dignidade das mulheres;
- **Educação sexual** nas escolas, para combater desinformação e estereótipos de género;
- **Aulas de literacia financeira**, para garantir que todas as pessoas, independentemente do género, tenham as mesmas oportunidades de gerir a sua vida económica;
- **Leis que promovam a parentalidade equitativa**, incentivando tanto mães como pais a estarem igualmente presentes na vida dos filhos.

## > Criar e Participar em Iniciativas de Sensibilização

A **organização de eventos, projetos e campanhas** que promovam a igualdade de género pode ajudar a envolver mais pessoas na causa, nomeadamente:

- **Criação de projetos educativos**, como encontros entre homens e mulheres, para debater o tema de forma interativa e criativa;
- **Participação em manifestações e grupos sociais** que trabalhem ativamente para a igualdade de género;
- **Desenvolvimento de conteúdos acessíveis**, como redes sociais, para alcançar públicos mais amplos.

## > Libertar-se das Pressões e Expectativas de Género

Por fim, os jovens deixam o alerta: é essencial reconhecer e rejeitar as normas impostas pela sociedade que limitam o potencial das pessoas com base no género. Cada indivíduo tem o direito de **definir o seu próprio caminho**, sem ser restringido por papéis tradicionais que perpetuam desigualdades.

Como contributo adicional a estas conclusões, foram realizados oito (8) focus group com o intuito de auscultar **mais jovens estudantes**<sup>2</sup>, tanto do ensino secundário,

<sup>2</sup> Participaram, nestes focus group, jovens estudantes do Agrupamento de Escolas Pedro Alexandrino (Odivelas), da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria, do Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa (ISCTE-IUL), assim como jovens que fazem parte da Rede Ex Aequo – Associação de jovens lgbti e apoiantes, da Universidade de Coimbra e da Universidade Lusíada de Lisboa.

como do ensino universitário, recolhendo informação sobre como, de acordo com a visão e perspetiva de quem frequenta estes espaços (e para quem estes espaços são criados), **i.** os podemos tornar verdadeiramente inclusivos em matéria de Igualdade de Género e **ii.** que ações podem ser tomadas, por parte dos jovens e de agentes educativos, para promoção deste direito.

Assim, no capítulo que se segue, encontrarão sugestões dos próprios jovens para estas duas grandes questões.

Conversar/debater sobre o tema

Libertarmo-nos das expectativas e pressões impostas pela sociedade



# SUGESTÕES

## COMO PROMOVER AMBIENTES EDUCATIVOS INCLUSIVOS

Se assumimos que os jovens podem e devem ser agentes ativos na promoção da Igualdade de Género e que esta deve ser fomentada nos espaços que frequentam, especialmente o escolar, torna-se essencial responder a duas questões fundamentais:

1. O que pode ser feito nos próprios espaços educativos para criar ambientes mais inclusivos?
2. Que ações podem os jovens e os agentes educativos desenvolver para promover a igualdade?

Foi a estas duas perguntas que procurámos obter resposta, diretamente dos jovens, através dos focus groups que realizámos.

**De seguida, apresentamos os resultados e as reflexões que emergiram dessas conversas.**

### O QUE PODE SER FEITO NOS PRÓPRIOS ESPAÇOS EDUCATIVOS PARA CRIAR AMBIENTES MAIS INCLUSIVOS?

#### > **Melhoria nas Infraestruturas:**

- **Melhorar as condições físicas das escolas**, especialmente em áreas como pavilhões, refeitórios e salas de convívio:
- **Criar espaços de convívio adequados:** *“Atualmente, há salas destinadas às associações de estudantes, mas nem sempre existem áreas pensadas para a socialização de forma ampla e inclusiva”*

> Para promover ambientes educativos mais inclusivos, um dos aspetos fundamentais apontados pelos jovens foi a melhoria das infraestruturas escolares. **A condição física dos espaços tem um impacto direto na forma como os alunos se sentem dentro da escola**, e muitas vezes, **a falta de estruturas adequadas pode contribuir para a exclusão e o desconforto.**

Uma das preocupações mencionadas foi a necessidade de criar espaços de convívio acessíveis a todos os alunos: **um espaço de convívio adequado pode ajudar a fortalecer as relações entre alunos**, promovendo um ambiente mais acolhedor e reduzindo o isolamento.

Em suma, para que os espaços educativos sejam verdadeiramente inclusivos, é essencial garantir infraestruturas dignas, funcionais e acessíveis. Um ambiente bem cuidado reflete uma preocupação com o bem-estar dos estudantes e pode ter um impacto positivo na sua participação e sentido de pertença na escola.

