

## **Licenciatura em Educação Social**

### **Seminário Integrado de Animação de Espaços Lúdicos**

### **Entre Agulhas e Gerações**



**Docentes:** Mariana Veloso; Ana Bento; José Nascimento

**Discentes:** Beatriz Silva, 25526  
Bruna Pinto, 25565  
Diana Silva, 25544  
Iria Alonso, 28952  
Íris Pereira, 25528  
Liliana Marques, 25516  
Rita Costa, 25515

**Ano letivo 2023-2024**

## ÍNDICE

RESUMO .....	2
PROBLEMÁTICA/PERTINÊNCIA/MOTIVAÇÕES PESSOAIS.....	3
PÚBLICO – ALVO .....	4
FUNDAMENTAÇÃO/ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....	5
Avanços do Feminismo nas Questões Políticas .....	5
A (Des)igualdade de Gênero em Portugal.....	7
Envelhecimento Ativo .....	8
Projetos Artísticos e Relações Intergeracionais.....	9
METODOLOGIA/ABORDAGENS .....	10
CRONOGRAMA DE ATIVIDADES.....	18
RECURSOS MATERIAIS E ORÇAMENTO.....	19
AVALIAÇÃO/RESULTADOS ESPERADOS .....	21
DOCUMENTAÇÃO .....	22
CONCLUSÃO .....	24
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	25
ANEXOS .....	27
Anexo A- Placas para a dinâmica “Gosto, Não Gosto, Adoro” .....	27
Anexo B- Questões implementadas na 3ª sessão .....	27
Anexo C- Cartaz de divulgação da recolha de materiais .....	29
Anexo D- Publicação na rede social.....	29
Anexo E – Cartaz de divulgação da exposição do enxoval.....	30
Anexo F- Tabela distribuída na 15ª sessão .....	31

## RESUMO

O projeto “Entre Agulhas e Gerações” surgiu com o intuito de responder a problemas como a desigualdade de género, o envelhecimento ativo e as relações intergeracionais. Posto isto, este encontra-se direcionado para pessoas idosas pertencentes ao Centro de Dia da Associação Social Cultural e Recreativa “Os amigos de Fragosela” e para as crianças da Escola Básica de Fragosela, de tal forma que o projeto desenvolver-se-á nesses dois locais, intercalando em cada sessão, ou seja, uma sessão no Centro de Dia e outra na Escola.

Este visa combater o isolamento social, promover relações intergeracionais, fomentar a igualdade de género e suprimir estereótipos.

Tais objetivos serão atingidos através da realização de dezasseis sessões onde serão dinamizadas várias atividades que se encontram relacionadas com a música, a arte e a expressão dramática. Em paralelo com estas será realizado um enxoval, por este representar a condição feminina, de forma a consciencializar a sociedade, uma vez que o seguinte enxoval será, posteriormente, exposto na Associação Cultural Social e Recreativa de Santiago, Viseu.

Este projeto terá início a 4 de janeiro de 2024 e terminará a 25 de abril de 2024. Deste modo pretende-se que os participantes colaborem na criação do enxoval ao mesmo tempo que constroem relações sociais e refletem sobre questões como a desigualdade de género, o respeito e a colaboração.

Findo o projeto, esperamos alcançar os objetivos propostos, promovendo uma compreensão mais profunda, respeitosa e igualitária entre as gerações e que no futuro se faça notar o entendimento e o respeito sobre o tema.

## **PROBLEMÁTICA/PERTINÊNCIA/MOTIVAÇÕES PESSOAIS**

O presente projeto será elaborado na Freguesia de Fragosela, que se encontra localizada no distrito e concelho de Viseu. A população é constituída por 2561 habitantes e apresenta um índice de envelhecimento de 162. Esta freguesia conta com a Associação “Os Amigos de Fragosela”, o Centro Cultural de Recreio e Solidariedade de Prime e Escola Básica de Fragosela.

A Associação Social, Cultural e Recreativa “Os Amigos de Fragosela”, são uma IPSS e apresenta duas respostas sociais: Apoio Domiciliário e Centro de Dia.

A Missão desta Instituição é acolher e apoiar pessoas idosas, de ambos os sexos, com o objetivo de satisfazer as suas necessidades e promover atividades culturais, recreativas e desportivas, tanto dos seus utentes como também da população em geral. Como Visão esta tenta evoluir, qualificar e certificar as respostas sociais que desenvolvem, com vista na prevenção de situações de exclusão social e assim melhorar a qualidade de vida da população. Por último, como Valores, a Instituição apresenta respeito pela dignidade humana, espírito de convivência e solidariedade Social, aperfeiçoamento cultural, espiritual e moral dos clientes, cooperação por parte de todos os envolvidos e valorização integral dos utentes, famílias e comunidade.

Numa ida ao centro de dia, no âmbito de outra unidade curricular, denotámos e foi-nos constatado pelas estagiárias de educação social que os idosos não se sentem muito motivados para realizarem determinadas atividades, havendo assim uma certa resistência. Assim como também averiguámos que na ausência das estagiárias, os utentes não têm atividades ocupacionais e isto pode provocar um maior isolamento social.

Assim, e tendo em vista as carências relativamente à resistência por parte dos utentes e da falta de atividades na ausência das estagiárias, chegamos à conclusão de que seria pertinente a implementação de um projeto que envolvesse diferentes gerações, como forma de motivar todos os envolvidos, criando oportunidades de interação.

Uma vez que, nesta freguesia, a escola e o centro de dia são bastante próximos, achamos pertinente a criação de um projeto intergeracional e cujo tema principal fosse a “Igualdade de Género”, sendo este representado pelo enxoval, que será explicado posteriormente.

O facto de muitas vezes, as tradições e histórias serem perdidas e deixadas para trás à medida que as pessoas envelhecem também foi um fator importante na tomada de decisão e desenvolvimento deste projeto. Deste modo, pretende-se incentivar a transferência de conhecimentos e histórias entre gerações, com o objetivo de preservar a cultura e a identidade.

Visto que os idosos podem-se sentir inúteis e à margem da sociedade, estes devem ser incluídos em projetos que ofereçam oportunidades para que possam partilhar a sua sabedoria e continuem a desempenhar um papel ativo na sociedade.

Assim o tema principal deste projeto será a Igualdade de Género, que será abordada de diversas formas, mas existe um elemento principal, o Enxoval, que será o produto principal, pois este representa a mulher, numa perspetiva conservadora. Desta forma, o Enxoval, permitirá que abordaremos, a temática apresentada.

Numa perspetiva tradicional o enxoval é um conjunto de bens materiais e neste projeto, pretendemos desconstruir este estereótipo e mostrar uma outra visão sobre este. Assim, mostraremos a parte “escondida” por detrás do enxoval, ou seja, o património imaterial, que ao longo de toda a história constrói e define o papel da Mulher.

## **PÚBLICO – ALVO**

O projeto será dirigido para pessoas idosas do Centro de Dia da Associação Social, Cultural e Recreativa “Os Amigos de Fragosela” e para as crianças da Escola Básica de Fragosela.

Desta forma, o nosso público-alvo do centro de dia terá pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, ou em caso de situações sociais, económicas ou de saúde, poderemos ter alguns elementos com idade inferior. Sobre este, importa ainda referir que as pessoas ou as suas famílias, procuram o centro de dia por motivos de doença, deficiência ou outros motivos, que não possam ser assegurados temporária ou permanentemente as necessidades básicas e atividades de vida diária.

A Escola Básica de Fragosela, dá resposta às necessidades da Educação Pré-Escolar e do Ensino Básico do 1º ciclo. Assim o nosso público-alvo desta escola terá idades compreendidas entre os 3 e 10 anos, salvo exceções.

