

# TOOL KIT:



CRIAÇÃO ARTÍSTICA E AÇÃO COLETIVA  
EM TEMPOS DE URGÊNCIA FEMINISTA



# ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	3
1.1 Objetivos: .....	3
1.2 Destinatárias/os: .....	3
2. O ENXOVAL .....	4
2.1 Contextualização.....	4
2.2 Temas.....	5
2.3 Objetos Artísticos.....	5
3. PRÁTICAS.....	9
3.1 IDEIAS PARA GRUPOS.....	9
3.2 DO IT YOURSELF .....	25
4. INSPIRAÇÕES .....	35
4.1 PARA LER.....	35
4.2 PARA OUVIR .....	37
4.3 PARA VER.....	38
5. SOBRE A PELE.....	40
6. SUGESTÕES E CONTACTOS .....	40

## 1. INTRODUÇÃO

TOOL KIT PARA DESBRAVAR A AÇÃO COLETIVA, DESEMPOEIRAR IDEIAS E OCUPAR AS RUAS, NO CAMINHO PARA UMA SOCIEDADE MAIS JUSTA E IGUAL.

### 1.1 OBJETIVOS:

Este Tool Kit foi construído ao longo do projeto ENXOVAL\* (2019-2022), reunindo e sistematizando ideias que foram sendo experimentadas nas sessões com os diferentes grupos.

Os constrangimentos provocados pela pandemia inspiraram a concepção desta “caixa de ferramentas”, que contempla igualmente algumas atividades que podem ser realizadas em formatos virtuais e/ou híbridos. Para além das sugestões de práticas para experimentar em grupo ou individualmente, segue-se uma lista extensa de conteúdos para ler, ouvir e ver, para inspirar a luta quotidiana!

Longe de ser um documento fechado, esta caixa está aberta a receber novas ideias que possam ampliar as formas criativas de resistência e luta feminista. Na última página estão indicações e contactos para os quais podem ser enviadas sugestões.

### 1.2 DESTINATÁRIAS/OS:

Este manual de ideias foi inicialmente pensado para ser destinado a facilitadoras/es de grupos/coletivos (professoras/es, educadoras/es, animadoras/es, ativistas, artistas...). No entanto, pode e deve ser explorado e apropriado por todas/os que tenham interesse e urgência na reflexão, discussão e ação sobre estes temas, independentemente da idade ou do contexto.

## 2. O ENXOVAL



### 2.1 CONTEXTUALIZAÇÃO

O ENXOVAL – Tempo e Espaço de Resistência propôs uma abordagem multiterritorial, transdisciplinar e intergeracional sobre a Igualdade de Género através das práticas artísticas, cruzando grupos comunitários do Porto e Amarante, entre 2019 e 2022.

Explorou-se o *enxova*/enquanto representação social da condição feminina e de uma carga simbólica que cruza diferentes gerações. Um património de objetos, afeto e conduta, aliado à transmissão de uma concepção de mulher, passada de avós-mães-filhas. As ARCA, tradicionalmente usadas para acumular e conservar este espólio, abriram-se enquanto espaços de Ação, Reflexão e Criação Artística para a construção coletiva de um outro Enxoval.

Ao longo do processo, foram ativados diferentes grupos, privilegiando aqueles que normalmente se encontram mais afastados dos processos de participação, provocando o encontro e cruzamento entre diferentes gerações, territórios e narrativas de vida.

O projeto foi financiado pela 3ª edição da Iniciativa PARTIS - Práticas Artísticas para a Inclusão Social, promovido pela Fundação Calouste Gulbenkian.

## 2.2 TEMAS

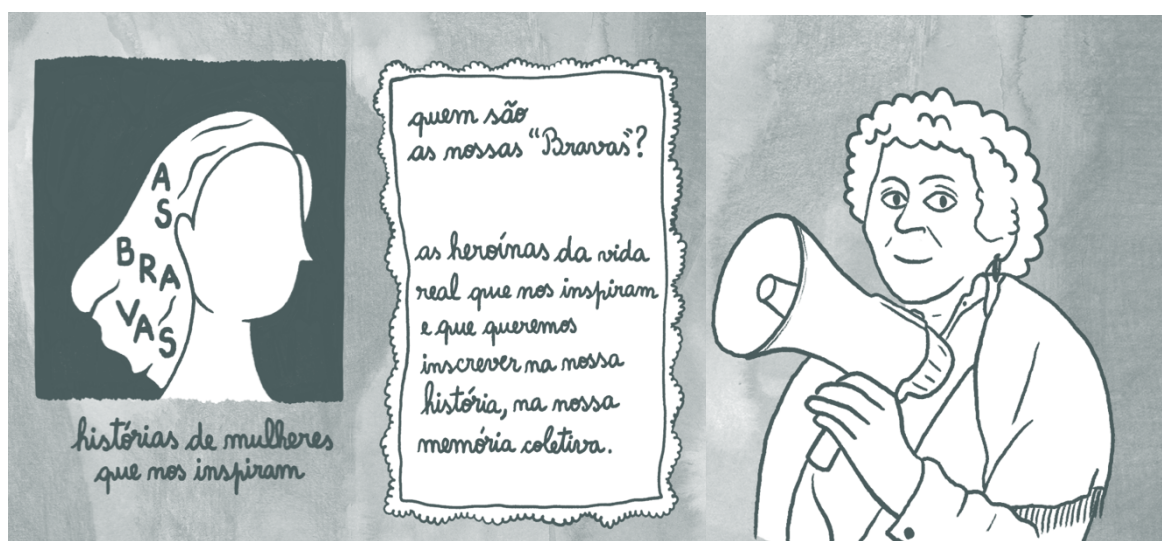
Os processos de criação artística e ativação política, em torno das questões de género, abordaram diferentes temáticas, tais como:

- Exploração e registo de património material e imaterial ligado ao feminino;
- Transmissão e transferência intergeracional de construções e papéis de género;
- Desconstrução de estereótipos de género;
- Criação de narrativas femininas: ancestralidade, corpo, quotidianos;
- Visibilização e empoderamento feminino: “Da invisibilidade e intimidade à ação pública”;
- Ativismo e Resistência: formas de luta nas ruas e no espaço virtual.

## 2.3 OBJETOS ARTÍSTICOS

Ao longo dos três anos e meio de projeto, foram sendo criados diversos objetos artísticos. A pandemia trouxe alguns (muitos) desafios a este processo, mas também abriu possibilidades que não foram inicialmente imaginadas e a procura por outros formatos artísticos.

Todos eles acabaram por remeter para “AS BRAVAS”, uma entidade coletiva que nasceu do Enxoval e que se multiplicou em diferentes dispositivos e objetos artísticos que visavam contrariar a invisibilidade das narrativas femininas.



Segue-se uma breve descrição dos objetos artísticos criados ao longo do projeto, de forma a que possam servir de inspiração para outras criações:

a) BORDADO COLETIVO



Um lençol de linho que se estende num jardim, numa praça, num bairro, numa sala de espera do centro de saúde, num mercado municipal ... e uma roda de pessoas que se junta para um bordado a muitas mãos. Um convite para a partilha de histórias e memórias sobre as Bravas, mulheres que nos inspiram e cujo nome queremos inscrever na nossa memória coletiva.

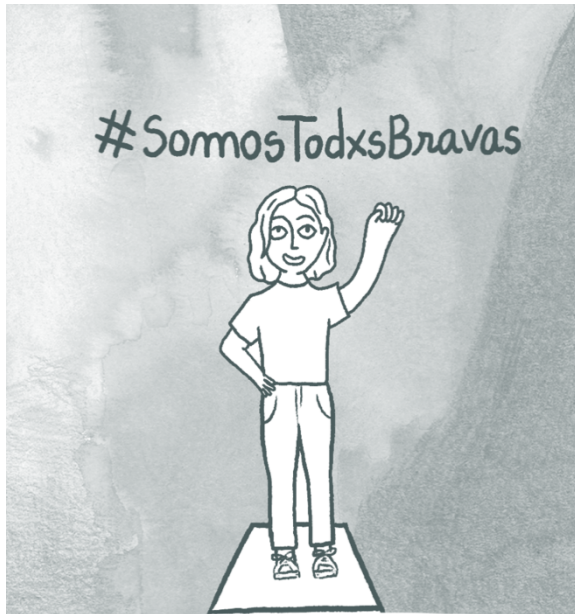
b) FANZINES



Ao longo do percurso do Enxoval, fez-se uma recolha de histórias de mulheres inspiradoras que se destacavam pela sua ação na comunidade, representatividade e anonimato. Esta recolha resultou numa coleção de 12 fanzines, ilustradas pela Clara Não e distribuídas gratuitamente em diferentes pontos do país, bem como um arquivo sonoro dessas e de outras histórias.