### > Currículo e Materiais

- **Maior abordagem do tema da igualdade de género:** *“Só temos essa cadeira. [...] E é uma cadeira opcional. Por isso acaba sempre por ser só as pessoas realmente interessadas em ouvir e não, se calhar todas as pessoas necessitavam de ouvir.”*
- **Necessidade de integração transversal do tema nas diferentes Unidades Curriculares:** *“Eu acho que se nós aplicássemos assuntos como a desigualdade de género, que é o que nós estamos a falar agora, nas matérias como história, outras nós temos filosofia ou algo de género, e falarmos desses tópicos, acho que os alunos talvez se sentissem um pouco mais atraídos.”*
- **Fomentar a diversidade nos materiais pedagógicos partilhados:** *“É irónico. Chega a ser irónico. O facto de ter aulas dadas maioritariamente por professoras. E estarem a espalhar sempre material criado por homens. Quando há tantas, tantas abordagens dentro da psicologia que foram criadas por mulheres.”*

> Outro ponto essencial para a criação de ambientes educativos mais inclusivos, referido pelos jovens, é a abordagem do currículo e dos materiais pedagógicos utilizados. Os jovens identificaram que a **igualdade de género ainda não é um tema suficientemente explorado na educação formal**, sendo, muitas vezes, relegado para disciplinas opcionais. Como consequência, apenas os alunos já interessados no tema acabam por ter contacto com estas discussões, deixando de fora aqueles que poderiam beneficiar de uma maior sensibilização.

Para garantir que esta questão é trabalhada de forma

eficaz, os participantes sugeriram que a **igualdade de género fosse integrada de maneira transversal em várias disciplinas**. Matérias como História e Filosofia poderiam incluir discussões sobre desigualdade de género, **permitindo que os alunos compreendessem o tema num contexto mais amplo e dentro de narrativas já existentes no currículo**. Este tipo de abordagem tornaria o tema mais acessível e natural dentro do percurso escolar, em vez de ser tratado como um assunto isolado.

Outra observação relevante prende-se com a **diversidade nos materiais pedagógicos**. Apesar de **muitas disciplinas serem maioritariamente lecionadas por professoras, os conteúdos utilizados continuam a ser, na sua grande maioria, produzidos por homens**. Este paradoxo foi destacado pelos alunos como um reflexo da falta de representatividade e da necessidade de incluir diferentes perspetivas nos recursos educativos. A valorização do trabalho de académicas e investigadoras em várias áreas do conhecimento ajudaria a corrigir este desequilíbrio e a proporcionar uma visão mais diversa e inclusiva da aprendizagem.

No geral, os alunos acreditam que a escola deve desempenhar um papel mais ativo na promoção da igualdade de género.



Não apenas através de disciplinas específicas, mas incorporando este tema nas matérias do dia a dia e garantindo que os materiais refletem a diversidade de perspetivas. Só assim será possível criar um sistema educativo verdadeiramente inclusivo e representativo da realidade.

### > Práticas Pedagógicas

- **Promoção do associativismo juvenil e debates e discussões sobre temas de igualdade e inclusão:** *“Eu acho que talvez, com a quantidade de assuntos que existem para falar e para abordar na escola sobre a vida em si, acho que deveria haver outra associação sem ser só a associação de estudantes que, como nós sabemos, não faz muitas coisas. Deveria haver outra associação onde o seu objetivo principal fosse fazer esses debates, informar os alunos sobre estes problemas.”*
- **Promover debates e discussões liderados pelos alunos para aumentar o envolvimento:** *“Eu acho que ao invés de ser a escola, que poderia ter um professor ou uma professora para ajudar, colocar os alunos a trabalhar isso. Primeiro que seja a turma e assim seria uma forma de interagir.”*
- **Formação de professores sobre temas de igualdade e inclusão:** *“Acho que falta muita formação para os docentes.”*

> As práticas pedagógicas desempenham um papel fundamental na promoção de um ambiente educativo mais inclusivo e participativo. Os jovens destacaram a necessidade de criar mais espaços de debate e discussão sobre temas como igualdade e inclusão, para que estes assuntos sejam abordados de forma contínua e envolvente dentro da comunidade escolar.

Uma das sugestões foi a criação de associações específicas para trabalhar estes temas, uma vez que, segundo os alunos, as Associações de Estudantes existentes nem sempre desenvolvem ações concretas nesta área.

**Ter uma estrutura dedicada exclusivamente à promoção do diálogo sobre igualdade e inclusão permitiria uma abordagem mais consistente e acessível a todos os alunos.**

Outra proposta apontada pelos jovens foi a importância de os **debates e discussões serem liderados pelos próprios alunos**, em vez de dependerem apenas da iniciativa da escola ou dos professores. Acreditam que, ao assumirem um papel mais ativo na organização e condução destes momentos, conseguiriam criar um ambiente mais dinâmico e próximo da realidade dos estudantes. **Contar com o apoio de um professor ou professora para orientar o processo poderia ser útil, mas sem retirar dos alunos o protagonismo na troca de ideias e na sensibilização para estas questões.**

Além disso, os alunos referiram que a formação de professores sobre temas de igualdade e inclusão é uma necessidade urgente. **Muitos docentes não possuem formação específica nesta área, o que pode resultar em lacunas na forma como abordam estes temas em sala de aula.** Garantir que os professores estão preparados para trabalhar questões de diversidade contribuiria para um ensino mais consciente e inclusivo.



### > Ambiente institucional:

• **Modernizar tradições académicas para serem mais inclusivas.** *“Pela questão da praxe. Eu, pelo menos, acho que seria melhor se nas praxes não houvesse essa separação de género e não houvesse tanta hierarquia.”*

• A nível universitário, os participantes descreveram as suas universidades com palavras como “tradição”, “conservadorismo” e “diferença geracional”, destacando uma dualidade entre a riqueza histórica e as práticas opressoras ainda presentes.