Ainda assim, através das redes sociais, pretendemos divulgar o nosso projeto e permitir que qualquer pessoa participe em algumas atividades que dinamizaremos.

Resumidamente, o nosso público-alvo terá duas gerações distintas: crianças e idosos. Será um grupo heterogéneo, com idades distintas.

## **FINALIDADE/OBJETIVOS**

Em um mundo dinâmico e em constante evolução, a busca pela igualdade de género e a valorização das diferentes gerações tornam-se mais relevantes do que nunca.

“Entre Agulhas e Gerações” emerge como um projeto inovador que transcende barreiras intergeracionais e desafia os estereótipos, criando um espaço em que as histórias do passado se tornam sonhos do amanhã.

Desta forma, este projeto tem como objetivos: prevenir o isolamento social, uma vez que a fase de envelhecimento é tendenciosa para o isolamento; promover a comunicação ativa e troca de experiências e histórias entre as gerações; promover a participação ativa dos idosos; estabelecer laços afetivos e sociais, através da colaboração e na partilha de histórias; potenciar a expressividade e criatividade, desenvolvendo habilidades manuais na criação do enxoval; fomentar a igualdade de género; suprimir estereótipos; desenvolver habilidades artísticas.

Assim, pretende-se que os participantes colaborem não só na criação do enxoval, mas também que construam relações sociais e que reflitam sobre a igualdade de género, o respeito e a colaboração.

## **FUNDAMENTAÇÃO/ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

### **Avanços do Feminismo nas Questões Políticas**

Durante muito tempo foram negados às mulheres os seus direitos de participação, estas encontravam-se condicionadas em alguns fatores atualmente banais, tais como a possibilidade de votar, de ter posses, de trabalho, ou seja, de serem independentes e autónomas. Porém com os movimentos de libertação feminina estes começaram a ser postos em prática, sobretudo em países democráticos.

Deste modo, quando se fala em movimento de libertação feminina podemos facilmente associar o feminismo, que pretendia libertar as mulheres da sua situação de subordinação perante o sexo considerado mais forte, o masculino (Teixeira et al., 2019). O seguinte termo surgiu no final do século XIX, em França e acabou por se propagar por todo o mundo.

A luta pela igualdade de género, mais especificamente pelos direitos femininos iniciou-se no século XV, porém um dos marcos mais importantes desta foi a Revolução Francesa (século XVIII), pois através do seu lema “Liberdade, Igualdade e Fraternidade” denotou-se que

a igualdade proclamada encontrava-se muito restrita, bem como a liberdade. Desta forma surgiram então os primeiros documentos e movimentos que manifestavam a necessidade de serem implementados os direitos das mulheres. Desses documentos os mais importantes são a Declaração da Independência dos Estados Unidos da América (1776) e a “Declaração dos Direitos do Homem e do cidadão” (1789).

Porém com o surgimento, no século XVIII, da sociedade urbana e industrializada ressurgiu um discurso que procura o retrocesso da busca pela igualdade, pois considerava-se que a mulher enquanto mãe e educadora, seria a única forma de garantir a sua inocência e assim a moral social.

Só no século XIX e inícios do século XX é fortemente enraizada a emancipação feminina através da reivindicação pelo direito ao voto e da possibilidade de obterem maiores graus de instrução. Por todo o mundo surgem assim corporações e associações que lutam pelos direitos anteriormente mencionados. A associação mais conhecida a nível mundial é “Woman’s Suffrage Association”, criada em 1869, na Inglaterra. Esta era constituída por um grupo de mulheres que lutavam pelo direito ao voto, o que lhes valeu várias prisões, onde eram torturadas e maltratadas.

Em 1918 foi conquistado pelas mulheres, com idade superior a 30 anos e com propriedades, o direito ao voto e em 1928 foi alargado a todas as outras com idade superior a 18 anos.

No caso português a primeira associação, criada em 1909 por Ana de Castro Osório denominava-se “Liga Republicana das Mulheres Portuguesas”. Cerca de cinco anos depois, em 1914, emerge o “Conselho Nacional das Mulheres Portuguesas”, que antes do seu encerramento, em 1947, conseguiu conceder, a mulheres com o ensino secundário concluído, o direito ao voto. Só após o 25 de abril de 1974 é que é reconhecido o pleno direito ao voto para as mulheres portuguesas, demonstrando mais uma vez um atraso relativamente ao resto dos países europeus.

A etapa da história anteriormente mencionada encontra-se inserida na considerada primeira fase do feminismo, que se desenvolveu até meados dos anos 60, onde se iniciou a segunda fase do feminismo. Esta foi fortemente marcada por manifestações onde demonstravam o descontentamento com a discriminação e exclusão sofrida (Pereira, 2015).

Foi nesta fase que se denotou o direito ao acesso ao trabalho assalariado sem necessitar do consentimento da figura masculina a quem se encontrava “entregue”. Apesar desta conquista emergiram as desigualdades a nível salarial, mas também dos cargos ocupados, uma vez que os mais elevados apenas pertenciam aos homens (Rampton, 2015).

A terceira e última fase sucedeu-se em 1990 e pretendia uma autorreflexão e criticar os ideais anteriormente apresentados relativamente à figura feminina, que era vista como sendo o sexo frágil. Para além disso observa-se o combate às ideologias vigentes que defendiam que a mulher para ser considerada feminina teria de apresentar traços delicados.

Em forma de reflexão consideramos que a imagem da mulher tem vindo a evoluir ao longo dos anos, como resultado dos movimentos feministas, conseguindo assim alcançar uma posição forte e ativa da sociedade. Contudo ainda existe um longo percurso a percorrer para conseguir alcançar uma plena igualdade de género.

### **A (Des)igualdade de Género em Portugal**

Em Portugal, no ano de 2021 residiam em território nacional cerca de 10361 milhões de indivíduos, dos quais cerca de 5433 milhões eram mulheres e 4928 milhões eram homens, o que demonstra que a maioria dos habitantes do país são mulheres. Porém esta maioria não é visível em toda a pirâmide etária, pois por um lado existe uma maior tendência para nascerem mais rapazes e por outro existe uma maior taxa de mortalidade masculina. Deste modo só a partir dos 30 anos é que as mulheres passam a estar em grande maioria.

A nível da fecundidade mantêm-se a tendência para a redução do número de filhos. Em 1971 as mulheres tinham em média três filhos, já em 2021 a média do número de filhos é um. Isto deve-se, à participação da mulher no mercado de trabalho, que teve início durante a 1ª Guerra Mundial.

Antes da sua inserção no mercado de trabalho eram fortemente associadas aos trabalhos domésticos e aos cuidados dos filhos, porém com a ida dos maridos para a guerra viram-se obrigadas a ocupar o lugar destes. Durante a Revolução Industrial estas eram muito procuradas, enquanto mão de obra, pois recebiam um salário mais baixo que os homens.

Apesar de haver uma grande desigualdade salarial as mulheres começaram a deixar para segundo plano o planeamento familiar, para evoluírem na sua carreira profissional (Oliveira, 2021). Segundo Barroso et.al (2011), no ano de 2011 ainda existia uma grande disparidade salarial entre sexos, no sentido em que o sexo masculino tinha tendência para ganhar mais. Para além disso denotava-se uma grande dificuldade por parte do sexo feminino para ocupar cargos elevados.

