

# MYGENDER TOOLKIT

MATERIAL EDUCATIVO PARA A PROMOÇÃO DO PENSAMENTO  
CRÍTICO ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO PARA OS MÉDIA E DA  
CONSCIENTIZAÇÃO DA JUSTIÇA DE GÉNERO.



mygender

1 2 9 0



FACULDADE DE LETRAS  
UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

FCT  
Fundação  
para a Ciência  
e a Tecnologia



# MYGENDER TOOLKIT

MATERIAL EDUCATIVO PARA A PROMOÇÃO DO PENSAMENTO CRÍTICO ATRAVÉS DA  
EDUCAÇÃO PARA OS MÉDIA E DA CONSCIENTIZAÇÃO DA JUSTIÇA DE GÉNERO

PROJETO MYGENDER  
PRÁTICAS MEDIADAS DE JOVENS ADULTOS:  
PROMOVER JUSTIÇA DE GÉNERO NAS E ATRAVÉS DE APLICAÇÕES MÓVEIS

FICHA TÉCNICA  
DATA: SETEMBRO 2022

TÍTULO: MYGENDER TOOLKIT  
MATERIAL EDUCATIVO PARA A PROMOÇÃO DO PENSAMENTO CRÍTICO ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO  
PARA OS MÉDIA E DA CONSCIENTIZAÇÃO DA JUSTIÇA DE GÉNERO  
AUTORIA: INÊS AMARAL, EDUARDO ANTUNES E ANA MARTA M. FLORES  
FINANCIAMENTO: FUNDAÇÃO PARA A CIÊNCIA E A TECNOLOGIA (PTDC/COM-CSS/5947/2020)  
DESIGN GRÁFICO: ANA MARTA M. FLORES

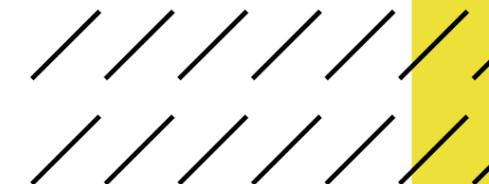
CONTACTOS: FACULDADE DE LETRAS DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA,  
LARGO DA PORTA FÉRREA 3004-530 COIMBRA  
[HTTP://MYGENDER.UC.PT](http://mygender.uc.pt) | [MYGENDER@FL.UC.PT](mailto:MYGENDER@FL.UC.PT)

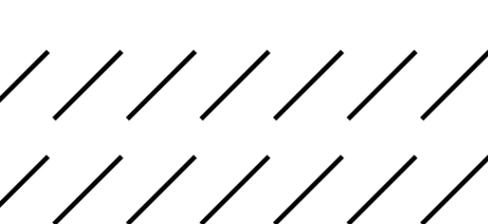
**mygender**



FACULDADE DE LETRAS  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA

**FCT**  
Fundação  
para a Ciência  
e a Tecnologia





# INTRODUÇÃO

## CONTEXTO



As gerações mais jovens vivem numa realidade tendencialmente híbrida em que o consumo se tornou um processo coletivo (Jenkins, 2006), a tecnologia tem usos cada vez mais performativos, e a relação com conteúdos e aplicações funciona numa lógica multitarefa (van Dijck, 2014). Neste sentido, as escolhas mediadas (Hepp, 2013) e as práticas de usos e apropriações da tecnologia por parte das gerações mais jovens são diferentes de outras gerações (Pacheco et al., 2017).

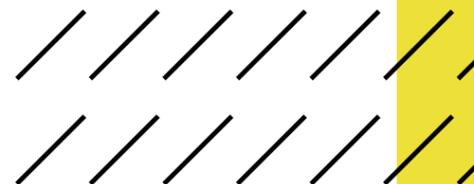
De acordo com um relatório do Statista (2021), no terceiro trimestre de 2021, 27,6 mil milhões de aplicações foram descarregadas da Google Play para Android, e 8,1 mil milhões de aplicações foram descarregadas da Apple Store para iOS. O mesmo relatório indica que, em 2020, os utilizadores descarregaram 218 mil milhões de aplicações. O envolvimento com aplicações varia dependendo das suas características, mas as plataformas sociais e de comunicação são as mais utilizadas a nível mundial (Statista, 2021). Em Portugal, as categorias de aplicações mais utilizadas são as redes sociais (96,2%), chat (95,8%), entretenimento e vídeo (86,4%), mapas (82,2%), compras (66,7%), música (55,9%), jogos (51%), serviços bancários e financeiros (37,4%), saúde, fitness e nutrição (24,3%) além de encontros e amizade (6,2%) (Statista, 2020).

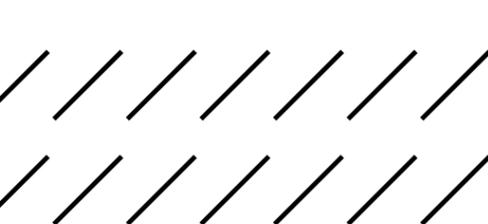


A taxa de penetração da Internet em Portugal é elevada. No início de 2021, 84,2% da população tinha acesso à Internet e 76,6% às redes sociais. Um aspeto diferenciador em Portugal é o facto de haver um elevado rácio de telemóveis, com o DataReportal (2021) a mostrar que no início de 2021 havia 15,80 milhões de ligações móveis, o que corresponde a 155,1% da população total. Daqui decorre que as implicações da utilização extensiva e crescente de diferentes tipos de aplicações móveis deve ser considerada, procurando identificar o impacto da tecnologia sobre as pessoas nas suas múltiplas dimensões, incluindo as questões de género.

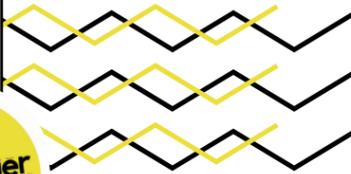


A investigação científica sobre a incorporação de aplicações móveis na vida quotidiana dos jovens adultos está interligada com a utilização de tecnologias de informação e comunicação e de média sociais. Contudo, as m-apps são muito mais diversificadas e incluem várias esferas da vida de jovens adultos. Dos jogos às compras, dos encontros à saúde e nutrição, do *fitness* ao autocontrolo, há uma miríade de aplicações móveis utilizadas regularmente por jovens adultos. Neste sentido, o projeto MyGender propõe um olhar sobre a forma como jovens adultos incorporam as aplicações móveis no seu quotidiano.





# PROJETO MYGENDER



mygender



mygender

O projeto “MyGender – Práticas mediadas de jovens adultos nas e através de aplicações móveis” é o primeiro estudo em Portugal a investigar como os jovens adultos se envolvem com a tecnicidade e os imaginários das aplicações móveis (m-apps), incorporando-os nas suas práticas do dia-a-dia e (re)negociando a partir deles as suas identidades sexuais e de género. Desafiando a investigação centrada nos riscos e oportunidades ou nos usos e gratificações das práticas digitais, MyGender parte de um entendimento da tecnologia como produtora de significados, subjetividade e agência, modelados por relações de poder. Adotando uma perspetiva crítica dos média digitais contemporâneos, o projeto analisa *affordances*, gramáticas, políticas das plataformas e conteúdos, assim como usos, apropriações e incorporações, para entender como influenciam a normatividade hegemónica e alteram a vida de jovens adultos.