[Clica aqui](#) para aceder à playlist de histórias no Soundcloud

## c) VIDEO-MANIFESTO



No período de confinamento de 2021, quando novamente privadas/os do contato físico, da vivência e ocupação dos espaços públicos, lançou-se a convocatória aos vários grupos do projeto para criar coletivamente uma ação para o 8 de março - Dia Internacional da Mulher. Destes encontros criou-se um poema/manifesto que se transformou num vídeo, com a participação de mais de 80 pessoas de várias gerações e contextos. Paralelamente, lançou-se nas redes sociais uma convocatória aberta para quem se quisesse fotografar com o seu cartaz, juntando-se à manifestação virtual.

[Clica aqui](#) para aceder ao Video-Manifesto

## d) PERCURSO-MANIFESTO

Percurso sonoro e performativo ao longo de uma cartografia feminina, numa ocupação efêmera do espaço público, onde se tornam visíveis as lutas quotidianas. O fio condutor entre as performances dos vários grupos era feito com composições sonoras, criadas a partir do Manifesto, escrito a várias mãos, que desoculta invisibilidades e grita por mudanças urgentes.

CONTINUAREMOS JUNTxs NA LUTA  
ATÉ SERMOS LIVRES E IGUAIS!

[Clica aqui](#) para aceder ao vídeo teaser do Percurso-Manifesto

### e) EXPOSIÇÃO / INSTALAÇÃO

Instalação imersiva que cruza territórios e gerações, através de um arquivo sonoro e visual que propõe a construção de um novo Enxoval. A componente sonora e objetual foi criada a partir de testemunhos de participantes, recolhidos desde 2019, e que compõem um arquivo de histórias que representam uma carga simbólica que cruza diferentes gerações.

Nos retratos das Bravas do Marão, impressos em tecidos de grande formato, reencontramos as nossas ancestrais, mulheres que resistem como guardiãs de tempos duros e guerreiras de pés descalços.

[Clica aqui](#) para aceder ao mini-documentário da Exposição no f/est



### f) PUBLICAÇÕES

Finda a 3ª edição do PARTIS, foi lançado o livro “Arte, Reinvenção e Futuro”, que reúne textos de reflexão dos vários projetos apoiados nesta edição. Nele inclui-se um texto sobre este projeto, intitulado “*Enxoval: um manifesto poético e político*”.

[Clica aqui](#) para aceder ao livro

### 3. PRÁTICAS

#### 3.1 IDEIAS PARA GRUPOS

Compilação de dinâmicas para explorar com grupos.

##### TEMÁTICAS:

- a) Levantamento do património feminino e a sua transmissão intergeracional;
- b) Desconstrução de estereótipos de género;
- c) Criação de narrativas femininas: ancestralidade, corpo e quotidianos;
- d) Visibilização e empoderamento feminino: “da invisibilidade à ação pública”.

##### DINÂMICAS:

- 1. Estátuas estereotipadas
- 2. Barro e escultor
- 3. Super-heroínas
- 4. Be a lady
- 5. Canções reinventadas
- 6. Corpos libertos
- 7. Grão a grão se reinventa a tradição
- 8. Imagens coletivas
- 9. Mãos de cuidado
- 10. Máquina de tarefas invisíveis
- 11. Sim, mas
- 12. Sororidade quotidiana
- 13. Viagem ancestral
- 14. Wall of shame



<b>Nome da atividade</b>	<b>Estátuas estereotipadas</b>
<b>Tema(s)</b>	Desconstrução de estereótipos de gênero
<b>Faixa etária</b>	a partir dos 10 anos (com possibilidade de adaptar à infância)
<b>Material necessário</b>	Sala ampla
<b>Duração</b>	20 minutos
<b>Objetivos</b>	<p>Criar e desconstruir representações físicas de estereótipos de gênero</p> <p>Promover a discussão sobre o tema</p>
<b>Descrição</b>	<p>Este exercício deverá ser proposto numa fase inicial de discussão sobre a temática dos estereótipos de gênero, para que as reações possam ser o mais espontâneas possível.</p> <p>Pedir ao grupo para circular pela sala, ocupando todo o espaço, cruzando olhares, com um caminhar neutro;</p> <p>Dar sinal para parar num espaço da sala, tentando que seja uma distribuição uniforme.</p> <p>Pedir para cada um/a fazer uma imagem / estátua que represente uma construção social sobre as atribuições do gênero masculino e feminino.</p> <p>Nota: É importante ajustar a linguagem ao grupo - pode-se propor que construam a imagem a partir de questões como “as raparigas/rapazes são...”, “pareces uma menina”, “isso não é coisa de menino”, etc.</p> <p>A ideia é explorar-se várias possibilidades de estátuas, alternando com irem circulando pelo espaço.</p> <p>Depois de se experimentarem várias possibilidades, pedir ao grupo que escolham uma dessas estátuas e que encontrem um espaço na sala para lentamente fazerem a transição para essa imagem. Permanecendo em estátua, pedir que olhem para as restantes. O/A facilitador/a vai circulando pelo espaço e conforme vai tocando em cada “estátua”, cada pessoa diz uma palavra ou frase que a identifique.</p>

<b>Nome da atividade</b>	<b>Barro e escultor</b>
<b>Tema(s)</b>	Desconstrução de estereótipos de gênero Criação de narrativas femininas: ancestralidade, corpo e quotidianos
<b>Faixa etária</b>	A partir dos 10 anos
<b>Material necessário</b>	Sala ampla
<b>Duração</b>	20 minutos
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar e desconstruir representações físicas de estereótipos de gênero</li> <li>• Contribuir para a mudança de percepção relativamente aos estereótipos</li> <li>• Promover a discussão sobre o tema</li> </ul>
<b>Descrição</b>	<p>Este exercício, não sendo exatamente uma variação das “Estátuas estereotipadas”, deverá ser proposto após a realização do primeiro.</p> <p>Fazem-se duplas, que devem decidir quem é o barro e quem é o/a escultor/a. Colocam-se frente a frente, distribuídos pelo espaço.</p> <p>Os/as escultores/as começam a modelar o corpo do seu par, como se fosse barro, criando uma escultura - devem moldar cada parte do corpo e aprimorando a expressão facial, pedindo ao “barro” que copie a sua expressão.</p> <p>Quando estiver completa, afastam-se da sua obra e todos/as os/as escultores/as circulam pela sala, observando todas as esculturas. Colocam-se em frente a outra estátua (diferente da sua) e fazem uma imagem (estátua) que se relacione com essa outra. Depois de se fixarem numa imagem com o novo par, a pessoa que estava em estátua (o “barro” original) “desmonta” a imagem e circula pelo espaço, encontra outro par e reinicia o exercício.</p> <p>Para o/a facilitador/a, é importante insistir que as imagens devem contar uma história. As imagens podem ser complementares ou antagônicas, mas ter um sentido para quem as faz. Repetir uma ou duas vezes livremente (sem tema) e depois introduzir os conteúdos, pedindo que as imagens se relacionem com as dimensões da (des)igualdade de gênero.</p> <p>Depois de experimentarem diferentes pares de esculturas, pedir para escolherem as mais significativas e apresentá-las ao grupo, de forma a gerar discussão.</p>
<b>Variações</b>	Este pode ser um dos pontos de partida para criação de uma cena de Teatro Fórum.