Em 2022, segundo o CIG (2022), a maioria dos indivíduos inativos são as mulheres, que ficam incumbidas das tarefas domésticas e de cuidar das crianças, mas também de outros adultos incapacitados. Deste modo apresentam uma maior taxa de desemprego que os homens



(52,1%). Das mulheres que se encontram empregadas cerca de 9,8%, encontram-se a trabalhar a tempo parcial, o que se explica pela insistência na luta pela representatividade feminina a nível social, mas também pela discrepância na distribuição de tarefas domésticas e das responsabilidades relacionadas com os cuidados dos filhos. Tais situações pressupõem a diminuição da carga horária, resultando em menores remunerações no presente, menores pensões e reformas no futuro, e diminuição da possibilidade de progressão na sua carreira profissional (CIG, 2022).

Apesar de em cada 100 pessoas com ensino completo, 61 serem mulheres e 39 homens, o número de mulheres sem qualquer nível de ensino completo corresponde a 244 mil e é muito superior ao dos homens (90 mil). Estas encontram-se mais representadas em níveis mais elevados de ensino, contudo não se fazem notar nas decisões económicas, políticas ou académicas (CIG, 2022).

Concluindo encontra-se estatisticamente comprovado que ainda nos tempos correntes apesar de haver uma maior representatividade e reconhecimento dos direitos femininos existem ainda grandes dicotomias entre homens e mulheres.

### **Envelhecimento Ativo**

Segundo o PORDATA (2023) a população atualmente residente em Portugal apresenta uma taxa de 23,8% de idosos, ocupando assim, a nível europeu, um dos lugares mais elevados entre os países mais envelhecidos. Posto isto demonstra-se pertinente a atuação junto desta faixa etária, de modo a proporcionar-lhes um envelhecimento ativo.

Entende-se por envelhecimento ativo o processo que procura otimizar as oportunidades de saúde, participação e segurança, visando melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Em vez de considerar o envelhecimento como um período de declínio, o envelhecimento ativo promove a ideia de que os idosos podem continuar a contribuir para a sociedade. Do mesmo modo procura promover a manutenção de uma boa saúde física e mental através da participação ativa em diversas atividades.

Posto isto, existem, segundo Azevedo (2015) três pilares basilares do envelhecimento ativo e são eles a saúde, a segurança e participação. Pretende-se promover a saúde física e mental através de hábitos saudáveis, exercícios regulares, uma dieta equilibrada e cuidados médicos adequados, garantindo assim o bem estar-físico, mental e social. Do mesmo modo deve-se incentivar a participação social, cultural e cívica. Isto consegue-se através da inclusão

dos idosos em atividades recreativas, em voluntariado, em grupos comunitários e em eventos culturais.

Para além disso devesse garantir um ambiente seguro e acessível para os idosos, através da possibilidade de acesso destes à segurança social, física e financeira. Desta forma estará proporcionada a dignidade, o apoio e a proteção destes.

Autores como Azevedo (2015) defendem que a participação social e o estabelecimento de relações sociais demonstram-se tão importantes para o envelhecimento ativo como a manutenção de um bom estado de saúde e o melhoramento da condição física dos idosos. Neste sentido destacam-se as interações intergeracionais que são entendidas como a relação entre pessoas de diferentes gerações/idades.

O estabelecimento de relações intergeracionais desempenha um papel crucial no fomentar do envelhecimento ativo, promovendo benefícios significativos tanto para os idosos quanto para as gerações mais jovens.

A pertinência destas destacam-se em questões como a troca de experiências e sabedoria, uma vez que os idosos possuem uma riqueza de experiências e conhecimentos acumulados ao longo da vida. Compartilhar essas vivências com as gerações mais jovens promove a aprendizagem. Esta interação promove também o combate ao isolamento social, pois o contacto regular com pessoas mais jovens ajuda a incrementar nas pessoas idosas um sentimento de pertença e aumenta a ligação com a comunidade. Da mesma forma que incrementa uma sensação de propósito, contribuído para o bem-estar emocional.

Por fim as relações intergeracionais contribuem para estimular os idosos cognitivamente e para os ajudar a adaptarem-se às grandes mudanças e inovações sociais, da mesma forma que incute nas crianças e jovens valores como o respeito, a compreensão, a tolerância e o cuidado para com os mais velhos (Ferreira, 2011).

### **Projetos Artísticos e Relações Intergeracionais**

De forma a fortalecer estes laços e relações intergeracionais e contribuir para o desenvolvimento positivo das crianças e dos idosos, é importante que este grupo participe em projetos artísticos.

A utilização e aplicação das diferentes artes, como a expressão dramática, musical e plástica, são essenciais nos projetos socioeducativas visto que desenvolvem diferentes áreas fundamentais no ser humano. Na promoção do bem-estar físico e mental, estes projetos utilizam diversos recursos, como a pintura, música e o teatro, a fim de trabalhar e estimular as

capacidades cognitivas, ou seja, ajuda a prevenir ou a retardar nos idosos o surgimento de doenças como o Alzheimer, enquanto nas crianças promove o desenvolvimento ativo e saudável.

Com o passar dos anos, as condições físicas e psicológicas dos idosos começam a regredir o que pode causar sentimentos de baixa autoestima. Assim, a sua participação e envolvimento em projetos artísticos irá contribuir para que estes voltem a ter uma visão mais positiva sobre si mesmos ao observarem que ainda são capazes de realizar tarefas de forma autónoma. Para isso, é importante oferecer e propor desafios aos mais idosos, acreditando sempre que eles são capazes de o realizar.

De forma a auxiliar no desenvolvimento de uma boa saúde mental deve-se dar a oportunidade de expressarem as suas emoções e as suas experiências. Por vezes pode ser complexo abordar e expressar a forma como se sentem, mas é importante encorajá-los para tal (Lemos, 2020).

Envolver os idosos neste tipo de projetos é fundamental para promover um envelhecimento ativo e participativo. Para tal, torna-se essencial, num primeiro instante, desviarmo-nos de mitos e esteriótipos que a sociedade coloca relativamente aos idosos, isto é, de que já não se encontram aptos ou capazes de realizar tarefas. Assim, deve-se ter uma visão positiva quanto às habilidades dos mais velhos, adotando uma postura motivadora e inclusiva.

## **METODOLOGIA/ABORDAGENS**

Como já foi referido este projeto irá ser realizado no Centro de Dia na aldeia de Fragosela, Viseu. Em parceria com a Escola Básica da mesma aldeia, serão elaboradas diversas atividades com crianças e idosos. Assim, dado a proximidade de ambos os locais e em dias de bom tempo, irão até ao local das sessões, a pé. Em dias de mau tempo as crianças e os idosos serão transportados pelas carrinhas disponibilizadas pela organização. Assim como os idosos com dificuldades de locomoção. As sessões serão tanto na escola como no Centro de Dia, intercalando os locais a cada sessão e atendendo à disponibilidade dos espaços.

O projeto terá 16 sessões com duração de 4 meses, de 4 de janeiro a 25 de abril. As atividades são realizadas uma vez por semana à quinta-feira durante uma hora e meia, entre as dezasseis horas e as dezassete horas e meia. No entanto, haverá uma interrupção de uma semana nas férias da Páscoa, de 25 de março a 5 de abril, retornando no dia 11 do mesmo mês.

Em paralelo às dinâmicas, serão preparados cartazes e utilizadas outras fontes de informação (meios informáticos e outros) para a recolha de tecidos e materiais na comunidade, visando o combate ao desperdício. Além disto, serão feitas parcerias com cafés, a Câmara Municipal de Viseu, a APAV, a Associação Cultural, Social e Recreativa de Santiago.

Estas atividades pretendem a partilha de histórias e vivências tanto dos idosos como das crianças, com intuito de contribuir para as relações intergeracionais e reflexão sobre a temática principal deste projeto, ou seja, igualdade de género.