Uma das tarefas do projeto é a MyGender Knowledge Platform que propõe uma abordagem inovadora e integrada destinada a fornecer ferramentas e recursos digitais dirigidos a jovens adultos, educadores e organizações comunitárias sobre consciência de género nas Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), literacias críticas, riscos e vulnerabilidades digitais, e justiça de género. Esta tarefa visa promover mudanças transformadoras nos comportamentos e culturas através da sensibilização através da partilha de boas práticas e de um banco de recursos educativos para a aprendizagem formal, não formal e informal.



# MYGENDER TOOLKIT

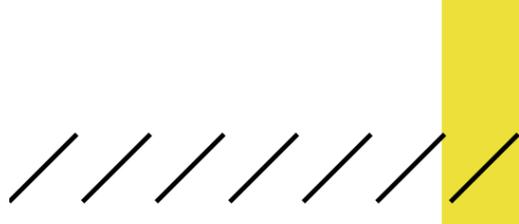
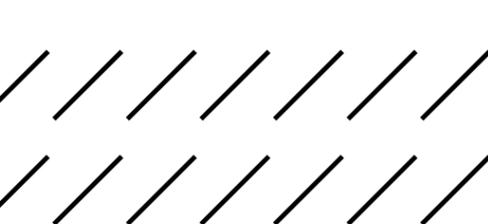


O **MyGender Toolkit** dirige-se a educadores/as de jovens do 3º ciclo e ensino secundário. É um recurso com os objetivos de promover o pensamento crítico através de literacias cívicas críticas e conscientização de género, uso informado de aplicações móveis, promovendo a conscientização para dataficação, vigilância digital e tecnologias intrusivas. Em última instância, este recurso visa apoiar a educação formal com a promoção de boas práticas de usos de aplicações móveis e fornecer ferramentas para a sensibilização para o género nas TIC. O Toolkit visa ser utilizado de forma ampla e abrangente, propondo uma reflexão sobre a necessidade da sensibilização para questões de igualdade e justiça de género ultrapassando as visões normativas e binárias. Segue-se um glossário com palavras-chave centrais na temática do recurso explicando o que são apps, algoritmos, género, sexo, média sociais, bolhas de filtro, privacidade online, cyberbullying e outras modalidades de violência no digital. Para a promoção de boas práticas, apresentamos uma curadoria de vários projetos interessantes que podem ser replicados.

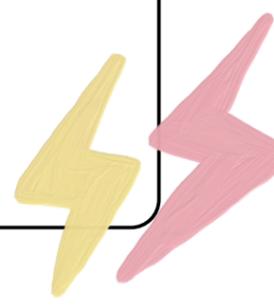
Incluimos ainda duas secções dedicadas ao tempo de ecrã e à privacidade com informações e boas práticas para utilizar tanto em contexto de aula como no auxílio à sua preparação. Como forma de apoiar educadores/as, o MyGender Toolkit apresenta 10 atividades detalhadas para realizar em contexto de sala de aula que contemplam a sensibilização para igualdade e justiça de género, usos saudáveis de plataformas tecnológicas, privacidade, violência online, bem-estar digital, tempo de ecrã, representatividade nas aplicações móveis e a representação do Eu no ciberespaço. O Toolkit termina com um conjunto de links úteis.

#### Referências bibliográficas

- DataReportal. (2021). Digital 2021: Portugal. Disponível em <https://datareportal.com/reports/digital-2021-portugal>
- Hepp, A. (2013). The communicative figurations of mediatized worlds: Mediatization research in times of the ‘mediation of everything’. *European Journal of Communication*, 28(6), 615-629.
- Jenkins, H. (2006). *Convergence culture*. New York: New York University Press.
- Pacheco, L., Torres da Silva, M., Brites, M. J., Henriques, S., & Damásio, M. J. (2017). Patterns of European youngsters' daily use of media. *Observatorio*, 11(4), 1-18.
- Statista (2021). Mobile app usage - Statistics & Facts. Disponível em <https://www.statista.com/topics/1002/mobile-app-usage/#dossierKeyfigures>
- Van Dijck, J. (2014). Datafication, dataism and dataveillance: Big data between scientific paradigm and ideology. *Surveillance & Society*, 12(2), 197-208. DOI: <https://doi.org/10.24908/ss.v12i2.4776>



# CONSCIÊNCIA DAS QUESTÕES DE GÊNERO



A panóplia de desigualdades sociais existente nos diferentes ambientes da sociedade, requer atenção, nomeadamente sobre as desigualdades sociais de género. É necessário entender o género como um processo identitário e não biológico. Deve, por isso, ser feita, desde já, a clarificação entre os termos “género” e “sexo”.

## O que é o género?

Conjunto de papéis, expectativas e expressões características de alguém que são socialmente construídos. É uma construção social historicamente ligada à ideia binária de sexo masculino/feminino, e conseqüente entendimento das pessoas como homem/mulher. Porém, o género ultrapassa construções binárias e sexuais, tal como não é estático, podendo se alterar com o tempo, variando os seus entendimentos sociais dentro e entre culturas diferentes. Por isso, não é biologicamente determinado nem fixado para sempre. Influencia como é que as pessoas se veem a si mesmas, mas também como veem os outros. Por isso, impacta como é que as pessoas agem e interagem na sociedade.

## O que é o sexo?

Conjunto de características estruturais e funcionais de âmbito biológico e fisiológico que distinguem as classificações de macho (sexo masculino) e de fêmea (sexo feminino).

A própria ideia de “gender awareness” pressupõe o entendimento do género como uma construção social (Butler, 1990) e não um processo biológico. Falar de género é falar de uma abrangente panóplia de identidades, que ultrapassam o binarismo do que e de quem entendemos como homem e mulher.

Quando falamos de “gender awareness” falamos da capacidade de ver a sociedade a partir da perspectiva dos papéis de género, carregados de estereótipos, e compreender como isso afetou e afeta, em especial, as necessidades das mulheres em comparação com as necessidades dos homens. Pressupõe, por isso, a passagem por processos de sensibilização para as questões de género, aumentando a compreensão sobre as (des)igualdades de género. Essa sensibilização que significa o conceito de “gender awareness” passa por fornecer informação fiável e acessível para construir uma melhor compreensão da igualdade de género como um valor central das sociedades democráticas.

A ação da “gender awareness” passa, sobretudo por três eixos:

1. Fornecer factos, provas e argumentos básicos sobre vários tópicos relacionados com a igualdade de género para aumentar a consciência e o conhecimento sobre a (des)igualdade de género;
2. Fomentar a comunicação e a troca de dados e informações de modo a melhorar a compreensão mútua e a capacidade de aprendizagem sobre as (des)igualdades de género;
3. Mobilizar as comunidades e a sociedade no geral para provocar as mudanças necessárias nas atitudes, comportamentos e crenças sobre a igualdade de género.

# CONSCIÊNCIA DAS QUESTÕES DE GÊNERO



Sabia que a igualdade de género é um Objetivo de Desenvolvimento Sustentável da ONU?

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – ODS – são um apelo global da Organização das Nações Unidas – ONU – à ação para acabar com a pobreza, proteger o meio ambiente e o clima e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e de prosperidade. Em particular, face à igualdade de género, o que defende este 5º ODS estipulado pela ONU (ODS, 2022)?