<b>Nome da atividade</b>	<b>Super-heroínas</b>
<b>Tema(s)</b>	Visibilização e empoderamento feminino: “da invisibilidade à ação pública”
<b>Faixa etária</b>	A partir dos 10 anos
<b>Material necessário</b>	Folhas brancas e marcadores coloridos. Alguns adereços e objetos variados
<b>Duração</b>	80 minutos
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer figuras femininas de referência, que se destaquem por outros motivos que não a sua aparência, contrariando a tendência generalizada de objetificação da mulher</li> <li>• Fomentar a criatividade através da criação de personagens fictícias, enquanto se simulam possíveis soluções para as problemáticas levantadas</li> </ul>
<b>Descrição</b>	<p>Pedir ao grupo para que traga para a sessão um exemplo de super-heroína. Pode ser uma personagem conhecida (ex: banda desenhada) ou uma figura pública, que pelos seus feitos e ações se possa considerar uma super-heroína. Na sessão, pedir para cada pessoa identificar os seguintes aspetos na personagem/personalidade escolhida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qual o seu super-poder?</li> <li>- Qual a sua missão?</li> <li>- Qual a sua indumentária ou acessórios indispensáveis?</li> <li>- Quem são os seus inimigos?</li> <li>- O que a enfraquece?</li> </ul> <p>Depois de cada pessoa responder e partilhar com o resto do grupo as respostas a estas perguntas, propor que se juntem a pares para poderem criar uma nova super-heroína.</p> <p>Podem começar por elencar algumas causas que essa nova personagem pode ter como missão (ex: luta contra as desigualdades de género; extermínio do patriarcado; caça ao piropo, entre outras)</p> <p>De seguida, e de forma a ajudar a construir a personagem da super-heroína, pode-se voltar a lançar as mesmas perguntas anteriormente feitas. À medida que vão respondendo às perguntas, cada par pode ir registando as características e o perfil da sua super-heroína, fazendo recurso às folhas brancas e aos marcadores. Pode até tentar fazer uma ilustração da sua personagem! Podem-se acrescentar outras perguntas que se acharem adequadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qual o seu nome artístico?</li> <li>- Qual a frase de referência dessa super-heroína? O que é que ela diz quando usa o seu super-poder?</li> <li>- Qual a banda sonora que se ouve quando entra em ação?</li> </ul> <p>No final, cada par partilha com o resto do grupo a personagem criada.</p>

**Variações**

Como possível desenvolvimento das personagens criadas, cada par pode recorrer aos adereços disponíveis para tentar encarnar a super-heroína criada. A partir daí, podem-se desenvolver exercícios mais corporais, como por exemplo explorar como é que cada super-heroína anda, acorda, dança e interage com as outras personagens presentes na sala.

**LEITURAS RELACIONADAS:**

Para ajudar à criação de novas super-heroínas, pode ajudar conhecer as que já existem. Há pelo menos dois livros que juntam histórias de heroínas da ficção e da vida real:

- **O PEQUENO LIVRO DAS GRANDES HEROÍNAS (2019)**

Autora: Maria João Medeiros

Editora: Guerra & Paz

- **101 HERÓIS E HEROÍNAS - PARA CONHECERES ANTES DE CRESCERES (2021)**

Autora: Francisca Cunha Rego

Editora: Booksmile

<b>Nome da atividade</b>	<b>Be a lady</b>
<b>Tema(s)</b>	Desconstrução de estereótipos de gênero
<b>Faixa etária</b>	A partir dos 10 anos
<b>Material necessário</b>	Sala ampla, cadeiras (opcional)
<b>Duração</b>	30 minutos
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a discussão sobre estereótipos de gênero e a sua transferência intergeracional;</li> <li>• Estimular a sua desconstrução e troca de papéis socialmente atribuídos</li> </ul>
<b>Descrição</b>	<p>“Be a Lady” surge na sequência de um vídeo amplamente divulgado no YouTube no início de 2020 e que comunica de forma muito direta o que são os estereótipos de gênero a adolescentes. Com outros grupos mais velhos, pode-se usar ligação às expressões popularizadas como “Porta-te como uma senhora” ou “Faz-te Homem”. Com crianças pode-se explorar aquilo que normalmente é atribuído como “coisas/brincadeiras de menina” ou “coisas/brincadeiras de menino”. Pode-se usar este ponto de partida e explorá-lo de formas muito distintas, através de imagens (estátuas), improvisações, e explorando a transição de umas imagens para as outras (imagem real - imagem desejada/ideal).</p> <p>Neste exercício, é pedido ao grupo que reflita e convoque imagens que promovem a objetificação da mulher - pode dar-se como exemplo a forma como a imprensa ou as redes sociais representam os estereótipos femininos (ex: <i>Bela, Recatada e do Lar</i> - Brasil 2016).</p> <p>Dispõem-se cadeiras pelo espaço e cada participante ocupa uma. A partir daí, pede-se aos participantes que criem uma imagem (estátua), criando a sua “personagem” estereotipada, exagerando a sua representação. Depois de criada, pedir para que voltem à posição “neutra” e que se vão metamorfoseando lentamente, levando a imagem ao exagero (quase como se fosse uma caricatura). Quando todas as imagens chegam a essa forma caricaturada do estereótipo, pedir que os corpos se libertem do estereótipo e criem a imagem que se opõe a essa, a sua antítese.</p> <p>Pode-se usar outros estereótipos como pontos de partida (ex: “o homem não chora”), idealmente aqueles que tenham sido partilhados e discutidos pelo grupo, explorando aqueles que possam ter mais plasticidade.</p>
<b>Variações</b>	<p>Depois de encontradas as “caricaturas”, pode-se propor ao grupo que realizem diferentes ações, encarnando essas representações estereotipadas: caminhar, dançar, realizar tarefas domésticas, etc.</p> <p>Estas ações podem ser acompanhadas por uma música que imprima diferentes ritmos ao exercício.</p>

<b>Nome da atividade</b>	<b>Canções reiventadas</b>
<b>Tema(s)</b>	Levantamento do patrimônio feminino e a sua transmissão intergeracional Desconstrução de estereótipos de gênero
<b>Faixa etária</b>	A partir dos 10 anos
<b>Material necessário</b>	Folhas brancas, canetas, marcadores, papel de cenário (ou quadro)
<b>Duração</b>	40 minutos
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar um pensamento crítico para conseguir identificar práticas discriminatórias implícitas no patrimônio musical</li> <li>• Incentivar à reflexão e discussão coletiva sobre novas propostas para reformular estereótipos enraizados nalgumas canções recorrentes, de forma a que essa consciência contagie outros pares e familiares</li> <li>• Incentivar à criatividade e ao trabalho em grupo, bem como ao desenvolvimento de capacidades musicais de cada um</li> </ul>
<b>Descrição</b>	<p>Pedir previamente ao grupo que faça uma pesquisa por canções tradicionais ou do cancioneiro popular, que reforcem estereótipos de gênero ou onde se subentenda a objetificação ou submissão da mulher. Na sessão, fomentar a partilha e discussão sobre o tema, a partir dos vários exemplos recolhidos, com o objetivo de escolher uma das canções para todo o grupo trabalhar.</p> <p>Dividir o grupo em trios e dividir a canção em quantas partes quantos grupos houver. Distribuir as partes pelos vários grupos e dar 20 minutos para que cada grupo identifique as partes da letra que gostaria de mudar e que esboce propostas de alterações.</p> <p>No final desse tempo, cada grupo passa a sua parte refeita para outro grupo, para que as letras possam ser refinadas e trabalhadas pelos restantes. Depois de terem rodado por pelo menos três grupos, juntar todas as peças da letra numa folha de papel de cenário (ou num quadro).</p> <p>Para finalizar, desafiar todo o grupo para tentarem interpretar a canção, na sua nova versão.</p>
<b>Variações</b>	Em alternativa ao levantamento de canções que tenham implícitas práticas discriminatórias, o mesmo exercício pode ser feito a partir de qualquer outra canção, desafiando o grupo para que reinvente a respetiva letra de forma a abordar estas temáticas. Quem sabe se daí não sairá uma espécie de <i>hino pró-igualdade de gênero!</i>