• **Criar espaços seguros para discussão e denúncia de discriminação:** *“Eu sinto que falta espaço para auscultar os alunos. Tanto a faculdade poder escutar-nos acerca do que é que nós precisamos, como momentos mais de assembleia aberta.”*

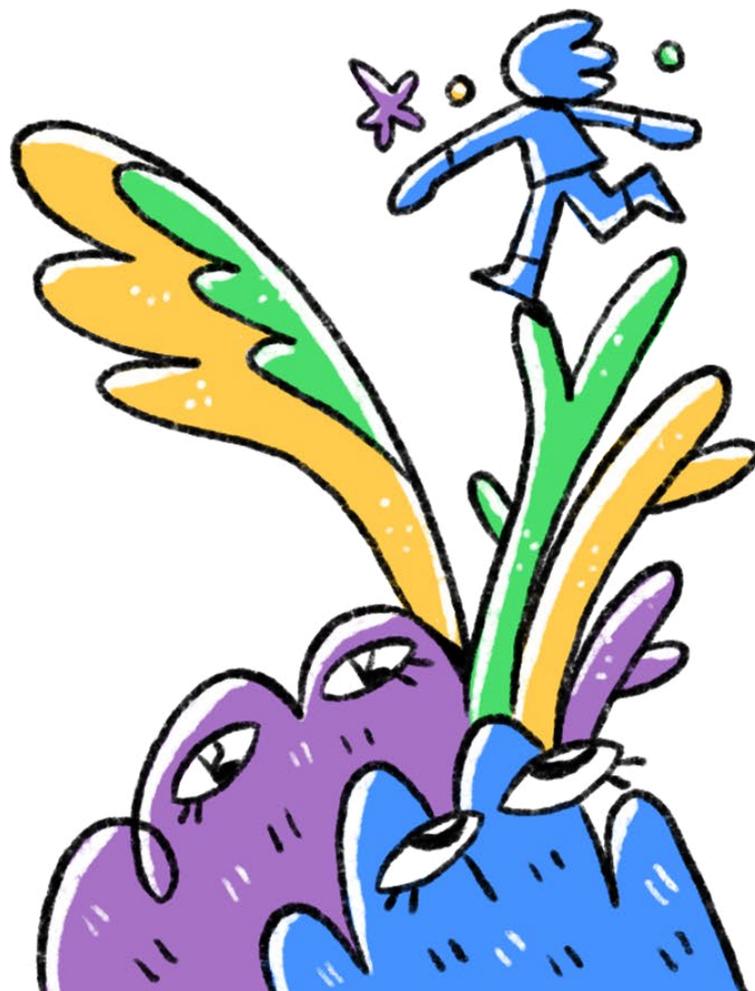
> O ambiente institucional das escolas e universidades tem um impacto direto na inclusão e no bem-estar dos estudantes.

Uma das principais preocupações levantadas foi a necessidade de **modernizar algumas tradições académicas para que sejam mais inclusivas**. O exemplo mais citado foi o das praxes, onde a separação por género e a forte hierarquia são vistas como barreiras à participação equitativa. Os participantes acreditam que estas tradições poderiam evoluir para modelos mais horizontais e respeitadores, mantendo o espírito de integração, mas sem reproduzir dinâmicas discriminatórias.

**Outra preocupação** levantada foi a falta de espaços seguros para discussão e denúncia de discriminação. **Os alunos destacaram que muitas vezes não se sentem ouvidos pelas suas instituições, o que reforça um sentimento de invisibilidade e impotência face a problemas como desigualdade e preconceito**. A criação de assembleias abertas e mecanismos institucionais eficazes para escutar e responder às preocupações dos estudantes poderia ser uma solução para aumentar a participação e tornar os espaços educativos mais democráticos.

Por fim, os participantes defenderam a **implementação**

**de políticas que respeitem a identidade de género**, como a possibilidade de usar o nome social nos sistemas administrativos das instituições. Pequenas mudanças como esta teriam um impacto significativo no bem-estar e na inclusão de estudantes trans e não binários, garantindo que a identidade de cada aluno é respeitada e reconhecida. De forma geral, **os jovens reforçam que as instituições de ensino devem equilibrar a valorização da sua história com a necessidade de adaptação a uma sociedade em transformação**. A inclusão e o respeito pela diversidade devem ser prioridades para que a escola e a universidade sejam espaços verdadeiramente acolhedores para todos.



## QUE AÇÕES OS JOVENS E AGENTES EDUCATIVOS PODEM TOMAR PARA PROMOVER A IGUALDADE?

### > Ações Individuais:

• **Formação pessoal contínua:** Pesquisar e informar-se sobre questões de igualdade de género. *“Pesquisando.”*

• **Prática de comportamentos inclusivos no dia-a-dia:** *“Sendo igual, tratando de forma igual as pessoas. Não discriminando.”*

• **Questionar e desafiar estereótipos e preconceitos:** *“Quando vemos alguma situação que está a acontecer, nós falamos sobre isso.”*

> A promoção da igualdade não depende apenas das instituições, mas também das escolhas e ações individuais dos jovens e agentes educativos. **Pequenos gestos no dia a dia podem fazer uma grande diferença na construção de uma sociedade mais justa e inclusiva.**

Uma das formas mais eficazes de contribuir para esta mudança é, de acordo com os participantes, através da formação pessoal contínua. Os jovens destacaram a importância de se informarem ativamente sobre questões de igualdade de género, recorrendo a leituras, documentários, debates e outras fontes de conhecimento. **A procura pelo entendimento destes temas não deve ficar restrita ao currículo escolar**, mas ser uma responsabilidade de cada um, num processo de aprendizagem constante.