- Acabar com todas as formas de discriminação contra todas as mulheres e meninas, em toda a parte.
- Eliminar todas as formas de violência contra todas as mulheres e meninas nas esferas públicas e privadas, incluindo o tráfico e exploração sexual e de outros tipos.
- Eliminar todas as práticas nocivas, como os casamentos prematuros, forçados e envolvendo crianças, bem como as mutilações genitais femininas.
- Reconhecer e valorizar o trabalho de assistência e doméstico não remunerado, por meio da disponibilização de serviços públicos, infraestrutura e políticas de proteção social, bem como a promoção da responsabilidade partilhada dentro do lar e da família, conforme os contextos nacionais.
- Garantir a participação plena e efetiva das mulheres e a igualdade de oportunidades para a liderança em todos os níveis de tomada de decisão na vida política, económica e pública.

- Assegurar o acesso universal à saúde sexual e reprodutiva e os direitos reprodutivos, em conformidade com o Programa de Ação da Conferência Internacional sobre População e Desenvolvimento e com a Plataforma de Ação de Pequim e os documentos resultantes de suas conferências de revisão.
- Realizar reformas para dar às mulheres direitos iguais aos recursos económicos, bem como o acesso à propriedade e controle sobre a terra e outras formas de propriedade, serviços financeiros, herança e os recursos naturais, de acordo com as leis nacionais
- Aumentar o uso de tecnologias de base, em particular as tecnologias de informação e comunicação, para promover o empoderamento das mulheres.
- Adotar e fortalecer políticas sólidas e legislação aplicável para a promoção da igualdade de género e o empoderamento de todas as mulheres e meninas em todos os níveis.

A sensibilização da consciência das questões de género em relação às (des)igualdades de género passa, assim, pela capacidade de agir, sobre diversos eixos – nomeadamente quer do ponto de vista comunicacional, como científico –, de modo a desafiar estereótipos, promovendo a defesa da igualdade de género, inclusive tendo como metas o que a ONU defende na estipulação da igualdade de género como o 5º ODS – Objetivo do Desenvolvimento Sustentável.

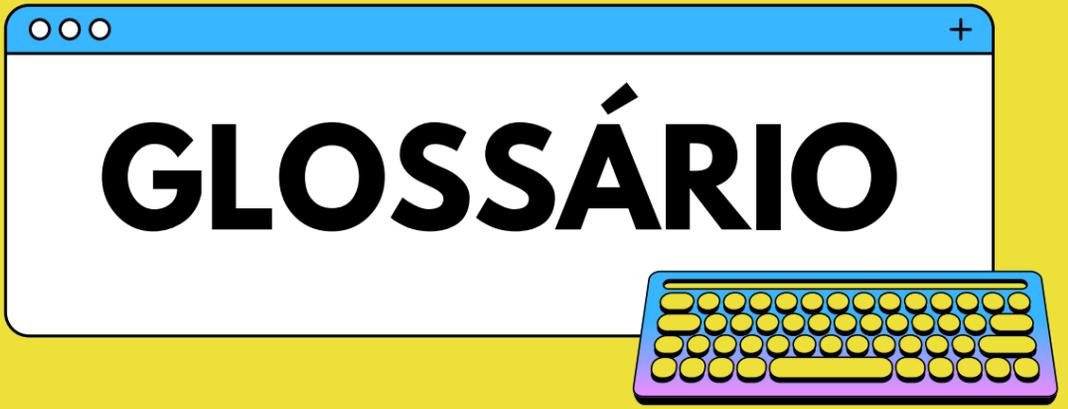


## REFERÊNCIAS:

Butler, J. (1990). Gender trouble, feminist theory, and psychoanalytic discourse. *Feminism/postmodernism*, 327, 324–340.

ODS. (2022). “Alcançar a igualdade de género e empoderar todas as mulheres e raparigas”. <https://www.ods.pt/objectivos/5-igualdade-de-genero/?portfolioCats=24>

EIGE. (2022). “Gender awareness-raising”. <https://eige.europa.eu/gender-mainstreaming/methods-tools/gender-awareness-raising>



# GLOSSÁRIO

## APP

App é o diminutivo de aplicação, isto é, um tipo de software (programa informático) que procura facilitar a realização de uma tarefa num telemóvel, computador ou outro dispositivo apropriado como smartvs ou tablets. Têm, geralmente, o propósito de simplificar os processos e o acesso aos utilizadores.

Tecnologia informática com base na internet que funciona em rede e em comunidade, e que permite a partilha de ideias, pensamentos e informação. A generalidade do conteúdo é criado pelos utilizadores. Requer, por isso, a criação de um perfil para que se possa publicar. Existem mais de 4.5 mil milhões de utilizadores no mundo. Os casos mais conhecidos são o Facebook, o Twitter, o Instagram, o YouTube e o TikTok.

**SOCIAL  
MEDIA  
SOCIAL  
MEDIA  
SOCIAL  
MEDIA**

## SEXO

Conjunto de características estruturais e funcionais de âmbito biológico e fisiológico que distinguem as classificações de macho (sexo masculino) e de fêmea (sexo feminino).

## GÉNERO

Conjunto de papéis, expectativas e expressões características de alguém que são socialmente construídos. É uma construção social historicamente ligada à ideia binária de sexo masculino/feminino, e consequente entendimento das pessoas como homem/mulher. Porém, o género ultrapassa construções binárias e sexuais, tal como não é estático, podendo se alterar com o tempo, variando os seus entendimentos sociais dentro e entre culturas diferentes. Por isso, não é biologicamente determinado nem fixado para sempre. Influencia como é que as pessoas se veem a si mesmas, mas também como veem os outros. Por isso, impacta como é que as pessoas agem e interagem na sociedade.

## CYBERBULLYING

A forma mais simples de explicar o termo "ciberbullying" passa pela sua conceptualização como um conjunto de formas virtuais de praticar bullying. É assim um conjunto de práticas que envolvem o uso de tecnologias de informação e comunicação para apoiar comportamentos deliberados, repetidos e hostis praticados por um indivíduo ou grupo com a intenção de prejudicar o outro. Afeta geralmente as crianças e adolescentes, sendo uma forma de ataque perversa problemática, já que extrapola em muito os muros das escolas. Tem existido um elevado crescimento de práticas de ciberbullying, pelo também crescente peso do online e do digital – nomeadamente das redes sociais e outras plataformas online – na vida de cada um, inclusive nas vidas das crianças e adolescentes.


## GLOSSÁRIO

# ALGORITMO



É uma lista de regras a seguir para se resolver um problema. É, assim, um conjunto de instruções sequenciadas que permitem que uma tecnologia informática como um computador interprete factos e realize as suas funções. É um conjunto de passos finitos que levam a que se alcance um objetivo, de forma semelhante ao que acontece com uma receita de culinária. Os algoritmos permitem uma automatização de processos nas tecnologias informáticas, permitindo que se poupe tempo.

“Bolhas de filtro” é uma descrição metafórica de uma situação em que informações, ideias ou crenças são amplificadas e reforçadas pela comunicação e repetição dentro de um sistema definido concreto. A sua existência no mundo digital, em particular nas redes sociais, tem sido continuamente provada.