<b>Nome da atividade</b>	<b>Corpos libertos</b>
<b>Tema(s)</b>	Desconstrução de estereótipos de gênero Criação de narrativas femininas: ancestralidade, corpo e quotidianos
<b>Faixa etária</b>	A partir dos 10 anos
<b>Material necessário</b>	Sala ampla, cadeiras (opcional)
<b>Duração</b>	30 minutos
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorar e experienciar sensações físicas de opressão e libertação</li> </ul>
<b>Descrição</b>	<p>Fazer com o grupo uma leitura coletiva de uma notícia, texto ou poema, que induza a temática da opressão, e que esta possa ser seguida, se fizer sentido, de uma partilha de histórias que relatem diferentes contextos de opressão. A proposta é trazê-las para o corpo e para as sensações que as mesmas provocam.</p> <p>Pedir ao grupo para circular pelo espaço, onde podem estar cadeiras espalhadas. A um sinal, pedir que lentamente corporizem todas as sensações que essas histórias provocaram - pode ser uma história de opressão à escolha, desde que não seja algo demasiado próximo. Ao longo da improvisação, podem usar-se, como superfícies de contacto, as cadeiras espalhadas pelo espaço, tal como o chão e as paredes.</p> <p>Quando cada participante chegar àquela que para si é a imagem que representa esse corpo oprimido, fazer a “viagem” inversa, passando do corpo oprimido ao corpo liberto. Pedir que essa transição seja o mais lenta e consciente possível.</p> <p>Terminar numa estátua que represente esse “Corpo liberto” e em que cada um/a possa dizer uma palavra que a represente.</p>
<b>Variações</b>	<p>Este processo de transição pode ser acompanhado por um suporte musical ou um texto lido.</p> <p>Findo o exercício, pode pedir-se a cada um/a que escreva algo sobre o processo de transição, que pode ou não ser partilhado com o grupo.</p>

<p><b>Nome da atividade</b></p>	<p><b>Grão a grão se reinventa a tradição</b></p>
<p><b>Tema(s)</b></p>	<p>Levantamento do patrimônio feminino e a sua transmissão intergeracional</p>
<p><b>Faixa etária</b></p>	<p>A partir dos 10 anos</p>
<p><b>Material necessário</b></p>	<p>Folhas brancas, marcadores</p>
<p><b>Duração</b></p>	<p>30 minutos</p>
<p><b>Objetivos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a curiosidade pela pesquisa de patrimônio cultural, despertando a atenção para valores enraizados nas tradições, nomeadamente nas expressões e ditados populares</li> <li>• Incentivar à reflexão e discussão coletiva sobre novas propostas para reformular estereótipos enraizados na linguagem quotidiana, de forma a que essa consciência contagie outros pares e familiares</li> <li>• Explorar a expressão corporal em formato colaborativo, procurando outras formas de transmitir a mensagem implícita nas palavras</li> </ul>
<p><b>Descrição</b></p>	<p>Pedir ao grupo que faça uma pesquisa prévia por ditados e expressões populares que façam alguma referência ao papel da mulher ou a estereótipos de género.</p> <p>Na sessão, propor que em pequenos grupos (3 a 5 pessoas), selecionem um ditado para explorar, procurando fazer-lhe alterações ao conteúdo, reinventando-o e dando-lhe um novo sentido. Podem fazer esta discussão em formato de <i>brainstorming</i>, registando as várias versões que vão surgindo nas folhas brancas.</p> <p>Depois de escolherem o seu ditado “reinventado”, o grupo pode passar a uma exploração mais corporal das duas versões do ditado. Podem por exemplo encontrar uma estátua ou figura coletiva que represente cada uma das versões e explorarem a transição entre elas.</p> <p>Estas composições finais podem ser trabalhadas para resultarem numa pequena performance.</p>
<p><b>Variações</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada grupo pode acrescentar algum tipo de sons (vocais ou corporais) à sua composição, que de alguma forma reforce o sentido de cada versão do ditado.</li> <li>- Se os grupos estiverem a trabalhar em espaços separados ou num espaço suficientemente amplo para que possam trabalhar de forma isolada, a composição corporal e/ou sonora final de cada grupo pode ser apresentada aos restantes. Durante a apresentação, os restantes grupos podem fazer o exercício de tentar adivinhar o ditado original e, se possível, lançarem algumas possibilidades do que pode ser o ditado “reinventado”.</li> </ul>

<b>Nome da atividade</b>	<b>Imagens coletivas</b>
<b>Tema(s)</b>	Desconstrução de estereótipos de gênero Visibilização e empoderamento feminino: “da invisibilidade à ação pública”
<b>Faixa etária</b>	A partir dos 10 anos (com possibilidade de adaptar à infância)
<b>Material necessário</b>	Sala ampla
<b>Duração</b>	20 minutos
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar e desconstruir representações físicas de estereótipos de gênero</li> <li>• Contribuir para a mudança de percepção relativamente aos estereótipos</li> <li>• Promover a discussão sobre o tema</li> </ul>
<b>Descrição</b>	<p>Esta proposta poderá ser uma introdução às metodologias de Teatro Imagem, bem como permitir conhecer melhor o contexto dos grupos com quem se trabalha.</p> <p>Pedir que uma pessoa do grupo avance e se coloque de frente para os restantes (que deverão ficar à sua frente, ou em meia lua, a alguns metros de distância) e que faça uma imagem/estátua com o corpo.</p> <p>De seguida, quem quiser, avança e integra a primeira imagem, acrescentando à narrativa, e assim sucessivamente, até toda a gente estar na imagem.</p> <p>No início, poderá ser livre (sem tema), depois, pode-se ir introduzindo temas: família, escola, poder, mulher, assédio ... Tentar que os/as participantes não se acrescentem às imagens sem intencionalidade.</p> <p>O grupo que assiste à criação das imagens coletivas decide quando esta fica completa, não sendo necessário estar toda a gente. A partir daí, pode-se gerar discussão e perceber as relações de poder na imagem.</p>
<b>Variações</b>	<p>Pode-se evoluir para algumas técnicas de ensaio, como tocar nos personagens e pedir que digam o que estão a pensar (monólogo interior) ou mesmo despoletar discurso direto entre os personagens.</p> <p>Também é possível pedir-se ao grupo que acrescente movimento à imagem ou propor transições entre as imagens reais e as ideais.</p>

<b>Nome da atividade</b>	<b>Mãos de cuidado</b>
<b>Tema(s)</b>	Criação de narrativas femininas: ancestralidade, corpo e quotidianos
<b>Faixa etária</b>	A partir dos 15 anos (idealmente grupos exclusivamente femininos)
<b>Material necessário</b>	Sala ampla
<b>Duração</b>	20 minutos
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consciencializar e incorporar as inúmeras histórias e ancestralidades que os corpos carregam</li> </ul>
<b>Descrição</b>	<p>Numa primeira fase deste exercício, todas as participantes circulam pelo espaço. Encorajar o grupo para que vão olhando umas para as outras, lançando questões: “Como olhamos as outras mulheres à nossa volta?”, “Como podemos transformar o nosso próprio olhar em reconhecimento e lealdade”? Cada participante escolhe uma pessoa para continuar a trabalhar em par e um sítio para ficarem imóveis, viradas uma para a outra. Ficam imaginando que essa outra pessoa representa todas as mulheres que a inspiram (avós, mães, tias, irmãs, amigas, etc.) e que a olham de volta com muito orgulho.</p> <p>Uma pessoa começa a cuidar do seu corpo com as suas próprias mãos, enquanto se vão lançando diferentes motes e intencionalidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quais as partes do nosso corpo mais fortes / fracas / sensíveis?</li> <li>• Que partes do nosso corpo nos fazem lembrar das nossas ancestrais, nossas mães e avós?</li> <li>• Como podemos cuidar e valorizar essas partes do nosso corpo, com afeto e carinho?</li> </ul> <p>A pessoa em frente vai espelhando os movimentos da primeira. Passado alguns minutos, invertem-se os papéis. Podem ser criadas sequências coreográficas a partir dos movimentos explorados ao longo do exercício.</p>
<b>Variações</b>	<p>Seguidamente ao trabalho de pares, as participantes podem dividir-se em dois grupos e espelham-se umas às outras, com uma pessoa a guiar o movimento e as outras espelhando em cadeia.</p> <p>Experimentar diferentes ritmos de movimento</p>

