

# come to the rainbow school

guia para  
professor@s  
inclusiv@s



#wehavecookiesigb

**IT GETS  
BETTER**  
PORTUGAL

 **REPÚBLICA  
PORTUGUESA**  
SECRETÁRIA DE ESTADO  
PARA A CIDADANIA E A IGUALDADE

 **CIG**  
COMISSÃO PARA A CIDADANIA  
E A IGUALDADE DE GÉNERO  
Presidência do Conselho de Ministros

 **PORTUGAL  
MAIS IGUAL**



**“Não importa o que aconteça,  
continua a nadar”**

(À Procura de Nemo, 2003)

**Agradecimentos** Criar este ebook foi tão desafiante quanto gratificante. Envolveu muitas horas de dedicação, de investimento, de procura de soluções e recursos. Alguns momentos de incerteza, em que foi preciso continuar a nadar com toda a força. A nossa mensagem de esperança que gostamos de passar a todas/os as/os jovens LGBTI+, acompanha-nos em todas as jornadas e é com ela que começamos e terminamos mais esta. Tudo melhora na página seguinte, no próximo capítulo, do prefácio à conclusão. Mas não era possível melhorar sem a colaboração de outras pessoas, entidades e apoios. Vamos, assim, dedicar-lhes algumas linhas (que nunca serão suficientes!).

À CIG, Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. Sem o apoio que nos concederam, este trabalho não seria possível. Contamos com esta aliança para muitos trabalhos futuros, garantindo que Tudo Vai Melhorar!

Ao Gabinete da Juventude da Câmara Municipal do Porto, pela disponibilidade, apoio e pelo espaço público que permitem à nossa luta. Que a cidade seja cada vez mais palco da defesa daqueles que são Direitos Humanos!

À Casa das Associações, o nosso ninho, parte da nossa identidade que tem sempre a sua porta aberta e o seu conforto ao nosso dispor.

À It Gets Better Internacional, por ser uma fonte inesgotável de inspiração para nós.

Ao Sérgio Magalhães e à Bruna Martins, a nossa incrível e incansável equipa de design e produção de vídeo que deu mais cor a este projeto. O produto final também é vosso!

A todas/os as/os afiliadas/os que acreditam no nosso projeto, no nosso trabalho e levantam connosco a bandeira arco-íris.

E, claro, a todas as pessoas que usarão este ebook para serem elas mesmas uma fonte de apoio, suporte e esperança para tantas/os jovens LGBTI+.

Por cá, “continuaremos a nadar, não importa o que aconteça”, para contribuir para que o mundo seja mais seguro, livre e justo para todas as pessoas, independentemente da sua orientação sexual, identidade de género, expressão de género e características sexuais.

Convidamo-las/os assim, a prosseguirem connosco para as próximas páginas de dicas práticas sobre tornar a vossa escola numa verdadeira Rainbow School\*.

\* **#wehavecookiesigb**

# Prefácio

O Come to the Rainbow School - Guia para Professor@s Inclusiv@s nasceu da ideia de promovermos a escola como espaço seguro, integrador e feliz para todas as pessoas. Sabendo a importância das/os professoras/es na vida das/os alunas/os, achamos que podia ser uma ferramenta importante para o bem-estar de todas/os as/os jovens que frequentam o ensino. Aqui, nasceu a metáfora da cookie: uma bolacha tão irregular, tão fora da norma, mas que toda a gente conhece e acha deliciosa. Não há duas cookies iguais - tal como não há duas pessoas iguais - e ainda bem! Por isso são tão saborosas e nos fazem felizes a partilhar qualquer momento!





# Peguem na vossa cookie, vamos conversar!

O convite está feito. Come to the rainbow school because we have cookies e muitas outras coisas para oferecer como: apoio, esperança, positividade, segurança e alegria. Tod@s são bem-vind@s e podem fazer a diferença.

#wehavecookiesigb

#wehavecookies

IT GETS BETTER PORTUGAL

6

#wehavecookies

#we

**Este ebook foi contruído de forma dinâmica e com diversos vídeos interativos. O botão de “play” dá acesso a esses vídeos. Há vários espalhados por aí!**



# Introdução

A adolescência é, por si só, uma transição desafiante: para os adolescentes e para todas as pessoas que fazem parte da sua vida. Naturalmente, é uma fase marcada pela exploração, reflexão e questionamento. Mas, tal não significa que estas/es jovens não saibam quem são.

(Web-série Já Melhorou - Participantes LGBTQI+ relatam a sua superação de obstáculos e “saída do armário” ao mesmo tempo que colocam as suas lutas e sucessos num contexto histórico.)





Significa sim,  
que precisam de  
**redes de suporte**  
consistentes e disponíveis  
para contribuírem positivamente  
para o seu desenvolvimento.



# E quem somos nós?

Somos um projeto da Associação Tudo Vai Melhorar e queremos ajudar a garantir às/aos jovens LGBTI+ os níveis de felicidade, potencial e positivismo que as suas vidas podem alcançar!

Por isso, queremos comunicar com jovens gays, lésbicas, bissexuais, trans, queer e intersexo de todo o mundo com objetivo de lhes transmitir esperança e criar as mudanças necessárias para tornar as suas vidas melhores.



**Queremos lembrar  
que as/os jovens LGBTI+  
não estão sozinhas/os e que**

**TUDO VAI MELHORAR**



É para isso que criamos este guia: para ficarmos próximas/os de pessoas que podem ser aliadas/os e tornar a escola e, conseqüentemente, toda a vida destas/es jovens, muito mais feliz e confortável!



## A Escola

O local onde as/os adolescentes passam grande parte do seu tempo e onde se vai muito para além do que é ensinado em sala de aula. É um lugar de crescimento, de trocas, de relações, mas infelizmente, também de sofrimento, vergonha e agressão.

O Estudo Nacional sobre o Ambiente Escolar (ENAE) da ILGA-Portugal, conduzido em 2017, elucidou as experiências de pessoas LGBTI entre os 14 e os 20 anos, no sistema escolar Português.

[Clica aqui consultar os resultados gerais deste estudo.](#)

É impossível ficar indiferente a todos estes testemunhos: há um caminho a percorrer no sistema escolar português para que, todas as pessoas se sintam incluídas, seguras e compreendidas, independentemente da sua orientação sexual, identidade e expressão de género e características sexuais. E, por isso, é tão importante que professoras/es e outras/os adultas/os significativas/os possam fazer parte deste caminho!

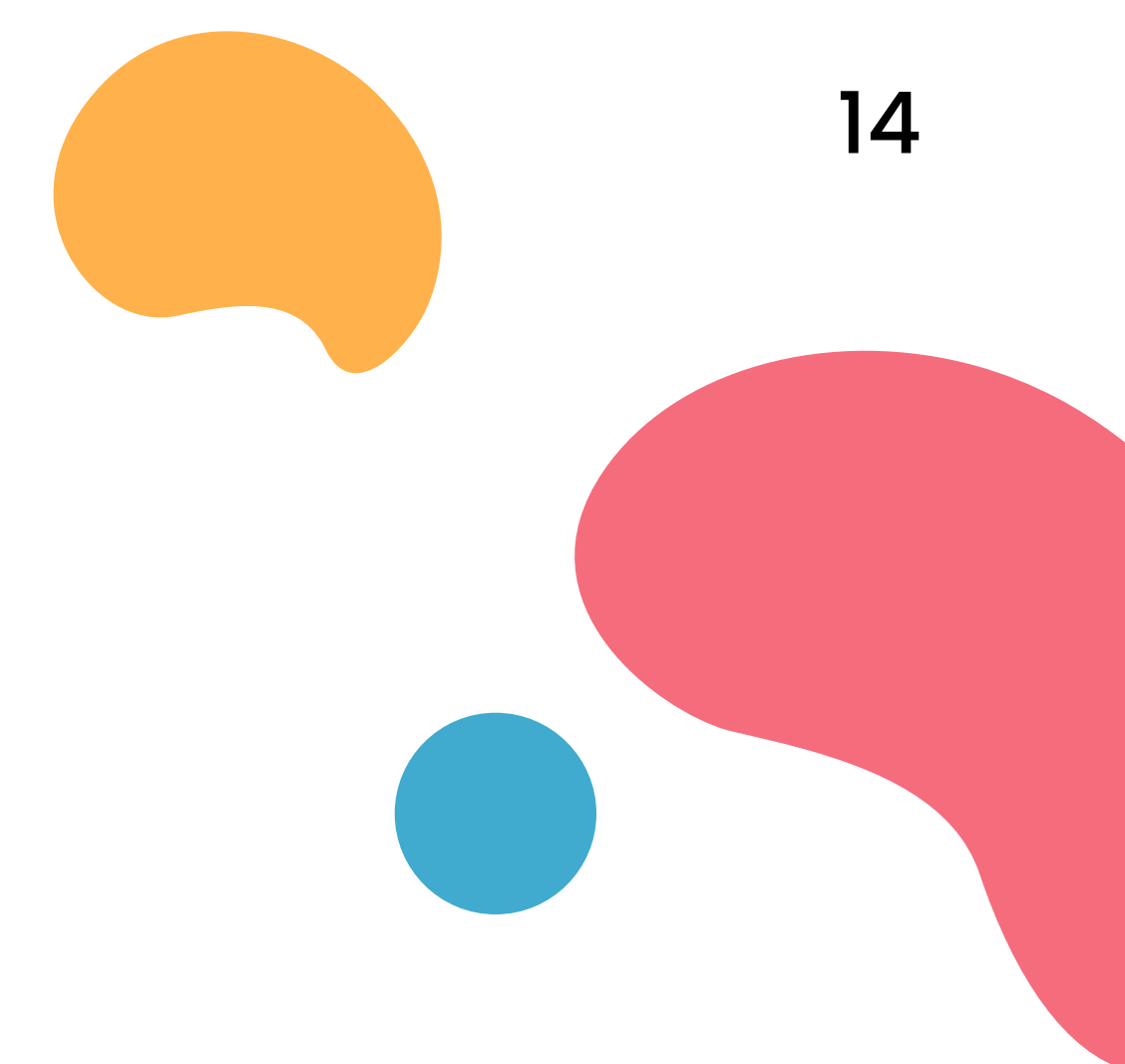
Também vários estudos científicos, que recorrem a diferentes metodologias e amostras, têm estudado os efeitos e a influência da