Para além da informação, é fundamental que esta consciência se reflita nos comportamentos do dia a dia: tratar todas as pessoas com equidade, sem discriminação, e garantir que ninguém é excluído ou desvalorizado são práticas essenciais. **A igualdade constrói-se com atitudes – na forma como interagimos com os outros, no respeito pelas suas vivências e na forma como escolhemos agir perante injustiças.**

Outro ponto-chave é a necessidade de **questionar e desafiar estereótipos e preconceitos. Muitas desigualdades persistem porque são aceites sem contestação, tornando-se parte do quotidiano**. Os jovens referiram que é essencial não ficarem calados perante situações de discriminação e injustiça. Denunciar, conversar sobre o assunto e educar os outros são formas de quebrar ciclos de preconceito e promover mudanças reais.



### > Ações Coletivas:

- **Criar grupos de discussão e partilha de experiências sobre igualdade de género:** *“Usando analogias. Tentando explicar o que é e o que acontece com termos de algo que eles gostam.”*

- **Organização de eventos temáticos e atividades de consciencialização:** *“Se a escola promovesse, em colisão com determinadas matérias, projetos, trabalhos, visitas de estudo e coisas do género, acho que os alunos talvez teriam um melhor entendimento do tópico e talvez se sentissem mais atraídos para o entender melhor.”*

- **Participar ativamente em associações de estudantes e outros grupos representativos:** *“Deveria haver outra associação onde o seu objetivo principal fosse fazer esses debates, informar os alunos sobre estes problemas.”*

> A promoção da igualdade também se faz coletivamente, através de iniciativas que envolvam diferentes grupos e estimulem a participação ativa dos jovens. Trabalhar em conjunto permite ampliar o impacto das ações e tornar o debate sobre igualdade de género mais acessível e envolvente para toda a comunidade educativa.

De acordo com os participantes, uma das formas mais eficazes de incentivar esta reflexão é através da criação de grupos de discussão e partilha de experiências. Estes espaços permitem que os jovens troquem ideias, relatem vivências e aprendam uns com os outros, tornando o tema mais próximo da sua realidade. Utilizar analogias e exemplos ligados aos seus interesses pode ajudar a tornar o discurso mais apelativo e acessível, facilitando a compreensão e empatia por parte de quem, à partida, não se sente envolvido no tema.

Outra estratégia fundamental é a organização de eventos temáticos e atividades de consciencialização. Os jovens sugeriram que **a escola poderia promover iniciativas como projetos interdisciplinares, visitas de estudo**

**ou ações práticas que liguem a teoria à realidade do dia a dia.** Estas experiências não só tornam o processo de aprendizagem mais dinâmico, como também ajudam a despertar maior interesse pelo tema da igualdade. **Afinal, quando a informação é apresentada de forma interativa e envolvente, é mais provável que os alunos se sintam motivados a aprofundá-la.**

Além disso, os alunos destacaram que deveria existir uma estrutura dedicada exclusivamente ao debate sobre igualdade e inclusão, garantindo que estas questões fossem discutidas com regularidade e que houvesse um **espaço seguro para sensibilizar a comunidade educativa.** Assumir um papel ativo nestas organizações não só permite influenciar mudanças dentro da escola, como também ajuda a desenvolver competências de cidadania e liderança.

Através da ação coletiva, os jovens podem transformar o ambiente escolar num espaço mais inclusivo e consciente. Trabalhar em conjunto, organizar eventos e envolver-se em estruturas representativas são passos fundamentais para garantir que a igualdade de género não seja apenas um conceito abstrato, mas sim uma prática concreta no quotidiano escolar.

### > Ações Institucionais:

- **Implementar políticas de igualdade de género nas instituições educativas:** *“A opção de colocarmos o nosso nome social.”*

- **Criar espaços de diálogo e debate sobre questões de género, assim como para discussão e denúncia de casos de discriminação:** *“E eu sinto que falta espaço para auscultar os alunos. Tanta faculdade poder nos escutar acerca do que é que nós precisamos, como momentos mais de assembleia aberta.”*

- **Promover a representatividade de género em cargos de liderança e tomada de decisão:** *“Por exemplo, a minha experiência é que existem estes espaços. A UC é*

*uma instituição muito grande. Com imensa diversidade a nível de associações dentro.”*

- **Oferecer formações certificadas sobre igualdade de género:** *“Penso que se calhar deveriam dar informações em relação ao que é a identidade de género e expressão de género e todos esses conceitos relacionados. Tanto para docentes quanto para alunos.”*

> Os jovens identificaram várias ações institucionais que podem contribuir para esta transformação, tornando a escola e a universidade mais representativas, seguras e conscientes das questões de género.