A realização de bordados e a criação do enxoval é essencial para a criação de laços entre as gerações, visto que no nosso público-alvo as crianças irão aprender com os “avós” a arte de bordar. A aplicação do nosso projeto de intervenção vai ao encontro da problemática em estudo. Pretendemos, assim, contribuir para o envelhecimento ativo nos idosos, trabalhando e estimulando diversas áreas, destacando principalmente, física/motora e a cognitiva. A elaboração e realização das dinâmicas têm como âmbito a utilização das expressões dramática, musical e plástica.

Passaremos, a descrever cada dinâmica que iremos realizar pelas diversas sessões. No final de cada sessão será feita uma avaliação, em que fazemos uma breve discussão sobre as atividades realizadas a fim de compreender se os participantes gostaram das dinâmicas e conhecer as propostas de melhoramento para a próxima sessão.

Na **primeira e segunda sessão**, a realizar nos dias 4 e 11 de janeiro, que denominamos de **“Linhas de Conexão”**, serão feitas atividades de apresentação e de quebra-gelo. Na primeira sessão, a primeira atividade, será relacionada com a dinâmica da teia no qual será necessário como material, um novelo de lã. Os indivíduos ficarão sentados em círculo e o novelo será lançado para cada um e assim todos devem dizer o seu nome e a idade. As dinamizadoras também participam nesta dinâmica, dizendo o seu nome e, de seguida, explicar a sua formação enquanto Técnicas Superiores de Educação Social, bem como a importância da nossa intervenção neste público-alvo, crianças e idosos.

A realização desta dinâmica bem como a nossa participação torna-se essencial para que os elementos do grupo se conheçam entre si, para nós conhecermos o nosso público e para que o grupo nos conheça, criando assim sentimentos de empatia e confiança entre todos.

Para dar continuidade à apresentação dos indivíduos e com objetivo do grupo ficar a conhecer-se, será também realizada na mesma sessão, uma atividade de “não gosto, gosto e adoro”. Para a realização desta, serão necessárias três fitas no qual ficarão dispostas no chão, as dinamizadoras irão dizer frases ou situações e os indivíduos têm de se colocar conforme a

palavra com que se identificam (gosto, não gosto ou adoro). Para os idosos que tenham mais dificuldades em se mover, serão preparadas três placas com essas terminologias (Anexo A).

Numa parte desta atividade será também proposto aos participantes que digam uma situação, ainda não referida, ocupando de seguida as diferentes posições.

Esta sessão será importante para a nossa intervenção porque, como ocupámos um papel de observador, ficámos a compreender as preferências dos indivíduos bem como em quais situações eles se sentem mais ou menos confortáveis, adequando assim a nossa intervenção. No fim desta sessão, será pedido aos participantes que na seguinte tragam um objeto que tenha significado.

Na **segunda sessão** será realizada mais uma dinâmica de quebra-gelo, “o jogo do espelho” em que os participantes se reúnem em duplas ou grupos e, com acompanhamento de músicas tradicionais escolhidas pelos participantes, um dos elementos faz figuras com o corpo e os restantes têm que representar. Aplicar esta dinâmica contribui e fortalece o sentimento de confiança entre os elementos. Trabalha-se, também, a atenção, visto que se pretende a repetição exata dos movimentos. Dar a escolher aos participantes as músicas é uma estratégia para que estes se sintam animados e empenhados ao longo da dinâmica, podendo surgir momentos de canto e dança. Caso surjam, é importante dar espaço e abertura para tal.

Na mesma sessão, será apresentado e explicado o objeto que cada sujeito trouxe. Enquanto Técnicas Superiores de Educação Social é importante transmitir a mensagem ao grupo que se deve ouvir atentamente visto que o objeto que o sujeito irá expor é algo de grande valor para o próprio. Assim, devemos dar o exemplo, olhando e escutando atentamente o indivíduo que está a apresentar para que o resto do grupo faça o mesmo.

A fim de terminar a sessão, será apresentado e dialogado a temática Igualdade de Género de forma a dar início ao âmbito da nossa intervenção. Enquanto Educadoras Sociais, o nosso intuito é compreender o que o nosso público-alvo conhece desta temática e apontar alguns aspetos relacionados com este tema. Iremos fazer essa abordagem de forma breve, visto que será um tema a ser discutido ao longo das sessões. Pretendemos que os sujeitos saiam da sessão, refletindo sobre o motivo e a importância de ser discutida a temática da Igualdade de Género. No final da sessão pedimos ao grupo que cada um pense em momentos da sua vida que gostaram ou não ou que, de alguma maneira, foram marcantes e músicas tradicionais, referindo que é importante para a realização da dinâmica da sessão seguinte.

Na **terceira sessão**, que denominamos “**Linha do Tempo**”, irá realizar-se a 18 de janeiro e será feita uma atividade que irá abordar, de forma inicial, questões relacionadas à igualdade de género. De forma prévia, será elaborado um pequeno guião (Anexo B) com

perguntas que permitam orientar a sessão enquanto ocorrem as partilhas dos momentos de vida, a fim de orientar para a discussão que haverá sobre a temática da Igualdade de Género.

A dinâmica que iremos realizar começa com a partilha dos momentos de vida que os participantes escolheram. Tal como foi referido anteriormente é importante reforçar a escuta ativa no grupo, de forma que o outro se sinta ouvido sem julgamentos e sinta que aquilo que está a expor é importante. Consideramos que a partilha dos momentos de vida, tanto das crianças como dos idosos, são fundamentais para que os elementos possam refletir sobre as diferenças de vivências das gerações, criando e fortalecendo os laços intergeracionais. É importante que, também, reflitam e compreendam sobre a importância dos momentos que cada um partilha, demonstrando assim empatia pelo outro.

Após a partilha, iremos fazer as questões já planeadas anteriormente e distribuímos uma pequena tabela (Anexo B), de forma a compreender a perspetiva de cada elemento, dando assim início ao debate sobre a temática principal. Visto que nos deparamos com um grupo heterogéneo, com homens, mulheres e crianças, consideramos importante que haja questões para ambas as gerações, como também devem ser diferentes consoante o público.

Dando seguimento à dinâmica anterior, **na quarta sessão**, propomos ao grupo que representem algumas ações do dia-a-dia, fazendo a analogia entre os dias de hoje e os tempos passados. Pretendemos que nesta atividade, intitulada “**Baú de Memórias**”, os sujeitos se distribuam por grupos pequenos, constituídos por crianças e idosos. Esta representação é feita de forma livre, dando azo à imaginação, podem recorrer a músicas e instrumentos (caso sejam disponibilizados pela instituição).

A nossa presença será fundamental para mediar os grupos, prevenir ou resolver conflitos que possam surgir e dar apoio nas ideias de apresentação. Como esperamos que esta dinâmica tome algum do tempo que temos disponível, distribuímos esta atividade por duas sessões: na **quarta sessão** irão pensar nos momentos e preparar a apresentação e na **quinta sessão** será apresentada às dinamizadoras, bem como aos elementos presentes na instituição. A partir desta dinâmica conseguimos compreender como funciona o grupo e a forma como trabalham em equipa.