# BOLHAS DE FILTRO

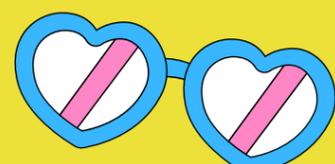


**S**  
**T**  
**A**  
**L**  
**K**  
**I**  
**N**  
**G**

Pode ser descrito como a assédio persistente e engloba um conjunto de comportamentos que configuram uma forma de violência relacionado com a invasão de privacidade, através de táticas de perseguição. No mundo digital, o stalking dá-se, sobretudo, por ligações telefónicas, pelo envio de mensagens ou por email, pela publicação de fatos ou boatos em sites da Internet (cyberstalking), etc.



# PRIVACIDADE



Chamamos "privacidade" ao direito à reserva de informações e dados pessoais, isto é, que são assim privados. Direito este reconhecido em documentos como a Convenção Europeia dos Direitos do Homem ou a Constituição da República Portuguesa. Porém, na internet, este direito sofre várias ameaças. Numa conta individual numa rede social, os termos de privacidade estabelecidos por defeito permitem que se mostrem muitas informações a quem veja o perfil.



# GASLIGHTING

Forma de abuso psicológico e emocional através do qual o abusador manipula a perceção da vítima, alterando a sua realidade, de modo a gerar sentimentos de dúvida e confusão na cabeça desta.

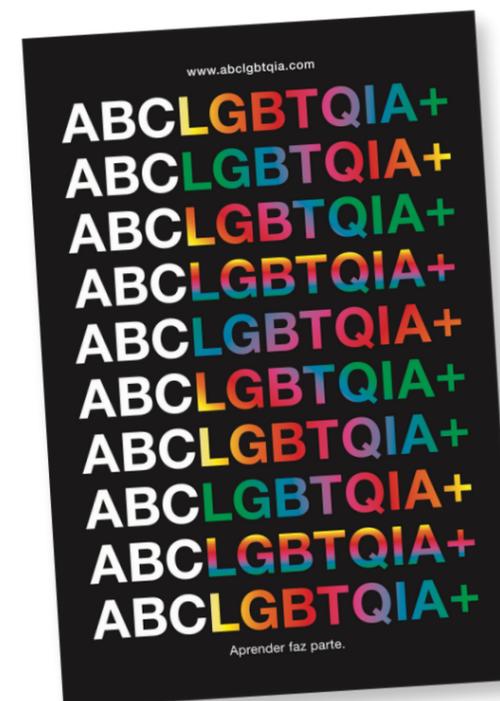
As informações são distorcidas, omitidas e contestadas, de forma a favorecer a narrativa pretendida pelo abusador ou para simplesmente fazer a vítima duvidar de si e da sua própria memória e sanidade mental. Embarca, por isso, um largo espectro de atos e níveis de premeditação para desorientar a vítima.



# BOAS PRÁTICAS

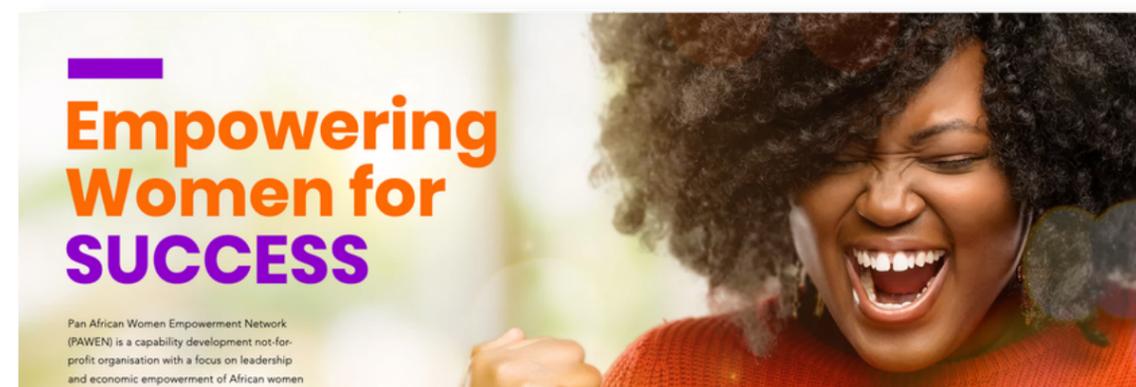
Onde buscar inspiração e aprender mais quando o tema é género, sexualidade e mundo conectado?

Há dezenas de boas práticas e recursos que ajudar-nos no eterno aprendizado de conhecermos melhor a diversidade do mundo. Aqui selecionamos três exemplos. Aceda ao conteúdo sempre atualizado no site da [My Knowledge Platform](#).



O projeto **ABCLGBTQIA+** é uma colaboração entre o canal televisivo Fox Life com a Associação ILGA Portugal, que disponibiliza o significado de 37 palavras em vários formatos para download grátis, de forma a que sejam utilizados para os mais diversos fins, por qualquer pessoa, entidade ou instituição, marca nacional ou internacional (em qualquer parte do mundo). Desta forma, procura prestar uma homenagem e um compromisso com a promoção da literacia de identidade de género e combater a intolerância e o preconceito. A acessibilidade das peças passa pelo proclamado desejo de informar o maior número possível de pessoas. Porque aprender faz parte.

[visite o site](#)



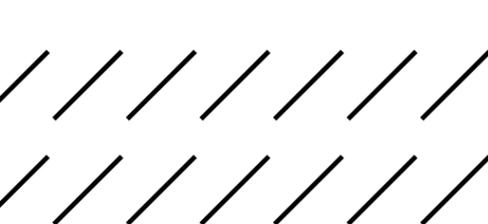
A PAWEN – **Pan African Women Empowerment Network** (Rede de Empoderamento das Mulheres Pan-Africanas) – foi fundada por Oluwaseyi Kehinde-Peters e é uma organização sem fins lucrativos que pretende desenvolver capacidades com foco na liderança e no empoderamento económico das mulheres africanas. A PAWEN tem como a sua maior missão a criação de um ecossistema que empodera diretamente um milhão de mulheres africanas com competências, conexões e confiança, através de diferentes programas que dão um sentido comunitário ao desenvolvimento das mulheres no mundo económico.

[visite o site](#)



O projeto **Digital Intimacies** resulta de uma parceria entre o King's College de Londres, a Universidade de Edimburgo e o Terrence Higgins Trust com o objetivo de explorar como homens queer utilizam os smartphones para negociar a sua vida íntima. Do projeto resulta esta interessante digital zine que procura desconstruir estereótipos e mitos, promovendo o pensamento crítico sobre a utilização de smartphones e apps na mediação de relações de intimidade.

[visite o site](#)



# TEMPO DE ECRÃ

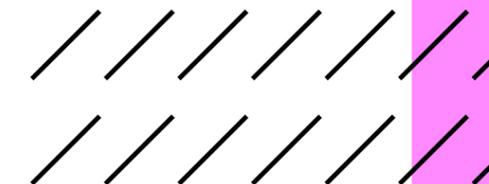


Quais são os principais riscos do tempo excessivo de exposição aos ecrãs:

- Alterações de sono (mais tempo de ecrã está ligado a menores durações de sono, assim como a menor eficiência do sono, tal como a utilização de qualquer tela com luz azul antes de dormir, gera sinais disruptivos à produção natural de melatonina, a hormona do sono);
- Efeitos na saúde física (hábitos sedentários estão ligados a maior tempo de ecrã, de tal forma que a obesidade é um resultado comum de se passar grandes quantidades de tempo em frente a telas/ecrãs, aliás, variados estudos apontam a ideia de que limitar o tempo de ecrã de adolescentes reduz a probabilidade de obesidade dessas pessoas);
- Efeitos na saúde mental (o isolamento social que resulta em e é resultado do elevado tempo de ecrã pode estar ligado a sentimentos de solidão e consequentes estados depressivos, tal como aumento o risco de comportamentos aditivos (Gower & Moreno, 2018) de variadas formas).