discriminação e do bullying sofrido pelas/os jovens que se identificam ou são percecionadas/os como sendo LGBTI+.

**Porque dizemos  
“são percecionadas/os”?**

Porque, erradamente, são associadas características de expressão de género com a orientação sexual. Não perceberam?

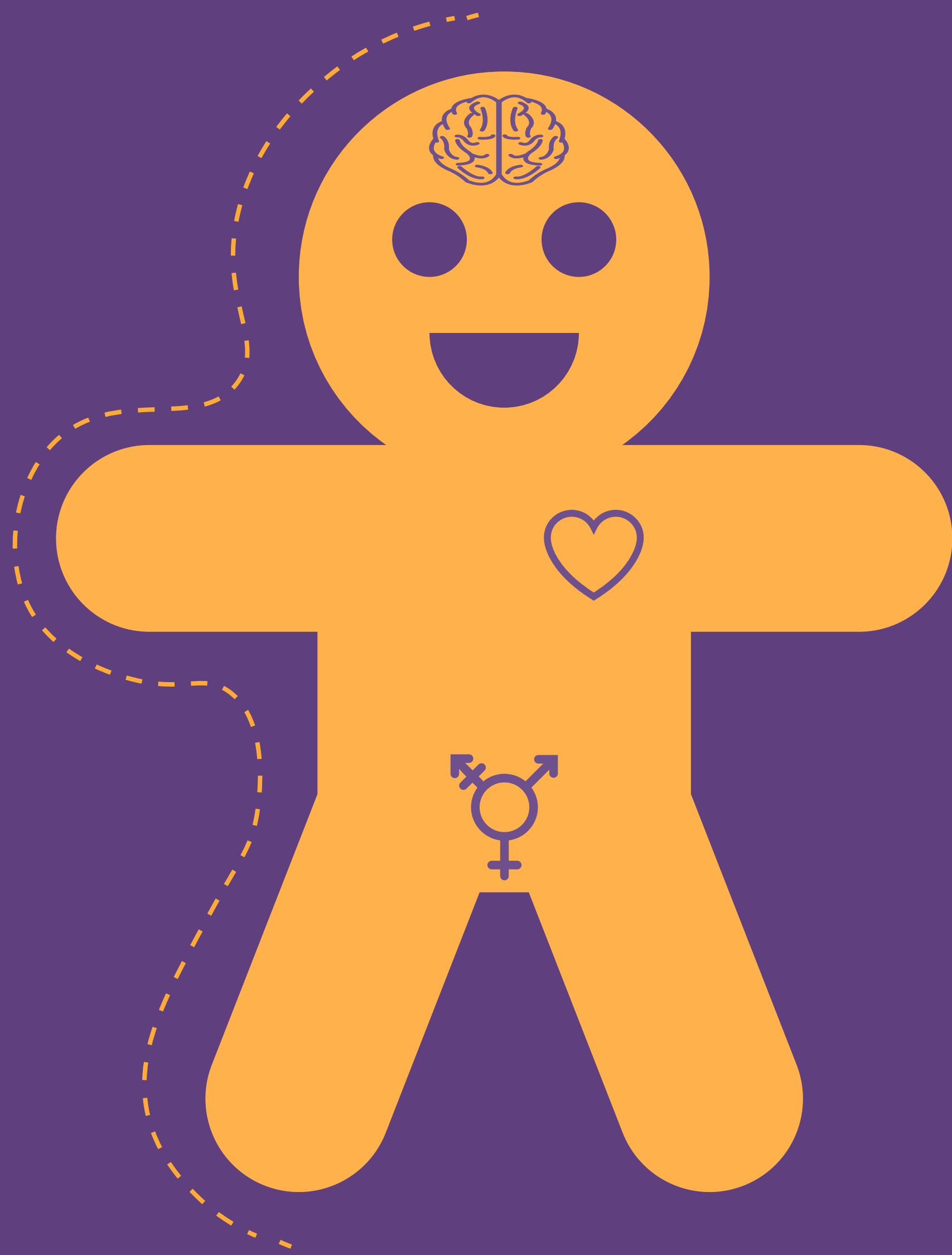
Nós explicamos!  
Por exemplo, quando um rapaz parecer ter interesses mais, socialmente, associados ao género feminino (por exemplo, brincar com bonecas),





costuma ser associado a uma orientação sexual homossexual. Obviamente, isto não corresponde à verdade dos factos – contudo, parece haver uma tendência para acreditar que todas as pessoas gays e lésbicas têm características associadas ao género oposto ou que, todas as pessoas com expressões de género não-normativas, não podem ser heterossexuais. Deste modo, há uma clara confusão de todos estes conceitos que leva a julgamentos errados, atitudes negativas, preconceito, discriminação, sofrimento e, até, rejeição da própria identidade sexual e de género por parte destas pessoas que não se identificam com as categorias normativas socialmente atribuídas.

**Mas, antes de avançarmos com mais conceitos e palavras complicadas, é mais fácil se fizermos um esquema:**



**Identidade de género** 

**Orientação Sexual** 

**Sexo** 

**Expressão de género** 

Podem ainda consultar, mais pormenorizadamente, os conceitos que aqui falamos no nosso Glossário.

Se, ainda assim as dúvidas persistirem, por favor, encaminhem as vossas questões para:

**[geral@tudovaimelhorar.org](mailto:geral@tudovaimelhorar.org)**

Acompanhem a explicação do esquema através do vídeo:

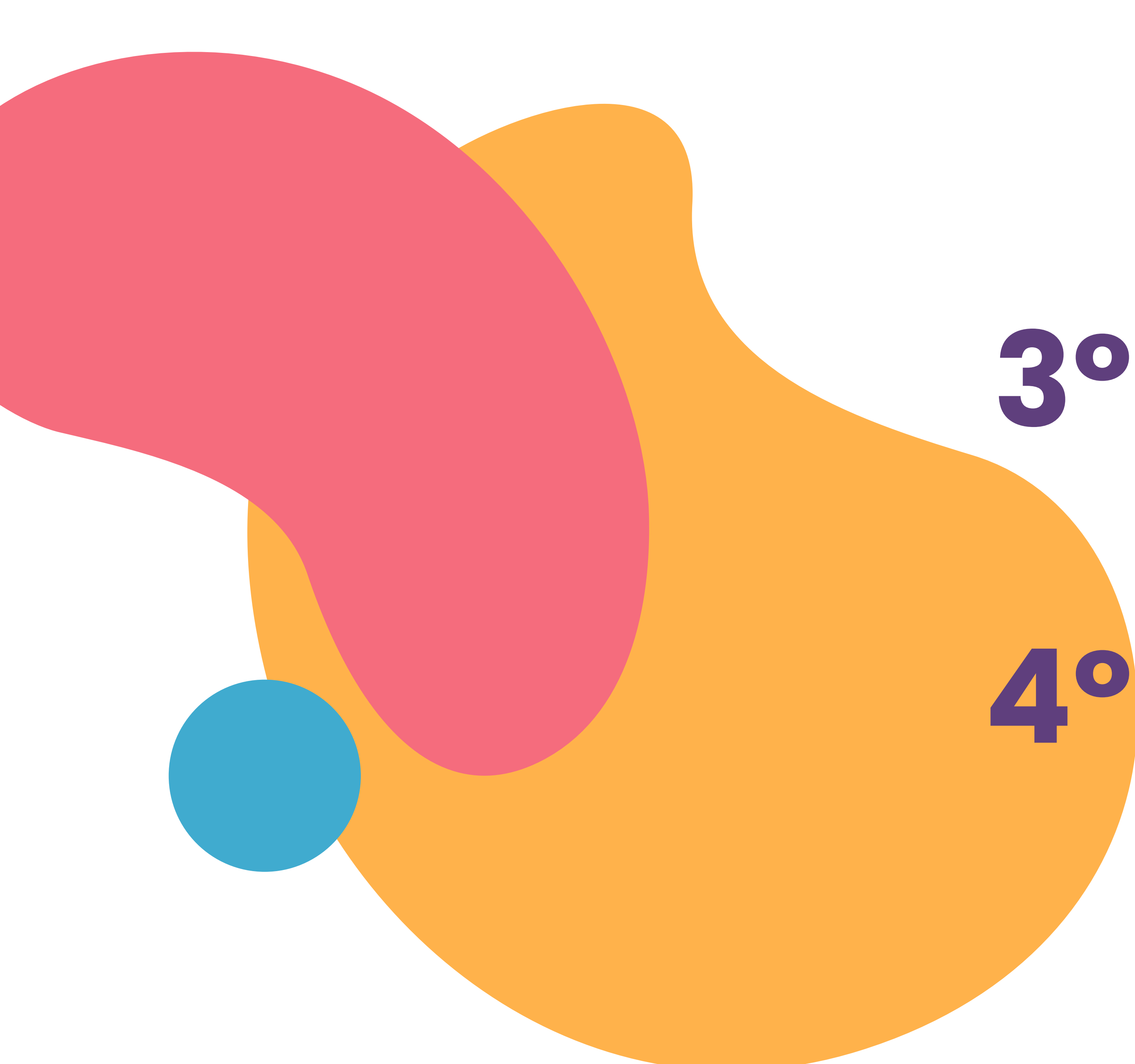




**Agora que já estamos todas/os na mesma página, vamos explorar algumas das questões, pelas quais, avançamos com este guia.**

**1º** Há muitas/os jovens a passarem momentos muito desafiantes na escola, em casa e em muitos outros contextos. Sabemos que, por isso, todas as ferramentas são poucas.

**2º** Há também muitas/os aliadas/os: professoras/es, funcionárias/os, outras/os alunas/os, psicólogas/os, que não sabem como podem contribuir para que a vida das pessoas LGBTI+ seja mais agradável. Sobretudo na escola, um contexto onde jovens passam grande parte do seu tempo e enfrentam muitos dos desafios relacionados com o seu desenvolvimento psicossocial.



**3º** Não existem muitos recursos para estas/es aliadas/os e, os que existem, nem sempre são de fácil acesso e divulgação.

**4º** Sabemos que as pessoas LGBTI+ se deparam, sobretudo, com aquilo que chamamos os 3 “is” da discriminação: insulto; invisibilidade; isolamento

Fufas, paneleiros, bichas, camioneiras e outros insultos que nos tomariam, infelizmente, páginas completas para descrever. São uma forma de violência direta e generalizada sobre pessoas LGBTI+. Ao mesmo tempo, a invisibilidade: a proibição ou a repressão de demonstração de afeto público, de revelação da sua própria orientação sexual, o tratamento por um nome com o qual a pessoa não se identifica... Tudo isto, obriga as pessoas LGBTI+ a manterem-se numa penumbra que as esconde. Se nunca se fala sobre um assunto, pode dar a ideia errada de que o mesmo não existe naquele espaço.

Se alguém que se identifica como LGBTI+ não sabe de mais ninguém LGBTI+ à sua volta, possivelmente pode sentir que algo de errado se passa consigo, que é a/o única/o. Isto é a invisibilidade, uma forma de opressão social muito prevalente. Por último, mas não menos importante ou intenso, o isolamento. Adolescentes e crianças que são excluídas/os e/ou recebem um trato pejorativo por se identificarem como LGBTI+. A este propósito deixamos o link para um artigo da nossa afiliada Daniela Leal, publicado na secção “Megafone” do P3, sobre os 3 is da discriminação).



acesso ao  
artigo do  
jornal



Com todos estes fatores e pela crença do sucesso de um trabalho em rede, nos próximos capítulos iremos:

Sintetizar informação que consideramos pertinente para que as/os professoras/es possam então ficar a par de estratégias e metodologias que auxiliem a inclusão das/os jovens LGBTI+.

Contextualizar os desafios do desenvolvimento psicossocial em cada faixa etária;

Sugerir materiais e dinâmicas a serem utilizadas na escola que permitam a todas/os as/os jovens LGBTI+ sentirem-se mais incluídas/os e seguras/os neste contexto;

**Assim sendo,  
passam  
connosco  
aos próximos  
capítulos?**

# Capítulo I

## O que diz respeito a todas/os

Antes de falarmos sobre os desafios de cada faixa etária, gostaríamos de deixar algumas orientações gerais que serão transversais durante a sua atividade como docente.

### **O primeiro passo**

Pense em si mesmo, nas suas crenças e preconceitos.

Os preconceitos e crenças contra as pessoas LGBTI+ estão em toda a parte. Já todas/os, em algum momento, tivemos comportamentos misóginos, homofóbicos, transfóbicos e heterossexistas. O seu trabalho, enquanto aliada/o das/os alunas/os LGBTI+ implica, primariamente, o reconhecimento e confrontação com o seu próprio preconceito sobre esta temática.

**Questione-se com cada uma das seguintes perguntas, com sinceridade, e considere como estes temas podem afetar o seu trabalho como docente:**

Se alguém lhe contasse que era LGBTI+, o que pensaria em primeiro lugar?

Alguma vez esteve num evento social, marcha ou grupo de trabalho LGBTI+? Porque não, ou porque sim?

Pode pensar em três figuras históricas/famosas que se identifiquem como LGBTI+?

Alguma vez se riu ou fez piadas sobre uma pessoa que ache ser LGBTI+?

Algumas vez defendeu ou apoiou diretamente uma pessoa LGBTI+ que estivesse a ser maltratada?  
Se sim ou não, porquê?

No caso de não se identificar como LGBTI+, como se sentiria se as pessoas pensassem que você é LGBTI+?



**Reconhecer os seus próprios preconceitos é um primeiro passo muito importante para poder apoiar as/os suas/seus alunas/os LGBTI+.**

Pensando nas suas respostas a estas perguntas: O mais comum é ter os seus próprios preconceitos e crenças e eles têm impacto na sua conduta. É importante que consiga garantir que esses preconceitos e crenças não são um obstáculo aos seus esforços para apoiar as/os suas/seus alunas/os LGBTI+.

Posto isto, seria importante discutirmos alguns aspetos.

Após termos introduzido o *ginderebreadperson* foi possível perceber que cada pessoa não tem que se identificar necessariamente com alguma categoria.

Assim, boas práticas a serem adotadas:



- Linguagem inclusiva;
- Não pressupor a orientação sexual e/ou a identidade de género das outras pessoas;
- Ser uma fonte de suporte e mobilizar recursos quando uma/um aluna/o lhe revela que se identifica como LGBTI+;
- Estar atenta/o, sinalizar e apoiar alunas/os vítimas de bullying;
- Dar atenção e sinalizar todos os casos de alerta de ideação suicida (afastamento das/os amigas/os, familiares; perda de interesse pelas atividades que fazia antes, autoflagelação, desesperança, impossibilidade de se projetar no futuro...) e sinaliza-los aos serviços competentes;

- Procurar mobilizar o maior número de aliadas/os possível na escola: integrar sempre temáticas relacionadas com a população LGBTI+, nas sessões de Educação Sexual; procurar colegas que estejam interessadas/os em formar alianças e grupos de apoio (podem ver um ótimo exemplo destas iniciativas no site [add.ilga-portugal.pt](http://add.ilga-portugal.pt)).

Para ser mais fácil, vamos deixar um apêndice a este capítulo com iniciativas possíveis para qualquer pessoa, em qualquer estabelecimento de ensino, demonstrar o seu apoio.