Na **sexta sessão** que denominamos de “**Ponto de Encontro**”, iremos distribuir tecidos e panos (que foram recolhidos em paralelo às sessões com a divulgação de um cartaz, que se encontra no Anexo C) aos elementos do grupo para que tenham um primeiro contacto com esse material e, de seguida, iremos revelar que os idosos e as crianças irão fazer bordados. Propomos, também, aos idosos que expliquem de forma breve às crianças o que são bordados e como isso esteve ou ainda está presente na vida deles. Após essa intervenção, iremos

disponibilizar materiais de desenho (lápis, marcadores, etc.) para que possam desenhar em função do tema que temos vindo a discutir, igualdade de género. O objetivo é que, inicialmente, esboquem uma ideia sobre isso e que, posteriormente, e ao longo das várias sessões, façam esses desenhos nos bordados, sendo esse o trabalho final a ser apresentado. Apesar do desenho ter de ser de acordo com o tema, é importante darmos-lhes liberdade para desenharem o que sentem e pensam sobre a temática.

Na **sétima sessão**, que decorre a 15 de fevereiro, cuja designação é **“Impacto das redes sociais na Igualdade de Género”**, pretendemos que os idosos e as crianças criem uma página na rede social Instagram no qual adotamos o nome do projeto “Entre Agulhas e Gerações” (Anexo D). A gestão da página seria feita por uma das Técnicas de Educação Social, contendo posts semanais no qual seria dado a escolher aos participantes o conteúdo dos mesmos. Podem ser atividades que tenham sido já feitas e que, de alguma forma, marcaram de forma positiva para o bem-estar deles, tal como momentos e histórias de vida que queiram partilhar com a comunidade que envolvam a temática a ser discutida ao longo da intervenção, reflexões/observações dos próprios, entre outros.

A criação da página “Entre agulhas e Gerações” torna-se uma estratégia fundamental para chegar à sociedade, visto que nos dias atuais a informação é transmitida de forma cada vez mais rápida com a utilização destas, bem como a partilha com outras redes. Escolhemos a rede Instagram visto que os seus usuários são maioritariamente jovens e consideramos importante que esta temática possa ser transmitida a esta faixa etária.

Esta dinâmica torna-se bastante essencial em diversas vertentes. Através da criação da página conseguimos alcançar bastantes pessoas para que não só conheçam o nosso público-alvo e a nossa intervenção, como também possam se sensibilizar e refletir sobre a evolução e o impacto da Igualdade de Género na sociedade.

Tal como as crianças já conhecem a maior parte das redes sociais, é importante ensinar também aos idosos a importância desta e como deve ser a sua utilização. Potenciamos, assim, nos idosos a aquisição de mais conhecimento sobre o “mundo atual” ficando mais atualizados, sensibilizando também as crianças para as questões mais éticas e morais.

Após a criação da página e explicação aos idosos e crianças, consideramos ser importante relacionar as redes sociais e o seu impacto na Igualdade de Género. Abrimos, assim, espaço para uma discussão no qual pretendemos que os indivíduos reflitam e exponham a sua opinião sobre a relação de ambos e se consideram que o impacto da rede social traz aspetos positivos e/ou negativos. No final da dinâmica incentivamos o público-alvo para o uso da

página e que, também, podem divulgá-la com a família e/ou pessoas mais próximas (vizinhos, amigos, etc.)

No dia 22 de fevereiro ocorre a **oitava sessão, “Ponto de Partida”**, iremos propor a realização de cartazes (Anexo E) para que as Educadoras Sociais distribuam pela câmara municipal, em diversos espaços na comunidade, escolas e redes sociais das instituições, como também pela página de Instagram criada na sessão anterior.

Estes cartazes vêm divulgar a data de apresentação dos trabalhos finais, como também o espaço onde vai acontecer tal exposição, onde serão convidados toda a comunidade, famílias, amigos e outras crianças de outras escolas. Nestes haverá também, informação breve sobre o que irão apresentar e sobre que temática os trabalhos foram feitos.

Na **nona sessão (Enredos Bordados)** iremos debruçar-nos na discussão sobre a Igualdade de Género, fazendo uma breve reflexão sobre a posição da mulher na educação e se consideram importante a mulher frequentar a escola. Em pares (um idoso e uma criança) irão fazer uma breve reflexão comparando os tempos mais antigos com a atualidade.

A seguir iremos dar continuidade aos bordados, apoiando os idosos e as crianças sempre que precisarem. Consideramos importantes que nas restantes sessões, que serão dedicadas aos bordados, haja música ambiente de canções tradicionais escolhidas pelos participantes, contribuindo para a motivação dos mesmos. Adotando essa estratégia, promovemos o bem-estar e animação dos sujeitos que se irá refletir no melhor aproveitamento na realização dos bordados.

Na **décima sessão, “Tecer Igualdade”** será feita uma pequena reflexão sobre igualdade de género na política. Questionar e refletir junto dos idosos e crianças se consideram importante que a mulher tenha a possibilidade de votar e como essa evolução foi positiva para elevar a posição da mulher na sociedade. A seguir, iremos propor que os idosos pensem numa história de vida relacionada com a igualdade de género e que as crianças pensem numa mensagem que queiram expor, de forma anónima, na rede social. Com o nosso apoio, eles irão escrever em computador ou em papéis para posteriormente ser publicado na página de Instagram. Caso haja tempo, damos continuidade aos bordados, dando a possibilidade aos indivíduos de continuarem em casa e trazendo-o todas as semanas.

Na **décima primeira sessão** iremos realizar uma dinâmica também de reflexão sobre a temática da Igualdade de Género. Nesta dinâmica iremos levar um saco que contém mitos e crenças que denigre a posição da mulher na sociedade. Cada participante irá retirar uma expressão e lê em voz alta, para o grupo, dar a sua opinião sobre o que leu sem julgamentos e preconceitos. Enquanto educadoras sociais, será interessante observar as opiniões dos idosos,



ou seja, nas senhoras (como se veem) e nos senhores (como veem a mulher). Esperamos que a opinião e participação dos participantes seja crítica e positiva, no entanto contamos também com opiniões que não vão ao encontro da temática devendo apenas ouvir e respeitar. Caso haja indícios de debate entre os participantes, devemos dar abertura para tal, adotando uma postura de mediadoras.

Enquanto técnicas é importante manter uma opinião positiva quanto à mudança de comportamento do outro, contudo é preciso também estarmos conscientes que nem toda a gente vai querer mudar e, às vezes, o público mais envelhecido pode ser mais difícil de notar os resultados. Após esta dinâmica, iremos dar continuidade aos bordados.

Na **décima segunda sessão**, decorre a 21 de março, iremos dar continuidade aos bordados e aplicar outra dinâmica. As educadoras irão levar um espelho e pedir a alguns voluntários para participarem nesta atividade. Pedimos, então, que peguem no espelho, olhem para ele e digam 5 qualidades que veem em si, pode ser em tarefas que sejam bons a fazer, aspeto físico, entre outros. Após exporem isso, propomos que o digam fixando o olhar no espelho e que, de seguida, o digam para o restante grupo.

Propomos esta dinâmica visto que, com a idade, as questões de autoestima tendem a diminuir e para combater isso pretendemos que os participantes reflitam para si e encontrem aspetos positivos que gostem neles próprios. Infelizmente cada vez mais jovens, desde muito cedo, colocam em causa as suas capacidades e as suas aparências, acabando por se desvalorizar. Muitas vezes, a autorreflexão tende mais para os aspetos ou feitos negativos pessoais, no entanto é fundamental a pessoa reforçar-se a si própria e destacar os seus aspetos positivos.

Revertendo para a temática da Igualdade de Género, queremos transmitir a mensagem de que, quando o indivíduo diz para si próprio a olhar-se no espelho as suas qualidades, ele olha para o seu interior e acredita naquilo que está a expor e quando o diz em voz alta para o restante grupo, está a marcar e a defender a sua posição. É importante explicar que a Igualdade de Género vem potenciar e contribuir para uma visão mais positiva do próprio sujeito, destacando-a na sociedade sem receios do que possam pensar ou julgar.