Uma das medidas apontadas pelos jovens é a implementação de políticas de igualdade de género como a possibilidade de utilizar o nome social nos registos administrativos. Esta mudança representaria um passo essencial para o reconhecimento da identidade de cada aluno e para garantir que ninguém se sinta excluído ou invisibilizado dentro do espaço educativo.

Além disso, os estudantes destacaram a **importância de criar espaços de diálogo e denúncia sobre discriminação de género. Muitas vezes, as instituições falham em ouvir as necessidades reais dos alunos, e a falta de canais formais para expressar preocupações torna difícil a resolução de problemas.** Propostas como assembleias abertas e fóruns de escuta podem ser soluções eficazes para fortalecer o envolvimento dos alunos e garantir que a escola ou universidade responde ativamente às suas preocupações.

Outro ponto crucial é a representatividade de género nos cargos de liderança e na tomada de decisão. Ainda que existam espaços institucionais diversos, **nem sempre**



**há uma representação equilibrada entre homens e mulheres, o que limita a diversidade de perspetivas e experiências.** Assegurar que há igualdade de oportunidades no acesso a posições de liderança dentro das instituições educativas é um passo essencial para promover mudanças estruturais e duradouras.

Por fim, os jovens sugeriram a **oferta de formações certificadas sobre igualdade de género** tanto para alunos como para docentes. O conhecimento sobre conceitos como identidade de género e expressão de género é essencial para que a comunidade educativa compreenda melhor estas questões e saiba como abordá-las de forma informada e inclusiva. A formação contínua é uma ferramenta essencial para desconstruir preconceitos e garantir que a educação evolui em sintonia com a sociedade.

Promover a igualdade de género nos espaços educativos exige um compromisso conjunto entre alunos, educadores e instituições.

Desde ações individuais e coletivas até mudanças estruturais, cada passo conta para construir um ambiente mais inclusivo, onde todas as vozes são ouvidas e respeitadas.

A verdadeira transformação começa na vontade de aprender, questionar e agir. Estes jovens já deram o primeiro passo com as sugestões que aqui partilhámos. Aproveitemo-las e façamos a diferença!

# CONCLUSÕES

## O IMPACTO DA DISCRIMINAÇÃO DE GÉNERO NA VIDA DOS JOVENS (Pela Voz dos Próprios Jovens)

*Disclaimer:* Este capítulo já não é uma transcrição do que os jovens disseram, mas sim as conclusões tiradas pela equipa do projeto a partir das suas intervenções.

Um dos impactos mais evidentes é a **erosão da autoestima e da autoconfiança**. Embora muitos dos participantes tenham referido que, apesar de ouvirem estes comentários, estes não os limitam, quando um jovem ou uma jovem ouve repetidamente que não é capaz de seguir uma paixão, que a sua aparência é inadequada ou que tem obrigações diferentes apenas pelo seu género, pode interiorizar estas mensagens e começar a duvidar das suas próprias capacidades e direitos. No caso das raparigas, por exemplo, serem desencorajadas a praticar desporto ou a seguir determinados percursos profissionais, pode limitar as suas ambições e restringir as suas oportunidades futuras. Enquanto que para os rapazes, por sua vez, a pressão para corresponder a um ideal rígido de masculinidade pode levá-los a reprimir emoções ou a sentirem-se inadequados quando não encaixam nesses padrões.

Além disso, a **discriminação de género pode contribuir para o isolamento social e a exclusão**. Comentários ofensivos sobre o vestuário ou a aparência podem levar jovens a sentir-se desconfortáveis nos seus próprios corpos e a evitar certas interações sociais. A perceção e divisão desigual das responsabilidades domésticas vem, simultaneamente, reforçar a ideia de que certas pessoas merecem mais liberdade do que outras, criando dinâmicas de injustiça dentro das próprias famílias.

Outro impacto significativo é o **reforço da normalização da desigualdade**. Se estes comportamentos e discursos não forem questionados, há o risco de os jovens crescerem a aceitá-los como algo natural, perpetuando ciclos de discriminação ao longo das gerações. Quando um jovem é ensinado, desde cedo, que “os homens pagam” ou que “as mulheres devem cuidar da casa”, estas ideias podem influenciar as suas relações futuras, desde a vida académica e profissional até à forma como se relacionam em contextos amorosos e familiares.

Além do impacto individual, estas experiências afetam o desenvolvimento de sociedades mais justas e igualitárias. Quando metade da população é desencorajada de ocupar certos espaços ou quando os rapazes são ensinados a esconder vulnerabilidades, perde-se diversidade, inovação e empatia. A promoção da igualdade de género não beneficia apenas grupos específicos – é um passo essencial para construir comunidades mais equilibradas e inclusivas, onde todos possam expressar-se e desenvolver-se sem medo de julgamento ou discriminação.

Diante destes desafios, torna-se essencial continuar a sensibilizar e capacitar os jovens para identificarem e **desconstruírem estas formas de discriminação, promovendo a igualdade de género como um valor** fundamental para uma sociedade mais justa e equitativa.