## **Apêndice Capítulo I**

### **Possíveis estratégias para demonstrar apoio e suporte à comunidade LGBTI+**

Colocar uma bandeira arco-íris na escola;

Afixar panfletos de apoio à comunidade;

Guardar uma secção da página da escola sobre recursos e apoios para a população LGBTI+;

Celebrar datas importantes para o movimento (por exemplo, o Dia Internacional contra a Homofobia, Bifobia e Transfobia);

Questionar as/os alunas/os sobre qual o nome pelo qual se sentem mais confortáveis em serem tratadas/os, e respeitar o nome escolhido;

Criar uma caixa de dúvidas e sugestões para que as/os alunas/os possam expor temas que gostariam de ver tratados nas aulas;

Procurar articular um trabalho em rede com a/o psicóloga/o da escola, outras/os professoras/es, assistentes operacionais e outros membros significativos da comunidade escolar;

Promover a visualização de filmes e a leitura de livros sobre a comunidade e, porque não, adquirir alguns para a biblioteca da escola?

Fazer um levantamento das principais dúvidas da comunidade escolar e, quiçá, pedir a colaboração de grupos e associações como a It Gets Better Portugal, a rede ex-aequo [www.rea.pt](http://www.rea.pt), a Ilga-Portugal [ilga-portugal.pt](http://ilga-portugal.pt) e outras que desenvolvem sessões neste âmbito.



E, claro: Consultar e partilhar este manual e entrar em contacto connosco sempre que surja qualquer dúvida!

Em vários países (podes ver aqui: [gsanetwork.org](https://gsanetwork.org)) estas atividades estão presentes e são habituais no contexto escolar, representando um apoio sólido para estas/es jovens. De facto, vários estudos científicos ([link de exemplo](#)) têm demonstrado que as redes de apoio escolar para a comunidade LGBTQI+ promovem o seu bem-estar psicológico, reduzem o absentismo escolar e sentimentos negativos (e.g., insegurança, tristeza, rejeição).

Nas próximas páginas irão encontrar informações direcionadas a cada faixa etária, um glossário e vários recursos que podem ser trabalhados em contexto sala de aula ou à distância.

## Fiquem desse lado!

Seis famílias anónimas contam as suas histórias e as suas expectativas para um futuro mais inclusivo e diverso, em conversas informais e descontraídas.

**Anexo** Algumas datas importantes para o movimento LGBTI+

**30 de Janeiro** – Dia Internacional da Não Violência e da Paz nas Escolas

**14 de fevereiro:** Dia dos namorados e das namoradas

**1 de março** – Dia da discriminação zero

**31 de março** – Dia Internacional da Visibilidade Trans

**17 de abril** – Dia do Silêncio Contra o Bullying Homo/Bi/Transfóbico

**26 de abril** – Dia da Visibilidade Lésbica

**17 de maio** – Dia Internacional de Luta contra a Homofobia, Bifobia e Transfobia

**28 de junho** – Dia Internacional do Orgulho LGBT

**14 de julho** – Dia Internacional das Pessoas não-binárias

**23 de setembro** – Dia Internacional da Celebração da Bissexualidade

**11 de outubro** – Dia Nacional do Coming-out

**26 de outubro** – Dia da Visibilidade Intersexo

**20 de novembro** – Dia Internacional da Memória Trans

NOTA: É importante referir que todas as datas que se relacionem com a visibilidade de algum grupo minoritário são importantes para o movimento LGBTI+. Isto porque, as lutas de direitos humanos devem ser interseccionais, ou seja, sensíveis e direcionadas para a sobreposição ou intersecção de diferentes categorias e sistemas de opressão, dominação ou discriminação. O objetivo é sempre a inclusão de todas as pessoas, o que não é possível se não tivermos um olhar completo e complexo sobre a sua identidade!



Capítulo II

**2º ciclo do Ensino Básico**  
**- Este capítulo é para**  
**vocês!**



Geralmente, é por volta desta idade a entrada na puberdade. Esta fase marcada por muitas mudanças e incertezas no corpo (algumas visíveis) tem, obviamente, um grande peso em termos psicossociais. É o conjunto de incertezas vividas nesta transição que, muitas vezes, leva a que as/os jovens tenham dificuldade em conversar com pessoas adultas e até com os pares.

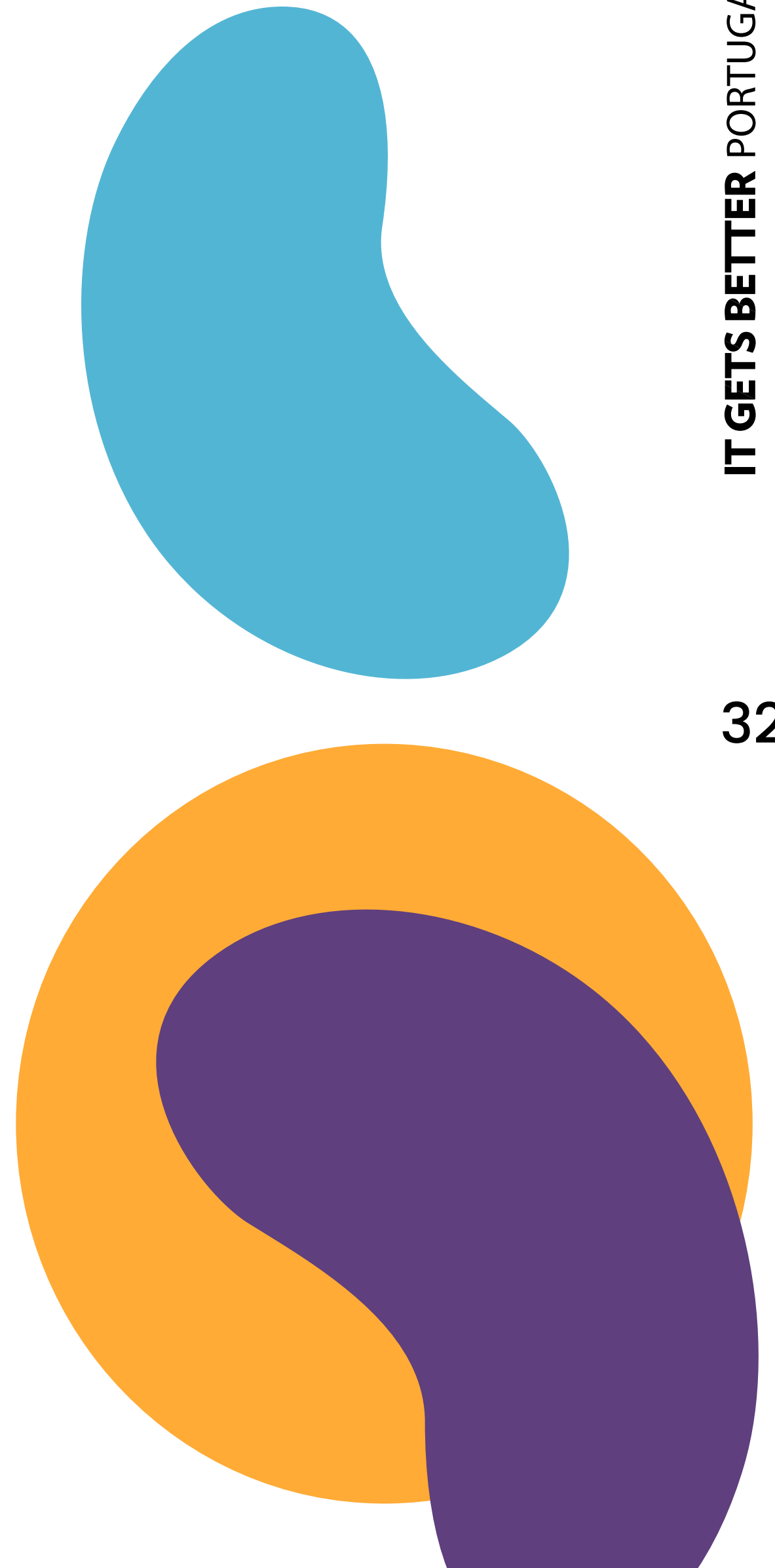
## **Como facilitar então essa comunicação?**

**Vejamos alguns  
aspectos:**



I - Evitar termos ou expressões que possam provocar vergonha ou nojo quando se fala de sexualidade. É importante que seja sempre utilizada uma linguagem direta e positiva. O uso de calão, gíria, ou de um tom de voz repressivo, pode incutir a ideia que a sexualidade é algo errado, tabu ou que gera repulsa. Devem ser usados os termos científicos e deve adotar-se uma postura de diálogo e disponibilidade. Aqui, é muito importante ressaltar que, apesar dos marcos desenvolvimentais estudados, há sempre um ritmo próprio a que cada pessoa e o seu respetivo corpo se desenvolvem.

Encontrar um equilíbrio no discurso pode ser difícil no trabalho com estas idades: as/os alunas/os não terão todas/os o mesmo nível de conhecimento prévio, nem sequer estarão na mesma fase de desenvolvimento sexual. Por isso, vamos deixar um apêndice a este Capítulo II, com estratégias e dinâmicas que podem utilizar para facilitar esta comunicação e interação.