Por fim, iremos propor que utilizem a nossa página de Instagram e partilhem esta experiência, ou seja, se foi ou não difícil pensar em qualidades e mensagens que queiram transmitir relacionadas à dinâmica realizada.

Na **décima terceira sessão**, a 04 de abril e **décima quarta sessão** que decorre a 11 de abril vão ser dedicadas ao trabalho dos bordados. As Educadoras Sociais irão dar apoio naquilo que os participantes precisarem. No início da 13ª sessão iremos pedir que os sujeitos escrevam num papel, qualquer palavra, pode ser um objeto, uma atividade, para a seguir colocar num

saco. Nesta dinâmica vai sendo retirado de forma aleatória um desses papéis no qual terá de fazer mímica para o restante grupo adivinhar. Esta dinâmica será feita intercalada com os bordados, a cada 10/15m fazemos uma pausa e, em cada pausa, um indivíduo tira um papel e faz a mímica. Decidimos dar continuidade desta dinâmica na próxima sessão devido ao número de participantes e a limitação do tempo disponível.

Esta dinâmica tem como objetivo proporcionar momentos divertidos e de bem-estar no qual também se irá trabalhar a capacidade de representar/fazer mímica.

Na **décima quinta sessão**, decorre a 18 de abril iremos fazer um balanço juntos dos participantes da discussão sobre a Igualdade de Género. A partir da reflexão queremos compreender se houve alterações de opinião e, para tal, aplicamos um dos questionários, aplicados na terceira sessão (Anexo F).

De seguida, daremos continuidade aos bordados, para que no final da sessão os mesmo estejam prontos a apresentar na sessão seguinte.

A 25 de abril irá ocorrer a última sessão (**décima sexta**) no qual denominamos de “**Linhas de Liberdade**” em que os idosos e as crianças irão apresentar os bordados elaborados ao longo das sessões. A exposição dos trabalhos finais será feita na Associação Cultural Social e Recreativa de Santiago, Viseu. Junto das famílias, dos amigos e de outras redes informais do nosso público-alvo, bem como da comunidade e de outras escolas convidadas, as Técnicas Superiores de Educação Social irão apresentar e explicar o projeto implementado no centro de dia e na escola de Fragosela. A seguir os participantes irão explicar, com o nosso apoio, o que fizeram e aprenderam ao longo das dinâmicas, descrevendo também como se sentiram ao serem incluídos neste projeto. Os sujeitos irão expor o que pensam sobre a Igualdade de Género e como a nossa intervenção nesta temática lhes permitiu fazer uma reflexão sobre a sua vida passada.

Aproveitando que a dinâmica coincide com a celebração do 25 de abril, as Educadoras Sociais irão distribuir cravos de papel, feitos pelas próprias fora das sessões, de forma a relembrar este marco importante, tal como também explicar de que maneira o “Dia da Liberdade” contribuiu de forma positiva para a Igualdade de Género e para o posicionamento cada vez mais crescente da Mulher na sociedade.

Por fim, iremos terminar esta dinâmica com o lanche partilhado com todos os participantes e convidados, propondo também aos convidados que acedam e sigam a página.

## **CRONOGRAMA DE ATIVIDADES**

Finda a apresentação das sessões que irão ser desenvolvidas entre dia 4 de janeiro de 2024 e dia 25 de abril de 2024 segue-se o cronograma das atividades, onde é apresentado, no lado esquerdo as sessões a serem realizadas e no lado direito a data correspondente a cada uma. É importante mencionar que cada sessão terá a duração de 1 hora e 30 minutos, entre as 18 horas e as 19 horas e 30 minutos.

**Tabela 1- Cronograma de atividades**

<b>Cronograma de atividades</b>	<b>04-01-2024 até 25-04-2024</b>
Sessão 1- “Linhas de Conexão”	04-01-2024
Sessão 2- “Linhas de Conexão”	11-01-2024
Sessão 3- “Linha do Tempo”	18-01-2024
Sessão 4- “ Baú de Memórias”	25-01-2024
Sessão 5- “Baú de Memórias”	01-02-2024
Sessão 6- “Ponto de Encontro”	08-02-2024
Sessão 7- “Impacto das redes sociais na Igualdade de Género”	15-02-2024
Sessão 8- ”Ponto de Partida”	22-02-2024
Sessão 9- “Enredos Bordados”	29-02-2024
Sessão 10- “Tecer Igualdade”	07-03-2024
Sessão 11- “Tecer Igualdade”	14-03-2024
Sessão 12-“Tecer Igualdade”	21-03-2024
Sessão 13-“Tecer Igualdade”	04-04-2024
Sessão 14-“Tecer Igualdade”	11-04-2024
Sessão 15-“Tecer Igualdade”	18-04-2024

Sessão 16- “Linhas de Liberdade”	25-04-2024
----------------------------------	------------

## RECURSOS MATERIAIS E ORÇAMENTO

A tabela 2 apresenta os materiais utilizados em cada sessão, juntamente com o orçamento.

Resumidamente durante a implementação deste projeto serão utilizados materiais como: novelo de lã; fita crepe; placas; músicas; objetos pessoais; questionários; instrumentos (caso disponibilizados pela instituição); resma de folhas brancas; materiais de desenho; tecidos e panos; telemóveis; computadores; cartazes; coluna de som; saco. Para o seguinte efeito apresentamos um orçamento de cerca de 65,65€

**Tabela 2- Recursos materiais e orçamento**

Sessões	Materiais	Orçamentos
Sessão 1- “Linhas de Conexão”	Novelo de lã;  Fita Crepe;  3 placas (para cada indivíduo, que tenha dificuldades em mover-se).	2,15€  5,50€  6€ (as 3 placas), dependente do número de pessoas com dificuldades (Aproximadamente 30€)
Sessão 2- “Linhas de Conexão”	Não será necessário nenhum material.	0€
Sessão 3- “Linha do Tempo”	Impressão de questionários	6€
Sessão 4- “Baú de Memórias”	Instrumentos (caso disponibilizados pela instituição);	0€
Sessão 5- “Baú de Memórias”	Apresentação dos resultados obtidos na última sessão	0€

Sessão 6- “Ponto de Encontro”	Tecidos e panos; Folhas Brancas Materiais de desenho	Doações Reaproveitamento Reaproveitamento
Sessão 7- “Impacto das Redes Sociais na Igualdade de Género”	Computador	Disponibilizados pelas Educadoras Sociais
Sessão 8- “Ponto de Partida”	Computadores; Impressão dos Cartazes	Disponibilizados pelas Educadoras Sociais 10€
Sessão 9- “Enredos Bordados”	Coluna de som	Disponibilizada pelas Educadoras Sociais
Sessão 10- “Tecer Igualdade”	Computadores; Folhas Brancas.	Fornecidos pela instituição Reaproveitamento
Sessão 11- “Tecer Igualdade”	Saco; Impressão de mitos e crenças.	Fornecido pelas dinamizadoras 6€
Sessão 12- “Tecer Igualdade”	Espelho Trabalho nos Bordados	Fornecido pelas dinamizadoras Material fornecido
Sessão 13- “Tecer Igualdade”	Trabalho nos Bordados; Folhas Brancas;	0€ Reaproveitamento da resma
Sessão 14- “Tecer Igualdade”	Trabalho nos Bordados	0€
Sessão 15- “Tecer Igualdade”	Impressão de um Questionário	6€
Sessão 16- “Linhas de Liberdade”	Exposição dos Bordados Lanche	0€ Contribuição de cada participante

## **AVALIAÇÃO/RESULTADOS ESPERADOS**

O seguinte projeto não será aplicado, no entanto caso fosse esperava-se que numa fase inicial houvesse resistência por parte dos idosos, uma vez que isso já é visível no Centro de Dia que seria alvo deste projeto.