# E AGORA?

## IDEIAS PARA APLICAÇÃO PRÁTICA

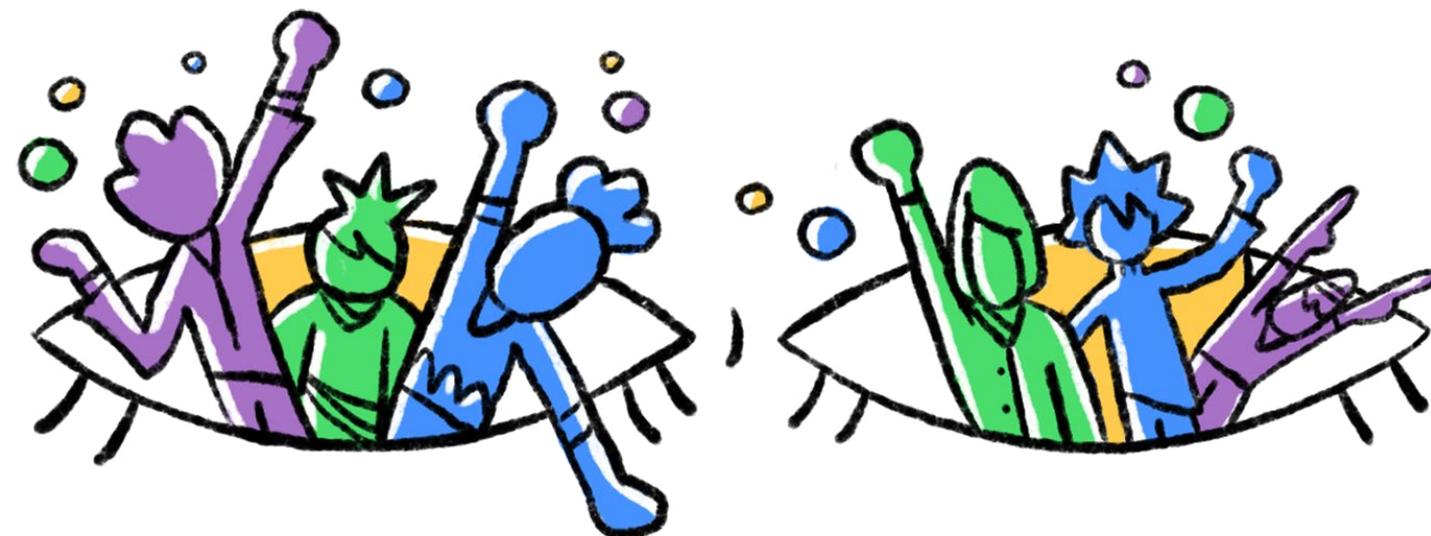
Uma vez mais, é importante lembrar que para intervir junto de determinado público, é necessário, em primeira instância, auscultá-lo. Entender as suas convicções, os seus pontos de vista e os seus questionamentos. Foi isso que fizemos neste projeto e este guia é o compilar de toda essa informação.

No entanto, também é importante saber o que fazer com ela. Portanto, a questão que se impõe é: E agora, o que fazemos com toda esta informação?

Primeiro, telepaticamente, parabenizamos os jovens que participaram neste projeto e agradecemos os seus contributos.

Depois, deixamo-vos com algumas **ideias de aplicação prática daquilo que foi descrito**.

Estes *insights* tornam as sugestões que se seguem mais autênticas e alinhadas com a realidade dos jovens, garantindo que as ações não são apenas teóricas, mas concretas e sensíveis às experiências vividas. Além disso, ao construir sobre o que os próprios jovens identificaram como desafios e soluções, acreditamos que há uma forte probabilidade de as iniciativas terem maior adesão e impacto, já que respondem diretamente às necessidades e perspectivas deste grupo.



## > MUITOS, MUITOS WORKSHOPS INTERATIVOS E DINÂMICAS DE GRUPO



As conclusões revelam os estereótipos e desafios identificados pelos jovens em contextos como a escola, amigos e família. Essa informação pode ser usada para criar dinâmicas de grupo que abordem diretamente essas questões, como **jogos de simulação ou debates baseados em situações reais** que os jovens enfrentam, tornando as atividades mais personalizadas e impactantes.

Por exemplo, se os jovens referem a pressão sobre os rapazes para não chorarem, pode ser organizada uma atividade que desconstrua esse estereótipo, proporcionando um espaço para partilharem as suas vivências e refletirem sobre possíveis soluções.

Neste guia, encontrarão algumas das situações mencionadas pelo grupo de jovens com quem trabalhamos, que, certamente, também se refletem noutras realidades. Questionem! Verifiquem se essas experiências se repetem entre os jovens com quem trabalham e use-nas como ponto de partida para debates baseados em acontecimentos e percepções reais.

## > CAIXA DE FERRAMENTAS DE INTERVENÇÃO



Uma caixa de ferramentas poderia ser um conjunto prático e acessível de recursos, desenhados para facilitar a introdução de temas como igualdade de género e combate aos estereótipos no quotidiano de jovens. As sugestões dos jovens partilhadas neste Guia (e.g. envolver mais os homens nas tarefas domésticas ou promover a educação sexual) poderiam ser transformadas em atividades dinâmicas e interativas que incentivem a reflexão e a ação. Por exemplo, uma das ferramentas poderia ser um **Guia de Atividades** sobre como dividir as tarefas domésticas de forma equitativa, com propostas de jogos de papéis ou desafios semanais onde jovens de diferentes géneros são convidados a trocar tarefas em casa e refletir sobre as dificuldades e os benefícios dessa troca.