Que estratégias partilhar para a redução destes riscos?

- Para procurar impor alguns limites à ubiquidade digital, há quem utilize ferramentas e aplicações de self-tracking e self-quantifying, que monitorizam e registam o número de horas e minutos que uma pessoa gasta em telas como o telemóvel, alertando, por exemplo, em relação ao número limite prestes a ser ultrapassado.
- Desligar notificações, bloquear aplicações, ou ver relatórios de utilização que determinadas aplicações permitem.
- Criar momentos livres de tecnologia, seja retirar as telas da cama e da altura de dormir, como combinar coisas com amigos e família, avisando-os da sua decisão de deetox digital.
- Substituir alguns mecanismos digitais por outros analógicos, como os despertadores.





# PRIVACIDADE ONLINE



Saber como funcionam os mecanismos de privacidade no mundo digital é fundamental nos dias de hoje.

Confira algumas ferramentas de privacidade online:

- Cada plataforma tem as suas definições de privacidade. É muito importante que sejam configuradas antes da utilização da ferramenta. Algumas questões a considerar:
- Passwords fortes e guardadas offline – só partilhar com quem ajuda a gerir as redes sociais (ex: pais)
- Sempre que as plataformas permitirem, criar um sistema de dupla verificação
- Nunca responder a mensagens de telemóvel ou email que pedem para colocar a sua password. Trata-se de phishing
- Não partilhar os serviços de localização
- Não aceitar que seja gravado um histórico de localização
- Não permitir que a plataforma siga o que se faz noutras aplicações
- Definir quem pode ver publicações, histórias, reels e perfis (público, amigos, amigos de amigos)
- Escolher quem nos pode seguir (ou não)
- Limitar quem pode ver as pessoas que nos seguem
- Bloquear pessoas ou perfis que nos incomodam (as pessoas não são notificadas)
- Denunciar pessoas ou perfis que nos assediam de alguma forma

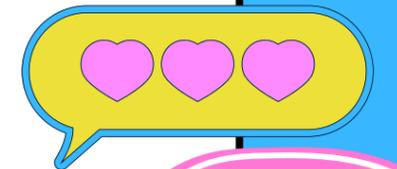
Mecanismos de prevenção quanto à privacidade online:

- Não responder a mensagens ou emails que solicitam dados pessoais
- Não responder a mensagens ou emails que digam que venceu um prémio ou herdou uma herança. 99,9% das vezes são roubo de dados (*phishing*)
- Não partilhar dados pessoais nas redes sociais
- Não partilhar informações da sua vida pessoal com pessoas que não conhece na vida offline e que mais ninguém da sua rede (amigos, família, escola) conhece
- Não partilhar fotografias, vídeos ou qualquer outro conteúdo de forma pública – definir quem vê
- Não partilhar fotografias ou vídeos íntimos online
- Não enviar fotografias ou vídeos a quem os solicite
- Não enviar fotografias ou vídeos íntimos a ninguém
- Não partilhar conteúdo íntimo de outra pessoa
- Não partilhar conteúdos que ofendam, humilhem ou ameacem outras pessoas
- Verificar as permissões dadas às plataformas para esta nos apresentar publicidade, conteúdos, pessoas, jogos, etc.
- Não sincronizar as aplicações com contactos do telemóvel

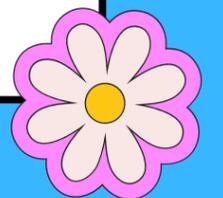


# ATIVIDADES

- DIMENSÃO DE GÉNERO NA SALA DE AULA
- USOS SAUDÁVEIS DE SOCIAL MEDIA
- IDENTIFICAR CYBERBULLYING
- PRIVACIDADE SOCIAL MEDIA
- UTILIZAÇÃO DAS APPS NA SALA DE AULA
- AUTO-ESTIMA E APPS MÓVEIS
- BEM-ESTAR DIGITAL
- DIVERSIDADE NAS APPS
- TEMPO DE ECRÃ: QUAL A MEDIDA SAUDÁVEL?
- COMO CONCENTRAR-SE EM UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ?



**TO DO**





# DIMENSÃO DE GÊNERO NA SALA DE AULA

## Isso é coisa de rapariga ou de rapaz?

Apresenta-se uma lista de atividades (como a que está em baixo) à turma, analisando uma de cada vez, pedindo primeiro que a turma levante a mão se acha que essa atividade é uma atividade de rapariga. Depois, pergunta-se se essa mesma atividade é uma coisa de rapaz. Não se obriga a que os e as estudantes votem numa ou noutra, podendo demonstrar, à partida, a visão crítica face aos estereótipos de género.

Exemplo de lista de atividades (podem ser utilizadas outras):

- Resgatar/salvar alguém;
- Dançar;
- Ensinar;
- Ser cientista;
- Cozinhar;
- Limpar a casa;
- Usar cor de rosa;
- Usar azul;
- Conduzir automóveis;
- Usar maquilhagem;
- Beber cerveja;
- Fazer dietas;

A ideia é questionar porque é que há quem responde que certas atividades “são de rapariga” e outras “são de rapaz”? Questiona-se a turma sobre se sabem identificar a origem desses pensamentos?

Explicar que desde muito cedo temos uma ideia dos papéis de género que incluem o que gostamos, comportamentos e escolhas que estão associados ao que acreditamos serem homens ou mulheres. A sociedade conforma-se e até se identifica com esses papéis. Estas ideias provêm de todo o tipo de fontes – as nossas famílias, os meios de comunicação social, o que vemos no nosso mundo. Estudos têm demonstrado que se fala de forma diferente dos bebés rapazes e raparigas e as nossas crenças culturais reforçam o que é visto como um comportamento aceitável de homens ou mulheres. Isto inclui o que fazemos, o que gostamos e como nos comportamos.

De seguida, sugere-se a visualização deste [vídeo](#), e abre-se a discussão na turma face ao que acharam desta experiência. É também objetivo que, a partir desse vídeo, haja maior desconstrução do binómio homem/mulher, reconhecendo a existência de pessoas que não se identificam como homens ou como mulheres.

Introduzir a questão da identidade de género poder fugir ao binómio tradicional da visão das pessoas como apenas homem ou mulher. Explicar que o género ultrapassa construções binárias e sexuais, não sendo algo estático, o que significa que se pode alterar com o tempo, variando os seus entendimentos sociais dentro e entre culturas diferentes. Por isso, não é biologicamente determinado nem fixado para sempre.

/////////  
RECURSOS: COMPUTADOR, INTERNET E PROJETOR  
DURAÇÃO: CERCA DE 60 MINUTOS



# USOS SAUDÁVEIS DE SOCIAL MEDIA

Divide-se a turma em X grupos, pedindo que a turma sugira X redes sociais/plataformas de mídias sociais (exs: Facebook, TikTok, Twitter, Instagram, etc.). Atribui-se uma rede social/plataforma a cada grupo e sugere-se que os alunos comecem por refletir quais são os tipos de usos que a rede social/plataforma atribuída ao grupo permite. Também se pode incentivar a procura na internet pelos tipos de usos permitidos pelas redes sociais/plataformas analisadas.