Num momento inicial, iríamos verificar uma fraca interação tanto dos idosos com os educadores sociais, como das crianças para com os idosos e vice-versa. Porém com a dinâmica de quebra-gelo esperava-se que houvesse uma maior abertura e que comesçassem a surgir relações próximas.

Com o passar do tempo iria deixar de haver a resistência em participar e haveria um maior grau de envolvimento e empenho. Pretendia-se que os idosos se sentissem mais autónomos e criassem um sentimento de pertença e participação ativa na sociedade.

As crianças iriam aprender com os mais velhos e criar uma maior empatia e respeito para com estes, assim como seria possível que os idosos aprendessem com as crianças.

Ainda assim com este projeto, pretendia-se aumentar a consciencialização sobre questões da igualdade de género e a redução de estereótipos criados entre as diferentes gerações. Esperávamos que estas sessões fortalecessem o público-alvo, mas principalmente as mulheres e meninas para que se sintam mais confiantes e capazes na busca de oportunidades nas diversas áreas, e como tal, encorajar os homens e meninos para que sejam aliados em promover a igualdade de género.

Desta forma, para que fosse possível avaliar o impacto deste projeto, procederíamos à sua avaliação através da observação direta, na maioria das sessões, e também através dos questionários aplicados no início e no final, para que assim se consiga perceber o impacto deste.

No final esperava-se que o enxoval representasse não só a condição feminina, mas a cooperação e coesão entre gerações.

## DOCUMENTAÇÃO



**Figura 1:** exemplo de bordados



**Figura 2:** agulhas utilizadas para os bordados



**Figura 3:** linhas utilizadas para os bordados

Exemplo de alguns mitos que poderão ser utilizados na dinâmica implementada na 11ª sessão:

- ☐ A mulher deve ter filhos
- ☐ A mulher deve cuidar da casa e da família
- ☐ A mulher como líder é menos eficiente por ser mais emotiva
- ☐ É menos produtiva que o homem
- ☐ Precisa de atender aos padrões comportamentais e de beleza
- ☐ A maternidade não é compatível com cargos de liderança
- ☐ As mulheres são menos inteligentes
- ☐ As mulheres são mais frágeis
- ☐ As mulheres são medrosas
- ☐ As mulheres conduzem mal
- ☐ O lugar da mulher é na cozinha
- ☐ As mulheres não gostam de futebol
- ☐ As mulheres devem usar saia
- ☐ Todas as mulheres gostam de ir as compras
- ☐ As mulheres são mais curiosas que os homens
- ☐ As mulheres têm que ser submissas
- ☐ Quando se torna mãe a mulher não consegue ser uma boa profissional
- ☐ A mulher não pode ocupar cargos como mecânica, pedreira ou camionista
- ☐ A mulher não deve andar sozinha na rua

**Figura 4:** Mitos sobre a mulher



## CONCLUSÃO

Ao longo das dinâmicas que serão realizadas fomos apresentando uma breve explicação da importância e do papel do Educador Social, de uma forma sistematizada este projeto trará bastantes benefícios para o educador social, tanto a nível pessoal como em termos de competências profissionais.

Num esforço de síntese, a nível pessoal, e atendendo à sensibilidade do tema, o educador social desenvolverá uma compreensão mais profunda das experiências e desafios encontrados pelas diferentes gerações, promovendo a empatia.

Sendo este um projeto pensado e planeado pelo educador social, proporcionará neste uma sensação de satisfação pessoal. Melhorará as suas técnicas de comunicação, uma vez que será um tema abordado em duas faixas etárias bastante distintas. Ainda assim, importa referir que sendo um projeto que permitirá a partilha de histórias de vida, o Técnico pode vivenciar um crescimento pessoal contínuo, desafiando as suas próprias visões e ampliando o entendimento sobre o mundo.

Em termos profissionais, o técnico ficará capacitado e desenvolverá técnicas relativas à gestão de grupos heterogéneos, ajustando as abordagens de acordo com o público-alvo e as necessidades específicas. O facto deste projeto recorrer à arte, música e expressão dramática, capacita o Educador Social e promove a criatividade. sendo um projeto que pretende promover a inclusão social, fortalecerá as competências do Técnico, quando este cria ambientes acolhedores e participativos.

Sobre o impacto deste projeto na comunidade e no público-alvo, pode-se dizer que este contribui para consciencializar sobre a temática abordada, assim como a desconstrução de estereótipos. Sendo um projeto intergeracional, permitirá o estabelecimento de relações sociais e o entendimento mútuo e cooperação. As gerações mais jovens podem aprender com as experiências dos mais velhos e vice-versa, contruindo e trabalhando para uma sociedade mais conectada e compreensiva.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Rampton, M. (2015). *Four Waves of Feminism*. <https://www.pacificu.edu/magazine/four-waves-feminism>
- Teixeira, M., Lopes, F., & Júnior, A. (2019). Gênero e Feminismos: Conceitos e perspectivas. *Caderno Espaço Feminino*, 32(1), 405–430. [https://www.researchgate.net/publication/336102159\\_Genero\\_e\\_Feminismos\\_conceitos\\_e\\_perspectivas](https://www.researchgate.net/publication/336102159_Genero_e_Feminismos_conceitos_e_perspectivas)
- CIG. (2022). *Igualdade de género em Portugal*. [https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2022/11/BE2022\\_vf\\_compressed.pdf](https://www.cig.gov.pt/wp-content/uploads/2022/11/BE2022_vf_compressed.pdf)
- Pereira, M. E. (2015). *Fighting the ghosts: O Feminismo e as Lutas das Mulheres*. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/46290>
- Barroso, M., Nico, M. & Rodrigues, E. (2011). Género e sociologia: uma análise das desigualdades e dos estudos de género em Portugal. *Revista da Associação Portuguesa de Sociologia*, (4). [https://www.researchgate.net/publication/336102159\\_Genero\\_e\\_Feminismos\\_conceitos\\_e\\_perspectivas](https://www.researchgate.net/publication/336102159_Genero_e_Feminismos_conceitos_e_perspectivas)
- Oliveira, V. R. S. (2021). A evolução da mulher no mercado de trabalho. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 05, 119-131. DOI:10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/administracao/evolucao-da-mulher. [https://www.researchgate.net/publication/356416131\\_A\\_evolucao\\_da\\_mulher\\_no\\_mercado\\_de\\_trabalho](https://www.researchgate.net/publication/356416131_A_evolucao_da_mulher_no_mercado_de_trabalho)
- PORDATA. (2023). *População residente: total e por grandes grupos etários*. <https://www.pordata.pt/portugal/populacao+residente+total+e+por+grandes+grupos+etarios-513>
- Azevedo, M. S. A. de (2015). *O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa*. [Master's thesis, Escola Superior de Enfermagem do Porto]. Repositório Institucional da Escola Superior de Enfermagem do Porto. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/10776/1/marta%2020%20de%20abril%20-%20tese%20final%20-%20pdf.pdf>
- Ferreira, P. M. (2011). *Envelhecimento activo e relações intergeracionais*. [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/6091/1/ICS\\_PMFerreira\\_Envelhecimento\\_AI.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/6091/1/ICS_PMFerreira_Envelhecimento_AI.pdf)