Além disso, a caixa poderia incluir **roteiros de debates** sobre temas como a liberdade de vestuário, com questionários e dinâmicas de grupo para discutir normas estéticas e a pressão social, ou ainda **plataformas digitais** onde os jovens possam partilhar experiências e soluções para combater a desigualdade em diferentes contextos.

O objetivo dessa caixa de ferramentas seria proporcionar aos facilitadores e educadores métodos e recursos práticos para abordar de forma leve e eficaz questões de género, integrando-as naturalmente nas atividades do dia a dia e criando espaços de reflexão que não sejam apenas teóricos, mas também aplicáveis na vida real dos jovens.

## > MANIFESTO JOVEM PELA IGUALDADE



As contribuições dos jovens refletidas no presente guia, como a necessidade de mais palestras ou a mudança de estigmas em relação ao feminismo, podem servir como base para a criação de um manifesto que reflete o desejo de uma juventude mais consciente e ativa na luta pela igualdade.

Esse manifesto pode ser estruturado a partir dos pontos mais recorrentes nas respostas, como a necessidade de mudança na educação ou a promoção de uma cultura de respeito mútuo, e ser utilizado como ferramenta para influenciar políticas públicas ou iniciativas escolares.

## > CAMPANHAS DE SENSIBILIZAÇÃO E CONTEÚDOS MULTIMÉDIA

Por último, as conclusões presentes neste guia também podem alimentar campanhas visuais e vídeos baseados em situações quotidianas relatadas pelos jovens nas sessões do Peer Voices, como a pressão estética sobre as mulheres ou a falta de voz dada às mulheres em certos espaços. Através desses testemunhos e exemplos, os próprios jovens podem se tornar embaixadores dessas causas, criando conteúdos como vídeos, infográficos e/ou posts para redes sociais que abordem essas questões de uma forma visualmente apelativa e emocionalmente cativante direcionada aos seus pares.

Outro recurso poderia ser uma **campanha sobre estigmas do feminismo**, onde os jovens criariam cartazes ou vídeos para desmistificar preconceitos, com base em exemplos reais de situações que experienciaram ou testemunharam, tal como a crítica ao feminismo ou a ideia de que ele visa superioridade, e não igualdade.

No entanto, também é importante saber como... Como comunicar para os jovens? Queres saber? Espreita novamente o mesmo guia de há pouco: **AÇÕES PARA A IGUALDADE DE GÉNERO: COMUNICAÇÃO E PARTICIPAÇÃO - GUIA COM INSIGHTS PRÁTICOS DE E PARA JOVENS.**



Este guia reúne um conjunto de reflexões, metodologias e estratégias destinadas a tornar os espaços educativos mais inclusivos e promover a igualdade de género. Através da partilha de boas práticas e do envolvimento ativo dos jovens nas sessões com eles dinamizadas, procurámos construir um recurso que não só informa, mas também inspira ação.

Dirigido a educadores, outros jovens e a todos aqueles que acreditam na importância de uma escola mais justa e acolhedora, este guia pretende ser um apoio à transformação do ambiente educativo. Sabemos que mudar mentalidades e estruturas não acontece de um dia para o outro, mas cada conversa, cada iniciativa e cada passo na direção certa fazem a diferença.

**Lançamos agora o desafio a todos os que têm um papel ativo na educação: usem esta informação e ferramentas, adaptem-nas à vossa realidade e ajudem-nos a construir espaços onde cada aluno se sinta respeitado, ouvido e representado.**

A inclusão e a igualdade dependem de todos nós!