De seguida, pede-se uma lista dos usos possíveis destas redes sociais/plataformas que cada grupo pensou. Num debate geral alargado à turma pede-se que os restantes alunos classifiquem cada um desses usos possíveis numa de três categorias:

1. Usos saudáveis
2. Usos não saudáveis
3. Usos neutros

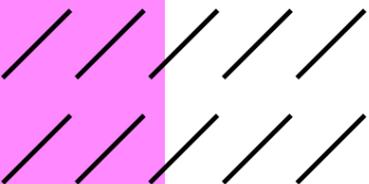
A ideia passa por permitir identificar usos que sejam, por si só, nocivos (não saudáveis) e usos saudáveis, tendo como objetivo abrir a discussão sobre o que torna um uso possível em saudável ou não saudável.

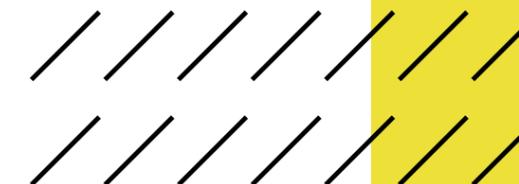
No fim, a turma poderá, inclusive, entender que a classificação nessas três categorias não é a melhor para classificar os usos possíveis de redes sociais/plataformas.

////////

RECURSOS: COMPUTADOR E INTERNET (OPCIONAIS)

DURAÇÃO: CERCA DE 60 MINUTOS





# IDENTIFICAR CYBERBULLYING E SABER COMO RESPONDER: O MODELO “PARA. PENSA. AGE”

Explicar aos e às estudantes que, mais do que ter a certeza se determinado conteúdo online é *cyberbullying* ou não, interessa saber quando é que os e as estudantes veem conteúdo online que identificam como nocivo ou ofensivo, e que os incomoda. Perguntar como reagem quando veem este tipo de conteúdo? Reagem emocionalmente e impulsivamente, respondendo a esse conteúdo? Reagem sem parar para pensar?

A ideia desta atividade passa por dotar a turma da capacidade crítica face ao cyberbullying, através dos seguintes passos:

1. Discutir com a turma as possíveis repercussões da publicação de comentários sem parar para pensar primeiro. Por exemplo, as repercussões podem incluir serem bloqueadas, serem mal compreendidas em termos dos seus valores, perder amizades, ou mesmo despoletar transtornos psicologicamente mais complicados (nomeadamente, a depressão);
2. Explicar aos e às estudantes que tudo o que é publicado online permanece online. Mesmo que um comentário seja eliminado, ele ainda foi visto e pode ser partilhado através de capturas de ecrã.
3. Sugerir o modelo “Para. Pensa. Age”.

## “Para. Pensa. Age”

**Para:** respirar fundo antes de se querer responder.

**Pensa:** quais serão as consequências da minha resposta?

**Age:** apagar, denunciar, responder ou até publicar, caso seja apropriado, após este período de reflexão.

Ainda em turma, relembrar de que devem reportar qualquer comportamento nocivo ou ofensivo, que entendam como *cyberbullying* (mas também o **bullying** que acontece fora do elemento digital).

Perguntar à turma que formas existem de reportar estes casos? Explicar que é importante guardar as mensagens/comentários/imagens, falar com pessoas adultas (inclusive na escola), denunciar à polícia em casos mais graves, desabafar com os/as amigos/as ou até recorrer à ajuda profissional de projetos como o “[No Bully Portugal](#)”.

/////////  
RECURSOS: NENHUM  
DURAÇÃO: CERCA DE 60 MINUTOS



# PRIVACIDADE NAS SOCIAL MEDIA

Começa-se por se questionar a turma, se alguma vez alguém leu os termos de utilização de alguma rede social/plataformas de médias sociais (exs: Facebook, TikTok, Twitter, Instagram, etc.)? Pergunta-se aos e às estudantes se sabem o que é a privacidade, e caso saibam, pergunta-se se a privacidade online é algo que consideram ser importante? Faz-se um levantamento de quantos alunos têm perfis públicos nas redes sociais/plataformas de médias sociais. Caso existam alunos que assumem ter perfis públicos, questiona-se o porquê desses perfis não serem privados?

De regresso aos termos de utilização, divide-se a turma em X grupos, atribuindo a cada um uma rede social. Cada grupo deve consultar, em aula, os termos de utilização da rede social/plataforma de média social atribuída (ex: Facebook), procurando, em primeiro lugar, encontrar a secção sobre privacidade. Permite-se que os grupos analisem, com o devido tempo, as secções sobre privacidade, propondo que retirem os aspetos mais interessantes que encontraram.

No final, passa-se por cada grupo, numa discussão aberta sobre os aspetos mais interessantes, perguntando inclusive se alguém aprendeu algum aspeto em particular que desconhecia sobre o funcionamento das questões de privacidade numa determinada rede social/plataforma de médias sociais?

/////////  
RECURSOS: COMPUTADOR E INTERNET  
DURAÇÃO: CERCA DE 1 HORA E 15 MINUTOS.





# UTILIZAÇÃO DE APPS NA SALA DE AULA

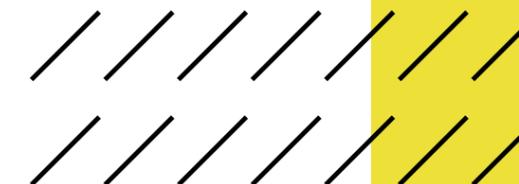
O uso de aplicações em sala de aula é uma técnica eficaz para quem quer despertar o interesse da turma, conseguindo a atenção dos alunos. A utilização de aplicações é uma prática muito natural e diária para estes e estas estudantes, o que pode significar uma cada vez maior propensão e tentação dos alunos mexerem, constantemente, no telemóvel durante a aula. Nesse contexto, não se sugere deixar a turma utilizar qualquer aplicação na sala de aula, mas sim utilizar aplicações em contextos específicos educativos que se revelam vantajosos para a turma e para quem ensina.

Deixam-se duas sugestões diferentes da utilização de aplicações:

1. A utilização de qualquer aplicação de câmara fotográfica e de rápida edição visual/design gráfico, como o Canva, numa aula exterior, num contexto de um trabalho dos âmbitos da Biologia ou da Geologia. Ou até no contexto de um trabalho mais artístico (ex: construir um dicionário ilustrado com a turma sobre qualquer termo, atribuindo um termo no dicionário a cada estudante, que deve enviar uma fotografia tirada por si).

2. A utilização de aplicações de questionários/quizzes, como por exemplo o “Kahoot!”, no qual se pode criar um questionário/quizz, fornecer um pin a cada estudante e, numa aula, fazer um concurso que teste o conhecimento de cada um, em direto e com recurso ao virtual, sobre qualquer tópico.

RECURSOS: COMPUTADOR, INTERNET, TELEMÓVEIS E PROJETOR (OPCIONAIS) ///////////////  
DURAÇÃO: VARIÁVEL (MAIS DE 1 DIA NA 1ª SUGESTÃO; CERCA DE 1 HORA NA 2ª SUGESTÃO).