<b>Nome da atividade</b>	<b>Máquina de tarefas invisíveis</b>
<b>Tema(s)</b>	Desconstrução de estereótipos de gênero Visibilização e empoderamento feminino: “da invisibilidade à ação pública”
<b>Faixa etária</b>	Qualquer uma
<b>Material necessário</b>	Sala ampla, folhas de papel, canetas
<b>Duração</b>	20 minutos
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consciencializar para a carga mental das tarefas domésticas e do problema estrutural desta estar normalmente a cargo das mulheres</li> <li>• Visibilizar as tarefas domésticas que são feitas sem ninguém dar conta</li> </ul>
<b>Descrição</b>	<p>Numa primeira fase do exercício, todos/as os/as participantes escrevem uma lista com as suas “tarefas invisíveis” - podem ser tarefas da manutenção do espaço doméstico, organização e planeamento (ex: ver que produtos faltam para incluir na lista de compras, planear os lanches da família antes de uma saída, etc.).</p> <p>De seguida, cada participante escolhe algumas das tarefas listadas para explorar com movimentos. Incentivar a que os movimentos representem não só a execução das tarefas, mas também a carga mental e o cansaço por elas provocadas.</p> <p>Numa fase seguinte, o grupo cria uma máquina de movimentos: uma pessoa vai ao meio e começa com um movimento repetitivo (da lista das tarefas). Logo de seguida, vão-se juntando os/as restantes, ligando os seus movimentos aos que já estiverem em “funcionamento”. O objetivo é criar diferentes movimentos e ritmos, como se todos os corpos pertencessem a uma máquina coletiva de tarefas invisíveis.</p>
<b>Variações</b>	<p>Pode também acrescentar-se som aos movimentos ou aproveitar elementos arquitetónicos do próprio espaço de ensaio/apresentação, que podem ser integrados nos movimentos.</p> <p>Este exercício pode ser usado para criar um performance “espontânea” num espaço público, como num mercado, lavandaria ou em sítios associados a esta carga mental das tarefas domésticas, levando a questão para o espaço público.</p>

<b>Nome da atividade</b>	<b>Sim, mas</b>
<b>Tema(s)</b>	Desconstrução de estereótipos de gênero
<b>Faixa etária</b>	A partir dos 12 anos
<b>Material necessário</b>	Cadeiras (opcional)
<b>Duração</b>	20 minutos
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar à discussão de temas relacionados com estereótipos de gênero, num formato acessível e horizontal, que permite a intervenção de todos os/as participantes</li> <li>• Desenvolver o sentido crítico e a capacidade de argumentação</li> <li>• Trabalhar a capacidade de aceitação de opiniões diversas, com uma atitude positiva e construtiva</li> </ul>
<b>Descrição</b>	<p>Com o grupo sentado em círculo, uma pessoa lança uma frase que evidencie algum estereótipo de gênero (ex: “os homens não choram”). A pessoa sentada ao lado de quem lançou este mote, deve responder, começando a sua frase por “sim, mas” e complementando com um argumento contra o que foi dito. A próxima pessoa deve contra-argumentar aquilo que a pessoa anterior mencionou, começando igualmente a sua resposta por “sim, mas”, e assim sucessivamente até o grupo achar que aquela frase se “esgotou”.</p> <p>Nesse momento, a pessoa onde a sequência anterior terminou, deve lançar um novo mote para ser refutado pelas pessoas seguintes. O grupo deve ser incentivado a levar cada frase o mais longe possível, até realmente se esgotarem os argumentos.</p> <p>No final de algumas rondas, pode-se abrir a discussão para os argumentos que foram surgindo e a forma como estes foram desconstruindo e questionando as premissas lançadas.</p>
<b>Variações</b>	As frases que são lançadas como mote para as rondas podem já ter sido pré-selecionadas pelo/a facilitador/a ou pelo grupo, podendo estar previamente escritas em papéis que são tirados à sorte ao longo do exercício.

<b>Nome da atividade</b>	<b>Sororidade cotidiana</b>
<b>Tema(s)</b>	Visibilização e empoderamento feminino: “da invisibilidade à ação pública”
<b>Faixa etária</b>	A partir dos 12 anos (idealmente apenas elementos do gênero feminino)
<b>Material necessário</b>	Espaço amplo
<b>Duração</b>	10 minutos
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refletir sobre práticas de sororidade, como estratégia de luta contra situações cotidianas de vulnerabilidade feminina</li> </ul>
<b>Descrição</b>	<p>Esta proposta deve ser antecedida por uma reflexão coletiva sobre o tema “Sororidade” e do seu papel em situações cotidianas experienciadas pelas participantes.</p> <p>O grupo de participantes está dividido em grupos de 3 até 5 pessoas. Em cada grupo, as participantes partilham dois tipos de histórias/experiências:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Situações em que se sentiram sozinhas e oprimidas em público por serem raparigas / mulheres;</li> <li>2. Situações em que se sentiram empoderadas por outras mulheres as terem ajudado em público .</li> </ol> <p>Depois dessa partilha, cada grupo escolhe uma experiência de cada tipo de situações e cria uma estátua coletiva que representa cada uma dessas situações.</p> <p>Cada grupo começa a apresentar as duas estátuas coletivas ao resto do grupo - as estátuas podem ganhar vida, num jogo de improvisação a partir de indicações que o/a facilitador/a vá dando ao grupo.</p> <p>Numa segunda apresentação, os restantes grupos (que estão a assistir) podem intervir, praticando atos de sororidade.</p> <p>Depois de cada atuação, todo o grupo reflete sobre o que aconteceu em cada uma e discute sobre estratégias e atos de sororidade no nosso quotidiano.</p>
<b>Variações</b>	Este exercício pode ser antecipado por um aquecimento com jogos de Teatro imagem

<p><b>Nome da atividade</b></p>	<p><b>Viagem ancestral</b></p>
<p><b>Tema(s)</b></p>	<p>Criação de narrativas femininas: ancestralidade, corpo e quotidianos</p>
<p><b>Faixa etária</b></p>	<p>Adultos (idealmente apenas elementos do género feminino)</p>
<p><b>Material necessário</b></p>	<p>Sala ampla e com chão limpo, sistema de som, material para registo (escrito, plástico, áudio)</p>
<p><b>Duração</b></p>	<p>90 minutos</p>
<p><b>Objetivos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proporcionar o contacto e (re)encontro com memórias e referências da ancestralidade feminina</li> <li>• Produção de conteúdos para a criação de narrativas artísticas focadas no feminino</li> </ul>
<p><b>Descrição</b></p>	<p>Este exercício propõe uma viagem pela nossa ancestralidade feminina. É importante que se realize num momento já avançado do trabalho com os grupos e com maior disponibilidade para a libertação dos corpos e dos movimentos. Sugere-se escurecer um pouco a sala, de forma a criar um ambiente confortável. Opcionalmente pode-se colocar música ambiente (num volume baixo) e começar com exercícios de respiração que induzam a um estado meditativo.</p> <p>Pode iniciar-se o exercício com todos os corpos deitados confortavelmente no chão (se necessário podem-se distribuir mantas), e incentivar o grupo a que fechem os olhos. O/A facilitador/a vai introduzindo algumas propostas, de forma a fazer recuar pelas diferentes gerações das mulheres que estão inscritas no ADN de cada pessoa e tentar encontrar a sua corporização:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponto de partida ou chegada: “tentem imaginar-se no ventre da vossa mãe... o que sentem, conseguem ouvir o bater do seu coração? O que é que a vossa mãe diz? Como é o seu tom de voz? (Daqui fazer a transição para serem a mãe.)</li> <li>- Imaginem o corpo da vossa mãe - como se movimenta hoje com a idade que tem? Como seria o corpo da vossa mãe jovem? E em criança, que sonhos teria? Que canções cantava?</li> <li>- Como pariu a vossa avó? Quem estava com ela? Por onde caminhou? Como seriam os seus pés? As suas mãos?</li> <li>- Ir recuando até à nossa mulher primitiva ... como se movimentava? Como via o mundo? Como o sentia? Como alimentava as suas crias?</li> </ul> <p>Ir usando estas perguntas para que o grupo se encontre com os seus corpos ancestrais, mas também com a sua dimensão mais emocional.</p> <p>Este exercício poderá durar mais tempo que o previsto e poderá levar para caminhos que não estavam previamente pensados, ou até catarses individuais e coletivas. É importante ter um momento no final do exercício onde se registem todas as sensações (escrita, registo som, desenho...)</p>