## CONSIDERAÇÕES FINAIS



# REFERÊNCIAS

1. Conselho da Europa. (s.d.). Igualdade de género e educação. Em Kit de ferramentas para a integração da perspetiva de género em projetos de cooperação. Disponível em <https://rm.coe.int/gender-mainstreaming-toolkit-16-gender-equality-and-education/168092e9b5>
2. Baptista, R. (s.d.). A educação para a igualdade de género nas escolas como ferramenta para o combate da violência contra as mulheres. O que tem feito Portugal? Escola de Direito da Universidade do Minho. Disponível em <https://www.direito.uminho.pt/pt/Sociedade/PublishingImages/Paginas/Atualidade-Juridica/A%20educa%C3%A7%C3%A3o%20para%20a%20igualdade%20de%20g%C3%A9nero%20nas%20escolas.pdf>
3. Monteiro, R., Lopes, M., Vieira, C. C., Santos, C. C., & Ferreira, V. (2024). Políticas públicas de igualdade de género na educação em Portugal: da legislação à difícil transposição prática. Centro de Estudos Sociais da Universidade de Coimbra. Disponível em <https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/116779/1/Politic%C3%A1s%20P%C3%BAblicas%20para%20a%20I%20g%20u%20a%20l%20d%20a%20d%20e%20g%20e%20r%20a%20e%20d%20u%20c%20a%20o.pdf>
4. Torres, A., Pinto, P. C., Assunção, F., Maciel, D., Coelho, B., Merlini, S., Reigadinha, T., & Ferreira, J. F. (2024). Igualdade de Género no Ensino Superior em Portugal. Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas. Disponível em [https://cieg.iscsp.ulisboa.pt/images/m-IgualGenEnsSup-v2\\_compressed.pdf](https://cieg.iscsp.ulisboa.pt/images/m-IgualGenEnsSup-v2_compressed.pdf)
5. Marchão, A. (2022). Reflexões em torno da educação para a igualdade de género nas primeiras idades. *Interacções*, 61, 69-91. Disponível em <https://revistas.rcaap.pt/interaccoes/article/download/27045/20022>
6. Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. (s.d.). Guiões de Educação Género e Cidadania: uma estratégia para o mainstreaming de género na educação o sistema educativo. Disponível em <https://www.cig.gov.pt/area-igualdade-entre-mulheres-e-homens/projetos/guioes-de-educacao-genero-e-cidadania/>
7. Resolução do Conselho de Ministros n.º 61/2018. (2018, 21 de maio). Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação – Portugal + Igual (ENIND). Diário da República, 1.ª série, n.º 97, 2220-2221. Disponível em <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/resolucao-conselho-ministros/61-2018-115360036>
8. Comissão Europeia. (2020). Uma União da Igualdade: Estratégia para a Igualdade de Género 2020-2025 Comunicação da Comissão ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões. EUR-Lex. Disponível em <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/?uri=celex%3A52020DC0152>
9. Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. (2023). O Direito a SER nas Escolas: Orientações para a prevenção e combate à discriminação e violência em razão da orientação sexual, identidade de género, expressão de género e características sexuais, em contexto escolar. Disponível em [https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2023/06/IDAHOT-Orientac%C3%A7%C3%A3o\\_Para-uma-Escola-Inclusiva\\_web.pdf](https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2023/06/IDAHOT-Orientac%C3%A7%C3%A3o_Para-uma-Escola-Inclusiva_web.pdf)
10. EEA Grants Portugal. (2023). GE-HEI: Igualdade de Género no Ensino Superior. Disponível em <https://www.eeagrants.gov.pt/media/7273/ge-hei-folha-informativa.pdf>
11. UNESCO. (2019). Estratégia da UNESCO para a Igualdade de Género na e através da Educação 2019-2025. Disponível em [https://siteal.iiep.unesco.org/pt/eje/educacion\\_y\\_genero](https://siteal.iiep.unesco.org/pt/eje/educacion_y_genero)
12. Plataforma Portuguesa das ONGD. (2021). O papel da União Europeia na promoção da Igualdade de Género. Disponível em <https://www.plataformaongd.pt/noticias/o-papel-da-uniao-europeia-na-promocao-da-igualdade-de-genero>

13. Cruz, P., Cerqueira, C., & Araújo, E. (2024). Planos de Igualdade de Género no ensino superior em Portugal: descrição e notas reflexivas. *Configurações: Revista de Ciências Sociais*, 33, 31-54. Disponível em <https://revistas.uminho.pt/index.php/configuracoes/article/download/5897/6643/33976>
14. Direção-Geral da Educação. (s.d.). Projetos e Iniciativas: Igualdade de Género. Cidadania. Disponível em <https://cidadania.dge.mec.pt/projectos-e-iniciativas/igualdade-de-genero>
15. GLSEN. (2022). The 2021 National School Climate Survey: The Experiences of LGBTQ+ Youth in Our Nation's Schools. Disponível em <https://www.glsen.org/research/2021-national-school-climate-survey>
16. European Institute for Gender Equality. (2023). Gender Equality Index 2023. Disponível em <https://eige.europa.eu/gender-equality-index/2023>
17. Lindahl, B. (2007). A longitudinal study of students' attitudes towards science and choice of career. Paper presented at the 80th NARST International Conference, New Orleans, LA. Disponível em [https://www.ucviden.dk/ws/portalfiles/portal/92446216/4th\\_International\\_Conference\\_PDF\\_BOOK.pdf](https://www.ucviden.dk/ws/portalfiles/portal/92446216/4th_International_Conference_PDF_BOOK.pdf)
18. UNICEF. (2021). Educação Transformadora de Género: Reimaginando a educação para um mundo mais justo e inclusivo. Disponível em <https://www.unicef.org/media/123686/file/EDUCA%C3%87%C3%83O%20TRANSFORMADORA%20DE%20G%C3%8ANERO.pdf>
19. UNESCO-IBE. (2025). Promoting Gender Equity in and through Education. Disponível em <https://www.ibe.unesco.org/en/articles/promoting-gender-equity-and-through-education>
20. European Institute for Gender Equality. (2024). Gender Equality Index 2024. Disponível em <https://eige.europa.eu/gender-equality-index/2024/country>
21. Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. (2024). Portugal em 15º lugar segundo o Índice de Igualdade de Género. Disponível em <https://www.cig.gov.pt/2024/12/portugal-em-15o-lugar-segundo-o-indice-de-igualdade-de-genero/>