# RODA DE CONVERSA:

## AUTO-ESTIMA E APPS MÓVEIS

Esta atividade tem como objetivo conscientizar os e as estudantes das motivações pelas quais usam algumas aplicações hoje em dia. Comece por questioná-los sobre como se apresentam nas aplicações de redes sociais, por exemplo. Gostam de publicar no Instagram, Facebook, TikTok, YouTube, Twitch? E quando o fazem, utilizam fotos ou vídeos próprios?

- Inicie o debate com o questionamento sobre o que os alunos entendem sobre auto-estima. Muitas vezes a auto-estima está relacionada à imagem externa das pessoas, mas é muito mais do que isso. A auto-estima diz respeito sobretudo à valorização que uma pessoa confere a si própria, permitindo-lhe ter confiança nos próprios atos e pensamentos.
- Em seguida, questione o grupo o quão importante é estar bonito ou bonita em uma publicação. Ou o quão importante é ter o reconhecimento das pessoas nas redes sociais. As aplicações móveis de cunho social inauguraram o uso normalizado de filtros de imagem, que ora podem dar um aspecto mais interessante ou divertido às publicações. Por outro lado, podem até mesmo modificar características naturais das pessoas. Seja mudar o tom de pele, apagar borbulhas, modificar o formato do rosto, trocar a cor do cabelo ou dos olhos e outras possibilidades que podem impactar na auto-estima dos utilizadores. O que seus alunos pensam sobre isso: Já se sentiram menos interessantes porque suas publicações tiveram poucos “likes”?

- Num segundo momento, convide a turma a pensar criticamente sobre os tipos de conteúdos que mais lhe agradam nestes espaços digitais. Serão os filtros de imagem utilizados em demasia?
- E, por fim, abra um espaço para que a turma se sinta confiante e confortável para conversar sobre como se sente. Há casos de alunos ou alunas que já modificaram fotos ou vídeos para responder ao padrão estético que é mais popular? Como isso fez com que sentissem na vida “offline”? Neste ponto é importante identificar se os alunos estão a partilhar experiências positivas ou saudáveis ou se estão a desenvolver problemas de auto-imagem e crítica em excesso à própria aparência e modo de ser.

RECURSOS: COMPUTADOR OU TELEMÓVEL COM ACESSO À INTERNET  
DURAÇÃO: CERCA DE 60 MINUTOS



## ATIVIDADE

# BEM-ESTAR DIGITAL

## COMO SABER A MEDIDA IDEAL DE LIDAR COM A VIDA ONLINE?

Criar uma extensão da vida real no mundo digital é quase uma regra para a maioria dos jovens. Estudos afirmam que os jovens sentem, por vezes, que viver online é quase a mesma coisa ou mais importante que a própria vida “offline”. Para que essas apropriações tenham um uso positivo e saudável, algumas medidas precisam ser respeitadas e consideradas. Como estará essa relação da turma com a internet e dispositivos móveis? Pode-se mencionar a FOMO (*Fear of Missing out*, algo como receio de estar de fora ou de perder o que está acontecer em outro lugar). É um acrónimo que representa a sensação ou ansiedade de saber que todos/todas seus/suas amigos/as estão a fazer algo divertido e que você não está lá.

Proponha uma atividade individual para a turma:

1. Peça aos alunos para desenharem um copo grande numa folha de papel.
2. Explique que está prestes a dar dois cenários.
3. Peça aos alunos para escreverem no copo qualquer coisa da história que os possa fazer sentir sobrecarregados ou ansiosos. Os exemplos podem incluir ficar sem bateria no telemóvel, sem wi-fi ou mesmo ter o computador “confiscado” pelos pais.
4. Fornecer aos e às estudantes os cenários da página ao lado.

- Cenário 1: Ao voltar da escola para casa, tentei verificar as minhas redes sociais no telemóvel, mas descobri que não tinha dados. Não tinha os/as amigos/as por perto a quem pudesse aceder. Pouco antes de chegar a casa, o meu telefone ficou sem bateria. Estive duas horas sem internet e telefone. Quando finalmente carreguei o telemóvel, só tinha duas mensagens e uma notificação.

- Cenário 2: Meus/minhas amigos/as e eu temos uma conversa num grupo que utilizamos todos os dias. Eu estava num evento da minha família, por isso não verifiquei o meu telefone durante uma hora. Quando abri o chat em grupo, havia muitas mensagens não lidas. No chat todos/todas falavam de uma festa na sexta-feira, mas não me deram pormenores. Falaram de um evento e de outra conversa. Eu não tinha recebido convite para eventos ou conversas. Tentei descobrir nos perfis da rede social da pessoa para ver o que se estava a passar, mas não consegui encontrar quaisquer respostas.

5. Explicar aos e às estudantes que todos/todas reagem de forma diferente a situações e eventos. Algumas pessoas podem ficar muito incomodadas, enquanto outras ficarão bem. É importante perceberem como se sentem para saber o que devem ou não fazer para ter uma relação mais saudável com as tecnologias.

6. Pedir aos alunos para identificarem o que poderiam fazer para tirar o que escreveram no seu copo. Escreva-os do lado de fora do copo. Exemplos incluem:

- Desligar as notificações.
- Falar com a família ou amigos/as se as suas atividades online estiverem a fazê-lo (a) sentir-se desconfortável
- Sair das conversas de grupo ou delimitar um horário para responder
- Estabelecer limites de utilização pessoal diários
- Procurar não usar o telemóvel próximo a hora de dormir

/////////  
RECURSOS: PAPEL E CANETA  
DURAÇÃO: CERCA DE 40 MINUTOS

# DIVERSIDADE NAS APPS

Explorar a diversidade e aprender com as diferenças é uma tarefa importante para o desenvolvimento de qualquer pessoa. Temos diversas maneiras de nos identificarmos, seja no género, na orientação sexual, na escolha da religião e até no modo como nos vestimos. Como o grupo percebe e lida com essas diferenças? Além disso, do ponto de vista de cada um, algum ou alguma estudante já deixou de se sentir representado nas aplicações que utiliza?

O objetivo deste exercício é identificar a sensibilidade cultural entre os alunos. Comece por explicar que a consciência cultural é saber de que existem diferenças e semelhanças culturais, não julgando as pessoas com base nisso. Uma mentalidade sem julgamento permite observar as diferenças culturais sem as rotular como boas ou más, ou certas ou erradas. Isto não significa que tenha de ser um perito noutras culturas e formas de estar. Significa apenas estar disposto a ter uma mente aberta e a fazer perguntas para obter mais informações, em vez de ter uma reação irrefletida a qualquer coisa com que não concorde.

1. Em uma folha de flip-chart ou um quadro branco, peça para que os alunos se reúnam em grupos e identifiquem várias formas de se representar ao criar um perfil nas aplicações. Incentive para que pensem em um cenário multicultural e heterogéneo (de definição de género à visão política, por exemplo).
  2. Num segundo momento, reúna todas as opções dos grupos e questione-os o que se repete e o que ainda pode ser complementado.
1. Termine por explicar que desenvolver a compreensão de outras culturas, ou 'consciência cultural', permite-lhes ter interações mais significativas com os que o rodeiam. Estará a construir o seu respeito e empatia para com outras pessoas, e a celebrar as suas diferenças, bem como as suas semelhanças. Isto faz com que seja menos provável que trate alguém de forma diferente, só porque é de uma cultura ou etnia diferente da sua.