<b>Nome da atividade</b>	<b>Wall of shame</b>
<b>Tema(s)</b>	Desconstrução de estereótipos de gênero Visibilização e empoderamento feminino: “da invisibilidade à ação pública”
<b>Faixa etária</b>	A partir dos 10 anos
<b>Material necessário</b>	Sala ampla, folhas de papel, materiais para desenhar
<b>Duração</b>	90 minutos
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criar espaços de reflexão e partilha de situações reais de opressão relativamente às questões de gênero</li> </ul>
<b>Descrição</b>	<p>Sugerimos que este exercício seja proposto numa fase mais avançada no trabalho com os grupos, pois é essencial que o grupo já tenha confiança entre si, e que se possa seguir a discussões sobre relações de poder. Durante o processo é importante encontrar formas de expressão de histórias (pessoais ou próximas) que protejam a privacidade e o anonimato de quem as partilha.</p> <p>Cada pessoa escolha uma situação de opressão que tenha sentido relativamente ao seu gênero e numa forma de a representar. Pode sugerir-se diferentes formas de expressão: um desenho, um poema, uma coreografia, estátua ... e que se foque numa representação mais realista ou metafórica da situação. Depois de cada um/a encontrar a sua expressão, pedir que coloquem as criações (som, palavra, imagem) como se fosse uma exposição. Todo o grupo observa e analisa as criações e tenta perceber o seu conteúdo e a sua história. Depois de analisadas e discutidas todas as propostas (sem necessariamente cada um/a verbalizar a sua história), o grupo começa a agrupar as diferentes criações por temas. Se os/as autores/as não concordarem, podem redirecionar as suas obras para outro tema.</p> <p>A partir deste exercício pode passar-se à criação de uma narrativa que cruze diferentes histórias, a partir da realidade, sem ser necessário uma partilha íntima das vivências pessoais.</p>
<b>Variações</b>	Esta exercício pode dar início à criação de uma cena de Teatro Fórum

## 3.2 DO IT YOURSELF



Ideias para fazer, construir, descobrir

(sozinha/o ou acompanhada/o!) :

1. Stencil para cartaz
2. TikTok feminista!
3. Lupa caça-desigualdades
4. Ciclo menstrual
5. Bandeiras dos sonhos
6. *Se esta rua fosse minha*
7. Postais de protesto
8. Serão cinéfilo
9. *A tua playlist* feminista
10. Leituras feministas

## Stencil para cartaz

Vai haver uma manifestação na tua localidade (ou próxima) e gostavas de participar com um cartaz, mas faltam-te ideias? Porque não experimentares fazer um cartaz com a técnica stencil?

Deixamos-te aqui uns passos simples para preparares o teu cartaz e saires à rua em protesto.

**A B C D E F G**  
**H I J K L M N**  
**O P Q R S T U**  
**V W X Y Z ! ?**

## Material

- Cartão (tamanho A2 ou maior)
- Folha de acetato
- Tesoura
- Marcador permanente
- Tinta guache (cores à escolha)
- Trincha
- Fita cola
- Folha de papel

## Instruções

1. Escolhe uma forma, desenho ou palavra que queiras incluir no teu cartaz e desenha-o na folha de papel, até ficar a teu gosto
2. Coloca a folha de acetato por cima do desenho que queres replicar no teu cartaz e desenha por cima com um marcador permanente;
3. Com a tesoura, recorta o recheio dessa forma, para fazer um molde com o formato da imagem vazado (por exemplo: se desenhaste letras, terás de recortar o seu preenchimento)
4. Já com o molde (stencil) pronto, podes colocá-lo por cima do cartão que vais utilizar para ser o teu cartaz e prendê-lo com um pouco de fita-cola, para que não saia do sitio
5. Mistura uma cor de tinta guache à escolha e com a trincha passa por cima do molde, que só deixará marcado no cartão as partes recortadas.
6. Tira o stencil com cuidado e verás aparecer o teu desenho no cartão
7. Repete estes últimos dois passos nos espaços livres do cartaz, quantas vezes quiseres ou até achares que o teu cartaz está bem preenchido
8. Acrescenta outros elementos ao teu cartaz até estar pronto para fazer sucesso na manifestação

## TikTok feminista!

Gostas de criar coreografias e andas à procura de um novo tema? Porque não inspirares o teu próximo video num discurso de alguma feminista que admires?



### Material

- Telemóvel com câmara
- Gravação de um discurso de uma feminista ou de um video sobre igualdade de género (que consigas pôr a tocar num segundo dispositivo)

Deixamos-te aqui alguns exemplos da nossa lista de **INSPIRAÇÕES PARA VER:**

- **Chimamanda Ngozi Adichie:** *Todos nós deveríamos ser feministas*
- **Roxane Gay:** *Confissões de uma má feminista*
- **CIG:** *Direitos das Mulheres são Direitos Humanos*
- **CIG:** *Ditados impopulares*

### Instruções

1. Escolhe um excerto de um video de um discurso de alguém que admires
2. Cria uma coreografia que acompanhe esse excerto
3. Pratica ao mesmo tempo que o video, até achares que está pronto
4. Grava com o telemóvel a coreografia, de forma a que se ouça também o som do video que escolheste
5. Partilha com os teus/tuas amigos/as e desafia-os. Quem sabe se o próximo TikTok não o fazem juntos/as?

## Lupa caça-desigualdades

Porque não tirares um dia para ires à caça de situações do teu dia-a-dia, nas quais nunca tenhas reparado que existem desigualdades entre géneros? Com esta lupa, será muito mais fácil ampliá-las e chamá-las à atenção!



### Material

- Uma garrafa
- Tesoura
- Alfinete ou agulha
- Água
- Cola Epoxi (ou semelhante)

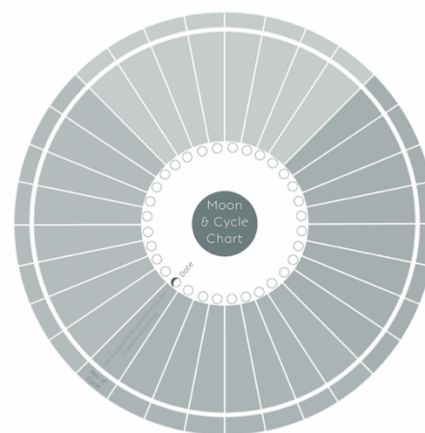
### Instruções

1. Na garrafa, faz duas circunferências com a ajuda de um compasso e recorta-as.
2. Depois de cortar as duas circunferências, junta-as com cola
3. Espera que a cola seque (podes entretanto pôr a dar uma música feminista!)
4. Após 15 minutos, coloca na água e ver se se liberta bolhas de ar. Se isso acontecer, quer dizer que há alguma parte que não está bem fechada e tens de reforçar com cola
5. Se ao tirar da água e secar, as duas circunferências se descolarem, volta a colar com cola. Sé paciente, há-de acabar por resultar!
6. Depois do teste de mergulhar em água resultar, faz um furo com a agulha ou alfinete num dos lados
7. Testa usar as circunferências coladas como lente e ver se amplia a imagem que vês do outro lado
8. Se resultar, usa a lupa para procurar situações à tua volta onde existam desigualdades de género. Podes começar em casa, por observar as tarefas do pai e da mãe, depois na escola, reparando na forma como alunos e alunas são tratados; observa situações na tua rua, na cidade e nas notícias do mundo que te chegam pelo telejornal.