II – Não tornar os momentos em que se fala sobre sexualidade “na conversa”. Ao longo do tempo, foi-se criando o mito sobre “A conversa” que se deve ter com as/os jovens sobre sexualidade. Adotar este tipo de formalismo inibe, não só a pessoa adulta que quer abordar o assunto, como as/os próprias/os jovens. Para além disso, atribui um cunho de tabu ao assunto: como se fosse algo que não se pode falar naturalmente e em qualquer momento. Não conversar sobre um assunto levanta dúvidas e, quando há dificuldade em expor essas dúvidas, a tendência é a cometer erros que poderiam ter sido evitados.

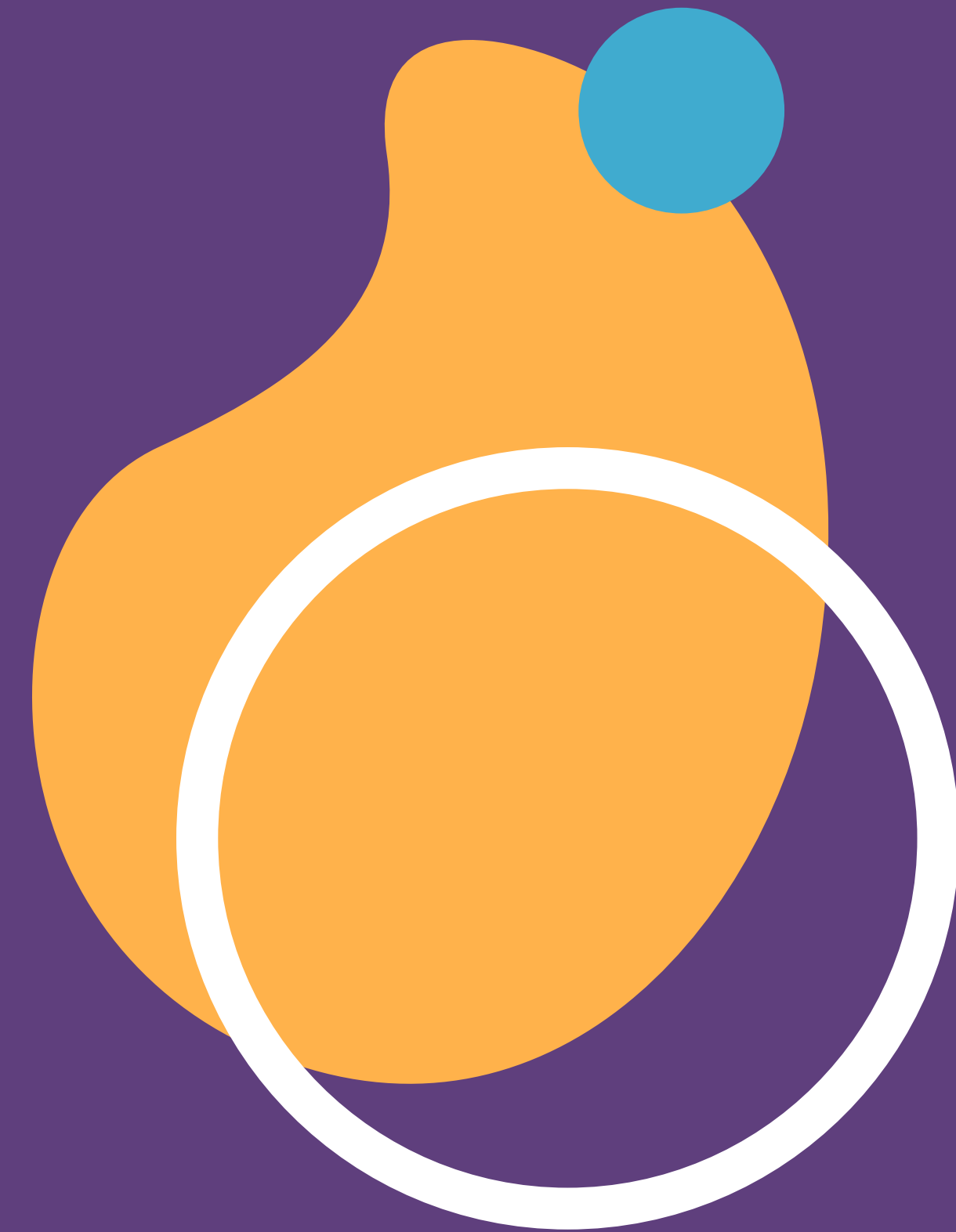
Comunicar é sempre a melhor solução!

III – Questionar as/os alunas/os sobre temas que sejam importantes, para cada uma/um, debater. Uma boa estratégia pode ser criar uma caixa ou até um endereço de e-mail, onde as/os alunos possam deixar questões que achem pertinentes e queiram ver respondidas.

V - Não duvidar e/ou troçar de algum *coming-out* feito por alguma/algum aluna/o. Muitas vezes, é na escola e nas/os professoras/es, que as/os alunas/os encontram segurança para falar, abertamente, sobre quem são e o que sentem. Por isso, se em algum momento uma/um aluna/o se afirmar como LGBTI+, garanta que não reage com dúvida a essa divulgação. Lembre-se que não perguntaria “Tens a certeza?” a alguém que lhe dissesse que é heterossexual e/ou cisgénero. Para além disso, evite expressões como “ela/ele diz que é lésbica/gay/trans”. Se alguém diz ser, é importante aceitar isso com

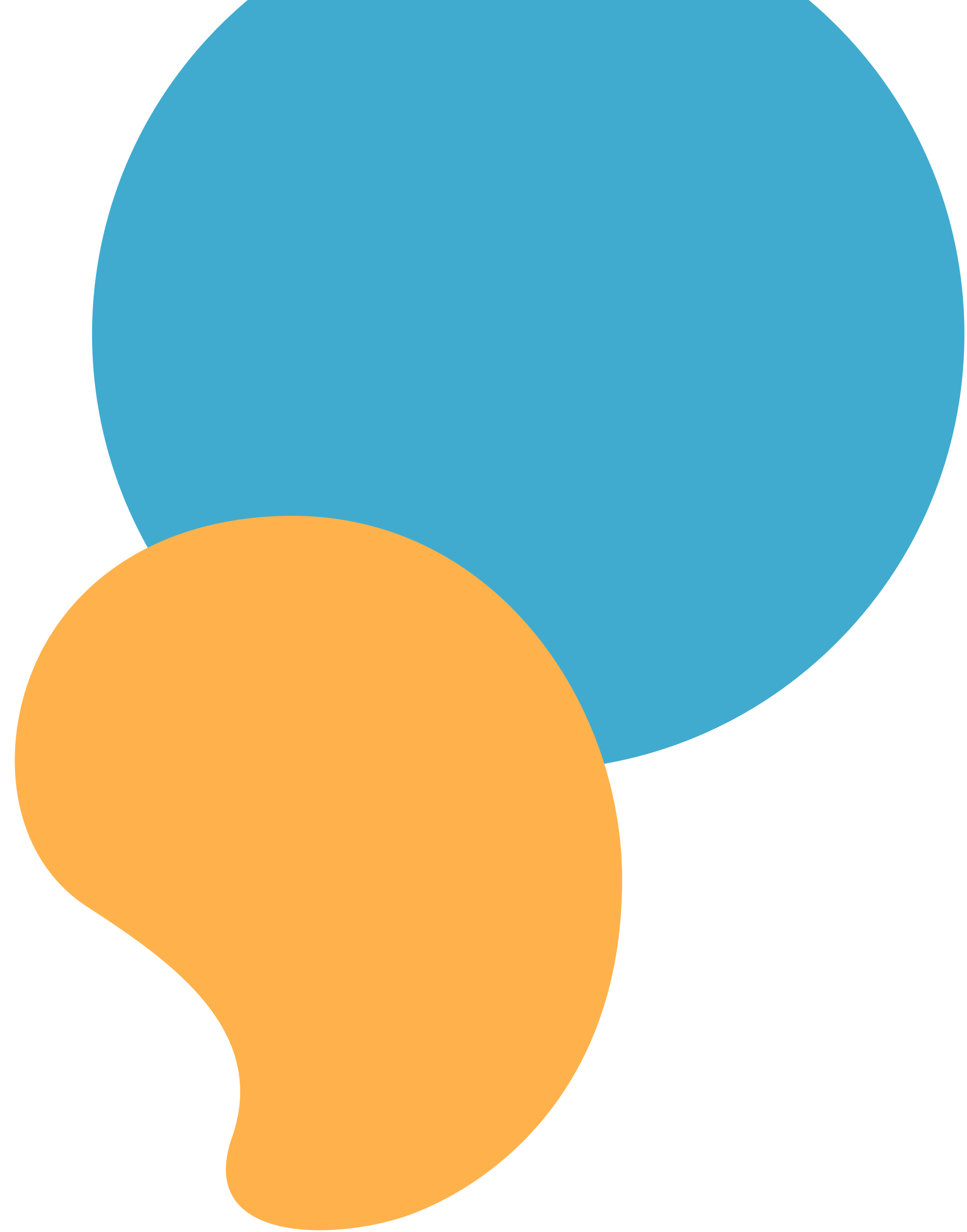
tranquilidade e normalidade, para que a/o jovem não sinta que está a ser questionada/o por aquilo que sente, ou por não saber quem é. Não há nada errado em identificar-se como LGBTI+!

VI – Prevenir a linguagem insultuosa no meio escolar. Basta passar uns minutos num corredor de uma escola para se ouvirem insultos entre as/os jovens. Estes insultos, além do sofrimento psicológico causado a quem se dirigem, tornam outras pessoas receosas e reticentes de viverem a sua sexualidade e se expressarem da forma que se sentem felizes e identificadas/os. Um bom ambiente escolar pode ser promovido ao conscientizar-se para o peso destas palavras. No apêndice, deixaremos algumas dinâmicas e estratégias para promover um ambiente escolar mais inclusivo a este nível. Deixamos ainda, o link para uma campanha “Homofobia com amor se paga”, onde abordamos a necessidade de se promoverem redes de apoio social consistentes para a população LGBTI+





VII - Não infantilizar as escolhas e os sentimentos nesta faixa etária. Claro que tal não significa, considerar que as/os adolescentes já têm, nesta fase, discernimento suficiente para viver a sua vida de forma autónoma e independente. Mas, quer dizer que devem ser ouvidas/os e, mais do que isso, sentir que as suas figuras de referência adultas as/os querem ouvir. Promover momentos de diálogo, debate e cooperação, são cruciais para criar nas/os adolescentes um sentimento de crescente autonomia. No apêndice vamos deixar algumas dinâmicas e estratégias que promovem estes momentos.



## **Apêndice Capítulo II**

### **Dinâmica sobre a imagem pessoal**

Material:

1 caixa com tampa

1 espelho no fundo da caixa

Instruções:

Distribuir o grupo em roda ou em U e a/o dinamizadora/dinamizador pede voluntárias/os para iniciarem a dinâmica. A instrução dada é a seguinte “Dentro dessa caixa estão fotografias de uma pessoa famosa. Tem de falar sobre essa pessoa sem nunca revelar quem ela é”. Enquanto houver voluntárias/os, explora-se a dinâmica até ao momento de reflexão.

Reflexão:

Questionar se todas/os que participaram se sentiram confortáveis

com a experiência;

Explicar a quem não tenha participado que, no fundo da caixa, estava um espelho e não fotografias;

Promover a reflexão:

Como é falar de nós próprias/os?

Somos justas/os quando falamos de nós mesmas/os?

O que mais valorizamos em nós?

Temos mais facilidade em falar sobre nós de forma negativa ou positiva?

Como é ouvir as outras pessoas a falar de si próprias?

O que podemos retirar desta dinâmica?

## **Dinâmica sobre empatia e coesão**

Material:

Um chupa-chupa para cada aluno.

Instruções:

Distribuir os chupa-chupas por todas/os as/os alunas/os, individualmente;

Dar a seguinte instrução

“Cada uma/um de vocês tem um chupa-chupa. Peço que os desembrulhem. Depois disso, todas/os vocês têm de comer um chupa-chupa. Contudo, têm de o fazer com o braço esticado. Ninguém pode dobrar o cotovelo para comer um chupa-chupa. Só terminamos quando toda a gente estiver a comer um chupa-chupa. Mãos à obra!

NOTA: a solução é cada pessoa oferecer o seu chupa-chupa, com o braço esticado, para outro/a colega poder comer!

Reflexão:

Foi difícil encontrar uma resolução?

Porquê?

De que forma isto se aplica ao nosso dia a dia? E a vocês enquanto colegas e amigas/os?

## **Dinâmica sobre a valorização dos contributos pessoais**

Material:

Uma caixa vazia colocada uma semana antes do dia da realização da dinâmica;

Colocar na caixa a seguinte instrução “Tudo o que tens a dizer é bem-vindo”

Instrução:

Lançar o desafio de colocar uma dúvida, questão e/ou sugestão

relacionada com sexualidade na caixa;  
No próprio dia verificar se há papéis dentro da caixa. Se não houver, pedir para cada pessoa, colocar alguma coisa na caixa, sempre com a premissa de que todas as contribuições são necessárias e importantes;  
Distribuir de forma aleatória os papéis que se encontram na caixa por toda a turma;  
Cada aluna/o lê a questão que lhe calhou;  
A /o dinamizadora/dinamizador vai tentando orientar a conversa, não só esclarecendo as perguntas como questionando o que o grupo pensa sobre as mesmas;  
Pode ser sugerido a construção de algum post num eventual blog ou página da turma, com as perguntas e respostas colocadas e debatidas.

Reflexão:

Esclarecer em que pontos da dinâmica se sentiram mais ou menos confortáveis e porquê;  
Questionar a turma sobre a importância da dinâmica;  
Pensar noutras temáticas para as quais possa ser utilizada esta técnica.

Estas são algumas dinâmicas e estratégias relativamente simples que podem ser postas em prática. Contudo, muitas outras sugestões serão deixadas ao longo dos próximos capítulos que, apesar de serem direcionadas para alunas/os mais velhas/os, podem ser adaptadas a outras/os mais novas/os. Assim sendo, fiquem desse lado e sigam estas páginas connosco!

Capítulo III

**3º ciclo – Mudanças  
e afirmações:  
Como gerir?**





Como qualquer processo, a adolescência é também marcada por um crescente desejo de autonomia e independência por parte de quem a vivência. Assim, há um desafio ainda maior para as/os educadoras/es: permitir, gradualmente, maior independência e autonomia, mas, em paralelo, manter uma estrutura sólida que proteja, eduque e responsabilize a/o adolescente. No que concerne às questões da sexualidade é importante também trabalhar estes eixos: desde questões como a contracepção à gestão de afetos.



**Algumas dicas:**

Nesta fase os pares ganham maior destaque na vida das/os adolescentes, comparativamente às pessoas adultas.

Tenha isso em mente e respeite essa escolha, mostrando-se sempre disponível para quando precisarem das figuras adultas;

Ouçã o que as/os adolescentes querem dizer e perguntar. Não mostre julgamento, pelo contrário, assumã uma postura empática: “Compreendo que te sintas assim”; “É válido estares assim”;

Seja rigorosa/o na informação que passa às/aos adolescentes: se não souber a resposta a alguma dúvida, admita-o e pesquise para mais tarde dar uma resposta apropriada. Esta sinceridade e rigor são muito importantes para uma relação de confiança;

Não segmentar as respostas: se uma/um adolescente questiona sobre métodos contraceptivos, pode ser um mote importante para falar de afetos e de orientação sexual, por exemplo. Aqui, é importante que não assuma, à priori, que a/o adolescente tem uma orientação sexual heterossexual, para não perpetuar situações de invisibilidade e opressão;

Como abordar as questões da sexualidade numa idade em que muitas coisas são faladas em forma de “piada”? Talvez aproveitar o humor seja, de facto, uma das soluções mais fáceis e eficazes!

Reforçar a ideia de respeito mútuo e amor. É muito importante que as/os adolescentes saibam que estão num espaço seguro, sobretudo para viverem a sua identidade de forma plena.



# Como concretizar estes objetivos?

No Apêndice do Capítulo III vamos deixar algumas dinâmicas, atividades e recursos que poderão ser úteis!



### **Apêndice Capítulo III**

Na **Biblioteca** da It Gets Better Portugal há uma vasta panóplia de vídeos que podem passar às/aos alunas/os com mensagens positivas e de esperança;

#### **Dinâmica da tertúlia sobre masculinidade e feminilidade**

Trabalhar a empatia com jovens é um exercício fulcral, sobretudo, quando queremos promover um ambiente seguro e inclusivo.

Material:

Para isso, a publicidade da conhecida marca Gillette, pode ser interessante para criar uma tertúlia na turma, sobre o significado de masculinidade e feminilidade na sociedade atual. Possíveis questões que podem ser desenvolvidas neste exercício:

O que é  
“ser homem”?

O que é  
“ser mulher”?

Quais as consequências pessoais e sociais da “masculinidade tóxica”?

Criar uma lista com exemplos de medidas para combater a masculinidade tóxica e afixar na escola para alertar para a temática.