- Lemos, I. C. de (2020). *Envelhecimento (Cri)ativo: o Teatro e outras Artes Performativas*. [Master's thesis,]. Repositório Institucional da Universidade Católica Portuguesa. [https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/32912/1/00021\\_01\\_projeto\\_mestrado\\_final-in%C3%AAslemos-envelhecimento-cri-ativo.pdf](https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/32912/1/00021_01_projeto_mestrado_final-in%C3%AAslemos-envelhecimento-cri-ativo.pdf)
- Município de Amarante. (2019). “*Rosalina, a Sonhadora*” – a próxima “*Brava*” de Amarante. <https://www.cm-amarante.pt/rosalina-a-sonhadora-a-proxima-brava-de-amarante/>
- Fundação Calouste Gulbenkian. (s.d.). *Enxoval – Tempo e Espaço de Resistência*. <https://gulbenkian.pt/projects/enxoval-tempo-e-espaco-de-resistencia/>

## ANEXOS

### Anexo A- Placas para a dinâmica “Gosto, Não Gosto, Adoro”



### Anexo B- Questões implementadas na 3ª sessão

#### Guião de questões

Estas questões permitem orientar a dinâmica, bem como a discussão que ocorre a seguir, sobre a temática da Igualdade de Género.

Enquanto Técnicas Superiores de Educação Social pretendemos compreender, a partir das respostas a estas questões, a opinião e as crenças do nosso público-alvo à cerca deste tema e da posição da mulher na sociedade. Como o nosso grupo é heterogéneo, constituído por idosos e crianças, consideramos essencial aplicar questões diferentes para ambas as gerações e consoante o público.

#### Assim, para todo o grupo temos as seguintes questões:

1. Qual era/é a profissão dos seus pais?
2. Qual era/é o elemento que cuidava/cuida mais dos filhos?
3. As tarefas domésticas eram/são partilhadas?
4. Como era/é a relação entre os pais?
5. Como era/é a sua relação com cada um dos pais?

#### Para as senhoras preparámos questões mais específicas:

1. Qual foi a sua profissão?
2. Quando foi a primeira vez que usou calças?
3. Quando foi a primeira vez que entrou num café?
4. Quando foi a primeira vez que votou?
5. Frequentou a escola?
6. Sempre que saía de casa, ia acompanhada por alguma figura masculina (pai, marido)?
7. Tinha de pedir autorização para sair de casa?
8. Com que idade se casou e constituiu família?
9. Como era a vivência em casa? Como eram distribuídas as tarefas domésticas?

10. Como vê a vivência do casal no seu tempo e nos dias atuais? Observa diferenças? Quais?

**Para os senhores preparámos questões relacionadas à sua vida na juventude e de adulto:**

1. Qual foi a sua profissão?
2. Quando foi a primeira vez que votou?
3. Frequentou a escola?
4. Tinha que pedir autorização para sair de casa?
5. Com que idade se casou e constituiu família?
6. Quando foi a primeira vez que realizou tarefas domésticas (cozinhar, arrumar a casa, etc)?
7. Como vê a vivência do casal no seu tempo e nos dias atuais? Observa diferenças? Quais?

**Para as crianças as questões são:**

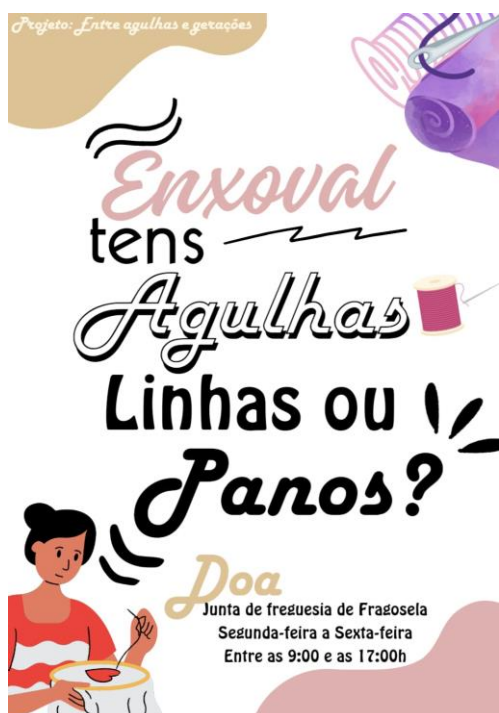
1. Quem cozinha mais em casa?
2. Quem arruma mais a casa?
3. Quem vai mais vezes à escola contigo?
4. Consideras que as lides domésticas devem ser partilhadas?
5. A partir das repostas que ouviste dos idosos, qual é a tua opinião sobre as diferenças de vida entre as mulheres e os homens?
6. A partir do que ouviste, vês diferenças quando comparas com os teus pais?

#### **Tabela**

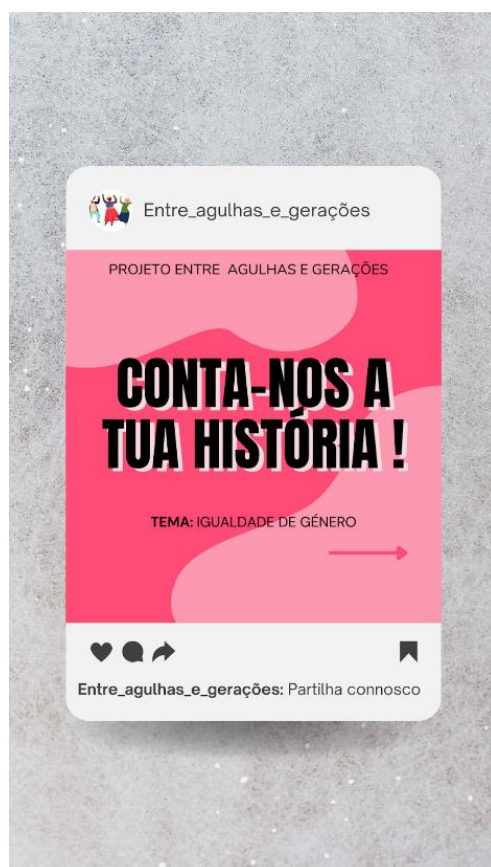
A tabela abaixo apresentada será aplicada na terceira e penúltima sessão a fim de comparar os dois momentos e verificar se houve ou não alterações de crenças. Assim, os sujeitos têm que preencher apenas com um X nas seguintes expressões apresentadas:

Domínios	Homem	Mulher	Ambos
Educação dos filhos			
Escolher o número de filhos desejados			
Decisão da escola para os filhos			
Gestão das poupanças			
Compras para a casa			
Compras de vestuário para os próprios e para os filhos			
Organização dos tempos livres			
Escolha das práticas de lazer – cinema, ida ao teatro, restaurantes, etc...			
Compra de uma casa			
Compra de um carro			
Compra de algum eletrodoméstico para a casa			

Anexo C- Cartaz de divulgação da recolha de materiais



Anexo D- Publicação na rede social





## Anexo F- Tabela distribuída na 15ª sessão

### Tabela

A tabela abaixo apresentada será aplicada na terceira e penúltima sessão a fim de comparar os dois momentos e verificar se houve ou não alterações de crenças. Assim, os sujeitos têm que preencher apenas com um X nas seguintes expressões apresentadas:

Domínios	Homem	Mulher	Ambos
Educação dos filhos			
Escolher o número de filhos desejados			
Decisão da escola para os filhos			
Gestão das poupanças			
Compras para a casa			
Compras de vestuário para os próprios e para os filhos			
Organização dos tempos livres			
Escolha das práticas de lazer – cinema, ida ao teatro, restaurantes, etc...			
Compra de uma casa			
Compra de um carro			
Compra de algum eletrodoméstico para a casa			