## Ciclo menstrual

Queres saber mais sobre o teu ciclo menstrual?  
Queres dar mais atenção à fase em que o teu corpo está, o que está acontecer dentro de ti e como isso influencia a tua vontade, energia e até os teus sonhos?

O teu ciclo pode ser um guia para as tuas decisões quotidianas, respeitando o que queres e o que precisas. Com este exercício gráfico podes dar mais atenção ao teu ciclo, todos os dias!



### Material

- Cartolina (tamanho A2 ou A1)
- Marcadores de várias cores

### Instruções

1. Desenha um círculo grande na cartolina - podes usar um objeto circular (como um travessa ou um alguidar), para ficar mais direitinho.
2. Divide o ciclo no número de dias do teu ciclo menstrual (o primeiro dia do ciclo começa com o primeiro dia da menstruação). Nota: se (ainda) não souberes ao certo quantos dias tem o teu ciclo, podes começar por pôr 28, uma vez que é a duração média, e depois ajustares. No entanto, os ciclos podem ir de 24 até 35 dias, ou mais!)
3. Podes usar materiais e cores diferentes para personalizar as “fatias” dos dias - dá asas à tua criatividade!
4. Numera cada “fatia”, colocando o número de cada dia, por ordem crescente. Acrescenta a data e a fase do ciclo da lua correspondente (lua cheia, quarto minguante, lua nova, quarto crescente) - podes facilmente encontrar esta informação na internet!
5. Escreve todos os dias como te sentes: no teu corpo, fisicamente e emocionalmente, sexualidade, energia, se te apetece socializar ou se preferes estar sozinha, se tiveste algum sonho, etc.
6. Se fizeres isto durante vários meses, podes comparar e entender o teu corpo melhor e a organizar a tua vida quotidiana tendo em conta as tuas necessidades!

## Bandeiras dos sonhos

Conheces as bandeiras de oração dos budistas, para lembrar às pessoas dos deuses e espíritos deste mundo? À medida que o vento as faz mover, os sonhos transformam-se em realidade... Que tal fazeres uma bandeira com teus sonhos, para lembrares-te todos os dias deles? Podem ser sonhos que gostavas que se tornassem realidade na tua vida ou na de alguém próximo ou algum desejo bom para o mundo!



### Material

- Cartão ou pedaço de tecido
- Cores e decoração
- Fio/ barbante
- agulhas/parênteses

### Instruções

1. Corta pedaços de cartão ou tecido para fazer uma ou mais bandeiras com as medidas 8x11cm ou 11x16cm
2. Escreve o teu sonho com uma palavra, uma frase, um poema, um excerto de uma canção, um desenho, etc.
3. Decora as bandeiras como quiseres! Deixa um pouco de espaço na parte de cima das bandeiras, para poderes dobrar, costurar ou agrafar cada bandeira ao fio
4. Depois de prenderes as bandeiras ao fio, pendura-o num lugar bem visível! (talvez dentro de casa ou na varanda, visível da rua? Na escola ou em cima da tua cama?... e lembra-te todos os dias dos teus sonhos e da tua capacidade de mudar o mundo!

## *Se esta rua fosse minha*

Costumas reparar no nome das ruas do local onde moras? Gostas de descobrir a história por detrás das estátuas espalhadas pela cidade? Desafiamos-te a fazer um levantamento de figuras femininas que têm o seu nome numa rua ou praça pública e nomeares uma nova.



### Material

- Mapa da cidade, Google Maps ou outra plataforma semelhante
- Bloco de notas
- Cartolina (tamanho A4)
- Marcadores
- Patafix

### Instruções

1. Escolhe uma zona da cidade e marca-a no mapa
2. Escolhe um dia de sol para ir passear pelas ruas dessa zona, à procura de nomes femininos que deem nomes às ruas, ou de estátuas de personagens femininas que existam em praças
3. Aponta os nomes que encontrares no bloco de notas
4. Pergunta a alguém local quem foram essas pessoas (ou procura num livro ou na internet)
5. Reflete sobre os nomes que encontraste e sobre outras figuras femininas que admires.
6. Com cartolina e marcadores, tenta recriar uma placa toponímica (a mais parecida com as que existem com os nomes das ruas/praças) e escreve o nome de uma figura feminina que admires.
  - Um detalhe importante será definires se lhe vais atribuir uma rua, uma viela, uma praça, ou outro elemento à tua escolha.
  - Como subtítulo, em letras mais pequenas, podes incluir a sua profissão, data de nascimento/morte ou o motivo pelo qual a admiras
7. Quando a tua placa estiver pronta, afixa-a com patafix num corredor de tua casa, (no caso de teres escolhido atribuir-lhe uma rua), ou na sala de estar, por exemplo, se lhe tiveres dado o nome de uma praça.

## Postais de protesto

Na nossa sociedade há muitas lutas.

Às vezes é preciso dirigirmo-nos diretamente aos decisores políticos, apelando a que deem atenção às problemáticas invisíveis da sociedade e que tomem ações concretas com vista à mudança.

Que tal pões as tuas preocupações, ideias e propostas num postal dirigido a um responsável político?



### Material

- Folha(s) de papel ou postais
- Caneta
- Selo

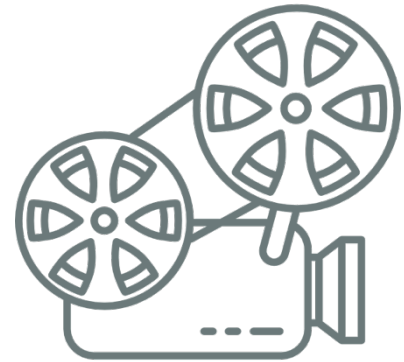
### Instruções

1. Junta-te com amigos/as teus/tuas com quem partilhes algumas preocupações
2. Discutam ideias e propostas que gostassem que fossem ouvidas e procurem quem são as instituições ou responsáveis por tomar decisões sobre esse tema
3. Escrevam o que vos preocupa, o que tem de ser mudado, ideias e propostas de ações que podem ajudar a solucionar ou atenuar o problema.
4. Descubram na internet as moradas para as quais podem enviar, e mandem os postais por correio. Assim, em breve os políticos ou instituições vão receber as vossas ideias e inspirações, que podem influenciar as suas decisões futuras.

## Serão cinéfilo

Já decidiram em família que logo será serão de cinema, mas ainda não decidiram que filme vão ver?

Espreita a nossa lista de **INSPIRAÇÕES PARA VER** onde deixamos algumas sugestões de filmes juvenis, que de alguma forma retratam histórias de mulheres que decidiram ser mais do que aquilo que se esperava delas.



### Material

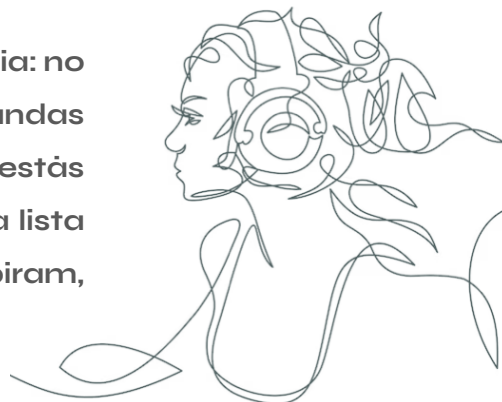
- Televisão ou Computador com acesso à internet
- Opcional: milho para fazer pipocas!

### Instruções

1. Abre a lista de **INSPIRAÇÕES PARA VER** e escolhe um dos filmes, séries, documentários ou vídeos que lá estão listados.
2. Se houver muitas indecisões sobre o que escolher, podem sempre fazer uma lista de favoritos e deixar lá os que querem ver num próximo serão cinéfilo!
3. Depois de terminarem de ver o filme/vídeo escolhido, aproveitem o restinho das pipocas para discutir em família o que cada um achou da história, das personagens e da mensagem.

## A tua *playlist* feminista

Imagina uma *playlist* que te dê força para o dia: no caminho para a escola/trabalho, quando andas na cidade, quando estás no metro, quando estás com amigos/as ou sozinho/a a sonhar! Uma lista de vozes de mulheres e grupos que te inspiram, ritmos que te fazem dançar, sonhar e lutar!