Publicidade da  
marca Gillette



### **Dinâmica de Brainstorming sobre os próprios preconceitos**

Promover a reflexão e o *insight* sobre os próprios preconceitos e estereótipos.

Material:

1 quadro e 1 ferramenta de escrita

Instrução:

Deve ser pedido a todas/os as/os alunas/os que pensem sobre as palavras que associam quando alguém fala sobre ser LGBTI+.

Reflexão:

Naturalmente, irão surgir palavras positivas e outras nem tanto.

Contudo, o importante é que a/o dinamizadora/dinamizador consiga pedir às/aos alunas/os para, ao serem confrontadas/os com todo este rol de palavras, reflitam sobre elas:

Se fossem dirigidas a si, o que sentiria?

O que sentirá quem ouve estas palavras?

Porque alguém usa estas palavras para se dirigir a outra pessoa?

### **Dinâmica do segredo**

Promover a reflexão sobre a importância de respeitar o espaço e as escolhas de outra pessoa.

Compreender que a identidade individual deve ser partilhada apenas pela própria pessoa, quando e onde se sente segura para isso. Procurar evitar situações de *outing*.

Material:

Um pequeno papel e uma caneta para cada participante.

Instrução:

É pedido a cada participante que escreva no papel um segredo profundo, que nunca tenha partilhado com ninguém. Dá-se ainda a instrução de dobrar o papel “em quatro” no final e, de seguida, sentar-se em cima do mesmo. A/o dinamizadora/dinamizador deve garantir às/aos participantes que, em circunstância alguma, o segredo será lido por outra pessoa. Depois destas etapas estarem concluídas, deve indicar-se às/aos participantes que troquem de lugar (ficando sentadas/os em cima do segredo de outras pessoas). Após toda a gente ter trocado de lugar, a/o dinamizadora/dinamizador deve deixar as/os participantes à espera, sem proferir qualquer instrução durante, aproximadamente, um minuto. Durante este espaço de tempo é comum começarem a surgir

risos e comentários nervosos.

A/o dinamizadora/dinamizador nada deve dizer. Após esse tempo, deve pedir às/aos participantes que voltem aos seus sítios iniciais.

Reflexão:

Como se sentiram a escrever algo tão privado?

Como é saber que outra pessoa está tão perto de algo privado e nosso?

Como se sentiram ao estar tão perto do segredo de outra pessoa?

Em algum momento tiveram medo que alguém pudesse ler o que tinham escrito?

Que reflexão podemos levar desta dinâmica para o nosso dia a dia?

Estas são algumas das sugestões que deixamos para o 3º ciclo. No próximo capítulo, acrescentaremos algumas sugestões e estratégias para o ensino secundário. Mas continuem desse lado: teremos ainda um glossário para esclarecer vários conceitos e uma pequena conclusão para fechar a nossa contribuição.

**Fiquem  
connosco para  
que tudo possa  
melhorar!**



Capítulo IV

**Ensino Secundário  
– Crescimento,  
Partilha e Decisões:  
Vamos falar  
sobre isso?**

Nesta faixa etária é comum as/os jovens terem dificuldades acrescidas em gerir limites e fronteiras, uma vez que, sentem-se demasiado velhas/os para determinadas questões associadas à adolescência mas, ao mesmo tempo, demasiado imaturos para assumirem responsabilidades inerentes à adultez.

A vivência da sexualidade está, muitas vezes, numa polaridade semelhante e nem sempre é fácil para as/os jovens gerirem a sua vida afetiva e sexual. Idealmente, iriam recorrer a pessoas adultas significativas e aos serviços e entidades disponíveis, para esclarecer as suas dúvidas e partilhar os seus receios, mas, pelas mais variadas razões, isto nem sempre acontece.



**Assim sendo, que tópicos  
podem e devem ser  
abordados com  
as/os jovens?**

**Consentimento.** É importante esclarecer às/aos jovens o que é o consentimento e como devem interpretar a fronteira entre o que é consentido e o que é abusivo. No youtube, podemos encontrar dois exemplos de materiais que podem ajudar a introduzir esta questão.

Para jovens  
recomendamos  
este vídeo:

E para adolescentes,  
o seguinte:

É importante que a visualização deste vídeo tenha de seguida uma reflexão guiada e uma partilha de impressões sobre o mesmo.

Contextualizar o enquadramento legal também será uma mais-valia, no sentido de tornar clara a legislação existente no país relativamente a crimes sexuais.

**Contraceção.** Apesar de parecer um tema já suficientemente abordado, o facto é que imensas/os jovens, incluindo LGBTI+, têm muitas dúvidas sobre o tema. Não é suficiente enumerar diferentes métodos: é importante ser clara/o em relação às respetivas vantagens/desvantagens, usos, locais de aquisição, formas de utilização e, para além disso, dar exemplos inclusivos. Outro dos pontos mais importantes quando se fala de contraceção é salientar, não só a importância de evitar gravidezes indesejadas mas, sobretudo, de evitar a transmissão de Infeções Sexualmente Transmissíveis (ISTs). Mais uma vez,

se destaca a importância do trabalho em rede, onde referenciamos o trabalho da **Abraço** como uma associação especializada em ISTs. Para além disso, recordamos a importância do **Programa Nacional de Saúde Reprodutiva** e da necessidade de todas/os as/os jovens deverem estar informadas/os sobre o mesmo.

**Conceptualizar a sexualidade no âmbito dos afetos.** É importante que seja claro para as/os jovens que a sexualidade não se limita à prática do coito. Educar para os afetos e para as relações de intimidade torna as/os jovens mais sensíveis e seguras/os na vivência da sexualidade. Não aborde as questões como independentes.

**Falar sobre imagem corporal.**

Todos os corpos são diferentes e deve ser normalizada essa diversidade. Aqui, deve ser debatido o respeito pelo próprio corpo e pelo corpo das outras pessoas. Trabalhar a aceitação do próprio corpo é também crucial não só

para autoestima e autoconceito das/os jovens, mas também para a vivência da sua sexualidade.

Assim, vamos deixar mais sugestões de dinâmicas e atividades que, complementadas com as já mencionadas em secções anteriores, poderão ajudar a introduzir e explorar todas estas questões e temáticas.



## **Apêndice Capítulo IV**

### **Dinâmica do corpo e a sua representação**

Material:

Várias revistas aleatórias, tesouras, cola e folhas de papel brancas.

Instruções:

A/o dinamizadora/dinamizador pede que se juntem em pequenos grupos. A cada grupo é pedido que encontrem imagens que representem corpos humanos. No final, é suposto que criem um quadro nas folhas brancas com essas mesmas imagens.

No fim, depois de todas as pessoas terem terminado, é promovida a reflexão:

Quais os critérios de escolha?  
Como são os produtos finais?

Há diversidade? Sentem-se representadas/os naquelas imagens? Discute-se a diferença entre a forma como vemos o nosso corpo e como as outras pessoas o vêem.

### **Dinâmica “Mito ou verdade?”**

#### **Instruções**

A/o dinamizadora/dinamizador pede para, numa parede, colocarem duas folhas, uma de cada lado a dizer “Verdade” e “Mito”. Devem ser lidas algumas frases, e as/os jovens vão-se posicionando na medida em que consideram que a afirmação possa ser verdade ou mito. Algumas das afirmações que podem ser usadas:

O preservativo é desnecessário na prática de sexo anal e de sexo oral;  
A pílula é o único método contraceptivo totalmente eficaz;  
Só existe violência sexual dos homens para as mulheres;  
A maternidade adolescente tem estado a diminuir em Portugal;  
É possível ter consultas gratuitas e aconselhamento sobre planeamento familiar no Sistema Nacional de Saúde;  
As pessoas que têm relacionamentos homossexuais não precisam de se preocupar com métodos contraceptivos;  
Não há cura para o HIV;  
O preservativo é o único método contraceptivo que impede a transmissão de ISTs.  
(...)

No fim, a/o dinamizadora/dinamizador deve debater com as/os participantes cada uma das afirmações e esclarecer mitos e erros que possam ter sido identificados com esta dinâmica.

### **Dinâmica de visualização de filmes adequados às temáticas**

Alguns exemplos:

- **Sex Education**
- **Love, Simon**
- **Moonlight** (M/16)
- **As vantagens de ser invisível**
- **A todos os rapazes que ameí**
- **Call me by your name**
- **A rapariga dinamarquesa**
- **Hoje eu quero voltar sozinho**

É importante que haja sempre um debate sobre cada filme. Criar nuvens de palavras com as principais conclusões sobre os filmes também pode ser interessante para reflexão. Ouvir as possíveis sugestões das/os jovens também será uma mais-valia.

Mais uma vez, reforçamos que este manual deve ser lido e encarado como um todo... Cada sugestão deixada num capítulo, pode ser adaptada à população-alvo de outro. O importante é, sempre, garantir que as/os jovens, especialmente LGBTI+, pela sua vulnerabilidade social, se sentem ouvidas/os e seguras/os. Lembrem-se que, juntas/os, temos de combater os 3 is da discriminação: o insulto, a invisibilidade e o isolamento.

E esta luta é tão mais consistente e eficaz, quanto mais pessoas se juntarem a ela. Por isso: quantas pessoas vão juntar na vossa escola?

Deixamos o desafio!

# Concluindo (sem nunca concluir!)

Não é possível concluir um trabalho que teria sempre mais páginas para encher. Preferimos então dizer que, por agora, terminamos aqui as nossas sugestões. Mas a nossa disponibilidade quer presencial, quer por meios remotos está assegurada. Sempre que acharem que a nossa presença pode ser importante numa aula, num debate, numa tertúlia, contactem-nos e encontraremos uma forma de dar o nosso contributo!



E, agora que fizemos, juntas/os, a viagem por estas páginas pedimos, novamente, que pare e pense:

Que coisas aprendi com este manual?  
Qual a mais profunda reflexão que fiz?  
Há alguma mudança significativa na minha vida?

Como será o meu trabalho, enquanto professora/professor, daqui para a frente?

Que estas reflexões possam fazer a diferença na segurança que as/os alunas/os LGBTI+ sentem no meio escolar. Que o seu bem-estar psicológico melhore e que questões

como o insucesso e o absentismo escolar possam diminuir com este e muitos outros apoios que vão surgindo.

Quanto a nós, ficamos deste lado. Obrigada por terem ficado desse!

Não se esqueçam de partilhar os nossos materiais e este manual nas vossas redes sociais com a hashtag **#wehavecookiesigb**.

Nem menos, nem mais: Direitos Iguais!



# Glossário



## **A**

### **Aliados/as**

Pessoas que, ainda que não se identifiquem como LGBTI+, defendem a/s causa/s associada/s à comunidade LGBTI+.

### **Assexual**

Pessoa que não sente atração sexual, que não apresenta nenhuma ou baixa resposta fisiológica a estímulos sexuais. As pessoas assexuais podem ser românticas ou não românticas caso concedam ou não a afetividade nas relações interpessoais.

### **Agénero ou Genderqueer ou pessoa não-binária**

Pessoa que não se identifica nem como pertencente ao género masculino nem ao feminino.

## **B**

### **Binarismo de Género**

Visão de uma única possibilidade (binária) de ser/estar no mundo. Ou se é do género masculino ou do feminino.

### **Bissexual**

Uma categoria de autoidentificação sexual atribuída a pessoas que se sentem sexual e/ou romanticamente por pessoas do género masculino e do género feminino: homens e mulheres.

## C

### **Cis/Cisgénero**

Pessoa cuja a identidade de género está em concordância com o sexo atribuído à nascença.

### **Comunidade LGBTQI+**

Definição atribuída a pessoas que se identificam como lésbicas, gay, bissexuais, trans, queer, intersexo e/ou outra categoria sexual e identitária que não a heterossexual e cisgénero.

As/os aliadas/os também fazem parte desta categoria.

## D

### **Drag**

Tratam-se de personagens criadas por artistas de forma cómica ou exagerada com o intuito habitualmente profissional e artístico. Chama-se drag queen a uma pessoa que se veste com roupas exageradas femininas e drag king a pessoa que se veste como homem.

## **E**

### **Estereótipos de Género**

Conjunto de crenças construídas socialmente para explicar aquilo que é esperado de homens e mulheres pela sociedade. Entre os estereótipos de género masculinos encontram-se, entre muitos outros, a força, a segurança, a incapacidade emocional e a agressividade. Nos femininos podemos encontrar a doçura, a submissão, a delicadeza e a emotividade.

### **Expressão de género**

É a manifestação pública da forma como a pessoa se identifica em termos de género. A expressão de género passa pela forma como a pessoa se veste, corta o cabelo, fala e interage. Não tem de corresponder ao sexo biológico e tem uma influência cultural forte.

## **F**

### **Feminismo**

Movimento social e político iniciado no final do século XVIII que defende a igualdade de género, ou seja, que as mulheres devem ter os mesmos direitos dos homens.

## **G**

### **Gay**

Uma categoria de autoidentificação sexual atribuída a homens que se sentem sexual e/ou romanticamente atraídos por outros homens.

### **Género**

Construção sociocultural que atribui determinadas características em termos de papéis, expressão e outros comportamentos, independentes do sexo biológico. Durante muito tempo assistiu-se a uma perspetiva binária de género, contudo, hoje sabe-se que muitas pessoas não se enquadram nesta redutora classificação.

## **H**

### **Heteronormatividade**

Visão que normaliza a heterossexualidade e os comportamentos tradicionalmente ligados a ela, mostrando-os como única opção válida, excluindo qualquer forma de relação fora dos “padrões” heterossexuais.

### **Homossexual**

Pessoa que sente atração física e afetiva por pessoa do mesmo sexo ou género.

### **Homofobia**

Aversão, ódio, atitudes e sentimentos negativos relativamente a pessoas homossexuais.



## **Identidade de género**

É uma experiência interna e individual, em que cada pessoa se identifica como sendo de determinado género. Como vimos anteriormente, pode assumir diferentes categorias ou não pertencer a nenhuma. Para além disso, é independente do sexo biológico e da orientação sexual. Note-se que é uma experiência pessoal e interna, logo, deve ser respeitada e tratada como tal.

## **Intersexo**

Pessoa que possui variação de caracteres sexuais como os cromossomas, hormonas, gónadas e/ou órgãos genitais e cariótipo, e que dificultam sua identificação como totalmente feminino ou masculino. Essa variação pode envolver ambiguidade

genital e/ou combinações de fatores genéticos e aparência.

## **Interseccionalidade**

Conceito que nos alerta para a existência de diferentes categorias de pertença, de privilégio e de opressão (exemplos: pertença cultural/étnica, orientação sexual e identidade de género, habilitações literárias, idade, estatuto socioeconómico ou nacionalidade), e como estas não podem ser examinadas de forma separada, pois as suas interações podem potenciar a discriminação e a desigualdade.

## L

### **Lésbica**

Uma categoria de autoidentificação sexual atribuída a mulheres que se sentem sexual e/ou romanticamente atraídas por outras mulheres.

## O

### **Orientação Sexual**

Diz respeito à atração pelo tipo de pessoas (geralmente com base no género) pelas quais nos sentimos atraídas/os. A atração pode ser emocional, sexual, física e/ou espiritual.

### **Outing**

Quando alguém revela a orientação sexual de outra pessoa sem o seu consentimento.

## **P**

### **Papel de género**

Tipos de comportamentos em diferentes situações, que a sociedade espera que aconteça e que ensina desde o nascimento, mediante o sexo atribuído à nascença.

### **Pansexual**

Uma orientação sexual que se caracteriza por poder desenvolver atração sexual e/ou romântica por alguém, independente de sua identidade de género ou sexo biológico. Assim, a pansexualidade rejeita, especificamente, a perspetiva binária de género e de orientação sexual.

### **Pessoa não binária**

Pessoa cuja identidade de género não cabe nem como homem nem como mulher ou ainda que está entre um género e outro (masculino ou feminino) podendo também ser uma combinação dos dois.

## S

### **Sexo biológico**

Conjunto de características biológicas (por exemplo, a genitália e a composição hormonal).

Conhecem-se em termos de categorias de sexo biológico, o masculino, feminino e intersexo. Em função do sexo biológico atribuído à nascença há a tendência de se esperar determinada identidade de género e, com ele, determinada expressão de género.

## T

### **Trans**

Pessoa cuja a sua identidade de género não é concordante com o sexo que lhe foi atribuído à nascença.

Algumas pessoas trans optam por fazer terapia hormonal e/ou cirurgias de redesignação sexual.

## **Ficha Técnica**

### **Texto**

Daniela Leal  
Tiago Castro

### **Design**

Bruna Martins  
Sérgio Magalhães

### **Financiamento**

CIG - Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género

### **Apoios**

Federação das Associações Juvenis do distrito do Porto  
It Gets Better Internacional



**IT GETS  
BETTER**  
PORTUGAL

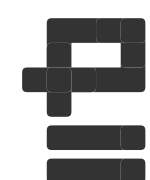


**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

SECRETÁRIA DE ESTADO  
PARA A CIDADANIA E A IGUALDADE



COMISSÃO PARA A CIDADANIA  
E A IGUALDADE DE GÉNERO  
Presidência do Conselho de Ministros



**PORTUGAL  
MAIS IGUAL**