/////////  
**RECURSOS: PAPEL (FOLHA GRANDE), CANETA, NOTAS  
 ADESIVAS OU QUADRO BRANCO E CANETAS COLORIDAS.  
 DURAÇÃO: CERCA DE 45 MINUTOS.**

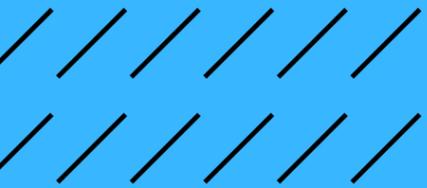


# TEMPO DE ECRÃ: QUAL A MEDIDA SAUDÁVEL?

É possível que os e as estudantes já tenham uma boa percepção do tempo que usam para estarem frente aos mais diversos ecrãs: seja computadores, televisão, telemóvel... Entretanto, nos dias de hoje, temos a sensação de que já não fazemos qualquer atividade sem que seja mediada por um ecrã. Mas isso não é verdade, é claro. O objetivo desta atividade é provocar a turma de estudantes a identificarem o que gostam de fazer que não envolva a internet, ecrãs ou uma aplicação. Será possível?

1. Convide os/as alunos/as a pensarem em todas as coisas divertidas que podem fazer e que não envolvam uma televisão, computador, tablet ou smartphone. Portanto, peça para que façam uma lista de 10 atividades sem ecrã que goste, ou que gostaria de tentar, e depois encontrem ou desenhem imagens dessas atividades.
2. Agora, convide-os/as a criar uma colagem de uma página com essas atividades e peça para que não coloquem o seu nome no trabalho. Depois de pronto, coloque todas as colagens na parede, e então todos/todas terão a vez de escolher uma ao acaso e tentar adivinhar quais atividades se tratam e de quem é a colagem.

RECURSOS: REVISTAS E JORNAIS ANTIGOS. PAPEL, TESOURA, COLA,  
FITA ADESIVA (LÁPIS DE COR, CANETINHAS OU MARCADORES)  
DURAÇÃO: CERCA DE 60 MINUTOS



# COMO CONCENTRAR-SE EM UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ?

## MINDFULNESS EM TEMPOS CONECTADOS

Os tempos atuais são altamente estimulantes, promovendo um espectro de atenção cada vez menor e tornando um desafio realizar tarefas simples e corriqueiras, como ler um livro por uma hora ou concentrar-se em uma aula.

A ideia desta atividade é estimular um olhar mais atento a si mesmos e explicar o conceito de foco por meio do *mindfulness*. A atenção plena ou “mindfulness” significa simplesmente prestar atenção ao momento presente. A atenção plena tem benefícios tanto físicos como psicológicos e ajuda a lidar com o volume de atividades e estímulos a que somos todos/todas submetidos diariamente.

1. Peça aos e às estudantes que pesquisem o termo “mindfulness” ou “atenção plena” e respondam às seguintes perguntas:

- O que é a “atenção plena”?
- Quais atividades podem ser realizadas para praticar a atenção plena?

2. Explique aos e às estudantes que as atividades de atenção são mais do que meditação, e que as atividades que acham interessantes e úteis serão diferentes para cada pessoa.

- Com a turma, estimule uma troca de ideias (*brainstorming*) sobre as formas de desenvolver competências para serem atentos (por exemplo, caminhar, praticar esporte, meditação, yoga, pintura).

RECURSOS: PAPEL, CANETA, DISPOSITIVO COM ACESSO À INTERNET  
DURAÇÃO: CERCA DE 40 MINUTOS

////////



# LINKS ÚTEIS

- [Sermos Nós Propri@s](#)
- [Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência](#)
- [Namorar com fairplay \(IPDJ\)](#)
- [#GirlsInICT | Porque as mulheres também fazem TIC](#)
- [#Hashtag – Jovens e a identidade de género: o terceiro sexo](#)
- [Apps para a Educação](#)
- [Associação de Mulheres Contra a Violência](#)
- [Atividades de prevenção de Bullying e de Cyberbullying](#)
- [Campanha “Namorar Meme a Sério”](#)
- [Campanha #NamorarNãoÉSerDon@](#)
- [Consentimento e autonomia corporal](#)
- [Conta a alguém em quem confies](#)
- [Coolbox Jogos para a Não Violência e Igualdade de Género](#)
- [Coolkit Jogos para a Não Violência e Igualdade de Género](#)
- [Cyberbullying: O que é e como pará-lo](#)
- [De Igual para Igual nas Profissões](#)
- [Diferença entre sexo, género, identidade de género e orientação sexual](#)
- [Digitalização e clima. Um guia para uma vida mais consciente](#)
- [Do sexting à exposição da intimidade nas redes sociais](#)
- [Educação não formal para o mainstreaming de género na área da juventude](#)
- [Férias – um lugar tecnoseguro](#)
- [Gender-Based Violence Prevention Network](#)
- [Género e Diversidade na Escola](#)
- [Gênero e Diversidade na Escola: práticas pedagógicas e reflexões necessárias](#)
- [Guia de Boas Práticas “Adoles\(Ser\): Sexualidade e Afetos”](#)
- [Guia para profissionais de educação sobre diversidade de expressões de género na infância](#)
- [Guia para uma educação inclusiva de género MIND THE GAP](#)

- [Guia para uma Internet mais Segura](#)
- [Guia prático para um uso saudável da tecnologia](#)
- [Guião de Prevenção da Violência no Namoro em Contexto Universitário](#)
- [Guiões de Educação Género e Cidadania](#)
- [Rede de Jovens para a Igualdade](#)
- [Associação Portuguesa de Estudos sobre as Mulheres](#)
- [Brochuras Digitais | Altice Fundação](#)
- [Internet Segura](#)
- [Kit Pedagógico sobre Prevenção da Violência nas Relações de intimidade Juvenil](#)
- [Kit Pedagógico sobre Género e Juventude](#)
- [Manual de atividades de educação para a cidadania em contexto institucional e comunitário](#)
- [Manual de Formação “É de Género?”](#)
- [Manual Pedagógico Rumo à Igualdade de Género](#)
- [Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género](#)
- [O Meu Corpo os Meus Direitos](#)
- [Observatório Nacional de Violência e Género](#)
- [Para as crianças os brinquedos não têm género](#)
- [Pensar o Mundo. Atividades de Educação para o Desenvolvimento](#)
- [Perguntas e Respostas sobre Orientação Sexual e Identidade de Género](#)
- [Plataforma Portuguesa para os direitos das Mulheres](#)
- [Portal da Igualdade](#)
- [Privacidade na Internet](#)
- [Quem te ama não te agride](#)
- [Recomendações para o uso saudável da tecnologia nas férias](#)
- [Riscos e bem-estar digital](#)
- [Ser jovem hoje: educação em sexualidade](#)
- [Sexting](#)
- [Trans e Intersexo #DireitoASer](#)
- [TU és TU online? Dia da Internet Mais Segura](#)
- [Violência contra crianças e jovens LGBTI+ e de género diverso](#)
- [Viva sem Medo](#)

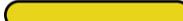




✕ □ —

# MYGENDER TOOLKIT

MATERIAL EDUCATIVO PARA A PROMOÇÃO DO PENSAMENTO  
CRÍTICO ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO PARA OS MÉDIA E DA  
CONSCIENTIZAÇÃO DA JUSTIÇA DE GÉNERO.

<  >

mygender    FUNDACÃO DE CIÊNCIAS  
E TECNOLOGIAS  
COIMBRA