### Material

- Acesso a internet
- Conta no spotify ou youtube (gratuito)

### Instruções

1. Recolhe as canções que te motivam, que te dão força e energia!
2. Procura canções na internet ou pergunta aos/às teus/tuas amigos/as e família se aconselham alguma
3. Também podes inspirar-te na nossa lista de **INSPIRAÇÕES PARA OUVIR**

## Leituras feministas

Tens de fazer um trabalho para a escola sobre um livro e não sabes qual escolher?

Espreita a nossa lista de **INSPIRAÇÕES PARA LER** onde deixamos algumas sugestões de livros, desde os mais clássicos até a edições recentes, inclusive alguns de banda desenhada. De certeza que lá vais encontrar algum título que te chame a atenção!



## 4. INSPIRAÇÕES



### 4.1 PARA LER

(livros, artigos, publicações)

Legenda:

+ leitura fácil

++ leitura avançada

+++ leitura desafiante

#### CLÁSSICOS:

- “O segundo sexo” - Simone de Beauvoir ++
- “Um Quarto Só para Si” - Virginia Woolf +
- “Problemas de Género” - Judith Butler +++

#### Novos:

- “Para Educar Crianças Feministas. Um Manifesto” - Chimamanda Ngozie Adichie +
- “Todos devemos ser feministas” - Chimamanda Ngozie Adichie +
- “Histórias de Adormecer para Raparigas Rebeldes” Francesca Cavalli, Elena Favilli +
- “Há mais futuro do que passado” +
- “Mulheres Invisíveis - Como os dados configuram o mundo feito para os homens” - Caroline Criado Perez ++
- “Calibã e a Bruxa” - Silvia Federici ++
- “Não é só sangue - uma conversa sobre o ciclo menstrual”, Patricia Lemos +

**EM INGLÊS:**

- “Feminism Is For Everybody” - bell hooks ++
- “Sister Outsider” - Audre Lorde ++
- “Meat Market: Female Flesh Under Capitalism” Laurie Penny +++
- “Don’t be quiet, start a Riot! Essays on Feminism and Performance”- Tiina Rosenberg ++
- “The Ethical Slut: A Practical Guide to Polyamory, Open Relationships & Other Adventures” - Janet W. Hardy

**BANDA DESENHADA:**

- “Mulheres Sem Medo” - Marta Breen +
- “A origem do mundo” - Liv Strömquist +
- “Bordados” - Marjane Satrapi +

**ARTIGOS:**

- Hide and Seek - [Case Study of Women’s Community Theatre](#)



## 4.2 PARA OUVIR

(playlists, músicas, *podcasts*)

[CLICA AQUI](#) para aceder à **PLAYLIST** dos grupos do ENXOVAL

### CANÇÕES:

- *Lamento* - Odete the slayer
- *Maria Capaz* - Capicua
- *Canción sin miedo* - Vivir Quintana ft. El Palomar
- *Somos Sur* (Feat. Shadia Mansour) - Ana Tijoux
- *No me toques mal* - La Muchacha y la Otra:
- *Antipatriarca* - Ana Tijoux
- *Navio dela* - Manel Cruz
- *Tous les mêmes* - Stromae
- *Cantiga sem maneiras* - GAC
- *A Mulher do fim do mundo* - Elza Soares
- *Etelvina* - Sérgio Godinho
- *Bad Girls* - M.I.A.
- *Triste, Louca ou Mã* - Francisco, el Hombre
- *Todas as Mulheres do Mundo* - Rita Lee
- *100% Feminista* - Mc Carol
- *Desconstruindo Amélia* - Pitty

### PODCASTS:

- Apenas fumaça: *Feminismo: uma palavra gasta?* (PT)
- *Femina: Um género de conversa* (PT)
- *Mamilos: Calcinha Larga* (BR)
- *NANCY* (EN)
- *Feminifesto* (EN)
- *SMNTY - Stuff Mom never told you* (EN)
- *Still Processing - The New York Times* (EN)
- *La Poudre* (FR)



### 4.3 PARA VER

(filmes, séries, documentários, vídeos vários)

#### FILMES E SÉRIES:

- A ganha-pão (2017) (+13 anos)
- Absorvendo o Tabu, Rayka Zehtabchi (2018) (+8 anos)
- As Sufragistas, Sarah Gavron (2015) (+14 anos)
- Billy Elliot, Stephen Daldry (2000) (+12 anos)
- Brave – Indomável, Walt Disney Pictures (2012) (+3 anos)
- Canal Tempero Drag (em especial os episódios: Mulher: centro de reabilitação, Género e Natureza e Masculinidade Tóxica) (+ de 16)
- Clandestinas, Fádha Salomão (2014) (+16 anos)
- Desigualdade de género no olhar das crianças, União do Sector Financeiro da Noruega (até 14 anos)
- Mulan, Walt Disney Pictures (1998) (LIVRE)
- Mulheres do meu país, Raquel Freire (2019) (+16 anos)
- Nos Caminhos de Margarida, CONTAG, Fetag's e Sindicatos (2017) (+16 anos)
- O Riso dos Outros, Pedro Arantes (2012) (+14 anos)
- Persépolis, Marjane Satrapi e Vincent Paronnaud (2007) (+12 anos)
- Preciosa, Lee Daniels (2009) (+16 anos)
- The Handmaid's Tale, Reed Morano (2016) (+18 anos)
- The Mask You Live In, Jennifer Siebel Newsom (2015) (+18 anos)
- Tomboy, Céline Sciamma (2011) (+10 anos)
- Frida, Julie Taymor (2002) (+14 anos)
- Histórias Cruzadas, Tate Taylor (2011) (+12 anos)
- Hoje eu quero voltar sozinho, Daniel Ribeiro (2014) (+12 anos)
- Igualdade de género, vamos falar sobre isso?, Inspiring The Future (até 14 anos)
- It's a girl!, Evan Grae Davis (2012) (+16 anos)
- Minha vida em cor de rosa, Alain Berliner (1997) (+16 anos)
- Moana – Um Mar de Aventuras, Walt Disney Pictures (2016) (LIVRE)

**DOCUMENTÁRIOS:**

- “O meu sangue” - Tota Alves [RTP play].
- “Periodo. o estigma da menstruação” [Netflix]
- “Feministas: o que estavam elas a pensar” [Netflix]
- “YESSES” - a história de uma companhia de teatro formada por reclusas [RTP].

**VÍDEOS VÁRIOS:**

- “Mothers and Daughters” by Margaret Williams (film director) and Victoria Marks (choreographer)
- Chimamanda Ngozi Adichie: *Todos nós deveríamos ser feministas*
- *Roxane Gay: Confissões de uma mãe feminista*
- *CIG: Direitos das Mulheres são Direitos Humanos*
- *CIG: Ditados impopulares*



## 5. SOBRE A PELE

A PELE é um coletivo que desenvolve projetos de criação artística enquanto espaços de reflexão, ação e participação cívica e política, potenciando processos de transformação individual e coletiva.

Desde 2007 procura que a sua atuação se mantenha alinhada com as urgências dos territórios e das comunidades, privilegiando a acessibilidade e a participação artística em múltiplas centralidades. Através do cruzamento de públicos, sectores, linguagens artísticas, territórios e parceiros, gera espaços de tomada de decisão horizontais e modelos alternativos de criação coletiva.

## 6. SUGESTÕES E CONTACTOS

Todos os anos se lançam novos livros, filmes, músicas; em todo o mundo se fazem experiências artísticas a partir dos temas da igualdade de género; todos os dias a luta continua. Se tens alguma sugestão, ideia ou proposta que gostavas de adicionar a este Tool kit, podes enviar-nos para [pele.associacao@gmail.com](mailto:pele.associacao@gmail.com)

Podes também seguir o nosso trabalho através do nosso site e redes sociais:  
[www.apele.org](http://www.apele.org) | fb: [@apeleespaco](https://www.facebook.com/apeleespaco) | IG: [@pele.espaco](https://www.instagram.com/pele.espaco)

PROMOTOR:



APOIO:

