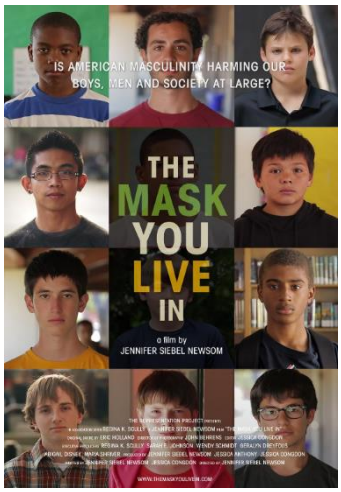
A MÁSCARA EM QUE VOCÊ VIVE
Criar um Manifesto de Masculinidade Saudável



TIPO E NATUREZA:
- Exercício individual
- Atividade de grupo como parte de uma sessão de aprendizagem ou como trabalho de equipa

DURAÇÃO:
Preparação do educador - antes da atividade:
Aproximadamente **2 horas** para ver o documentário "A máscara em que você vive" + tempo para imprimir o documento de apoio com citações do documentário.
Preparação dos aprendentes - antes da atividade:
Aproximadamente **2 horas** para ver o documentário "A máscara em que você vive".
Na aula, desde que os aprendentes tenham visto o documentário: **±75 minutos**.

OBJETIVOS:

Capacitar os/as participantes para refletirem sobre os seus próprios valores e crenças relativamente à masculinidade e às relações, promovendo simultaneamente um diálogo aberto e respeitoso em pequenos grupos.

Adquirir uma compreensão abrangente do conceito de masculinidade e dos seus contextos históricos e culturais.

Identificar e reconhecer traços e comportamentos associados à masculinidade tóxica e o seu impacto negativo nos indivíduos e na sociedade.

Compreender como as expectativas sociais moldam as noções tradicionais de masculinidade e influenciam o comportamento.

Melhorar as competências de comunicação, articulando pensamentos e ideias sobre o que significa para eles/as a masculinidade saudável e como pode ser promovida.

CC BY NC SA

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM (REFERENCIAL DO CURSO EASY) - Aprendentes:

K_01.3.5: conhecer e compreender de que forma os estereótipos reforçam estruturas sociais prejudiciais
K_01.4.5: saber e compreender que os estereótipos positivos também desempenham um papel na legitimação das estruturas sociais existentes
K_02.1.5: descrever o papel dos estereótipos como uma componente que integra a sociedade
K_02.1.4: conhecer a escala da disseminação de estereótipos e o seu poder de moldar a atividade humana
K_02.3.6: saber e compreender que não existe uma solução rápida para os estereótipos
K_02.4.6: saber e compreender que a luta contra os estereótipos é um processo de aprendizagem a longo prazo
K_03.3.5: enumerar e compreender os determinantes sociais dos estereótipos de género
S_01.3.5: explicar as utilizações dos estereótipos no processo de socialização
S_02.4.5: são capazes de ilustrar como a desigualdade de género baseada nas diferenças biológicas entre os sexos levou à criação de certos estereótipos sobre o género
S_02.5.5: são capazes de dar exemplos de diferentes tipos de estereótipos, e das várias combinações, que podem surgir
A_01.1.4: encontrar e verificar estereótipos presentes no seu próprio pensamento e ação
A_01.1.6: identificar os processos que influenciaram significativamente a construção de estereótipos nas suas próprias crenças
A_02.2.5: reconhecer que as reações aos estereótipos se baseiam em diferenças individuais

RECURSOS E FERRAMENTAS NECESSÁRIOS:

Acesso ao filme "A máscara em que você vive"
Computador para cada equipa
Acesso à Internet
Ecrã e projetor para as apresentações

BREVE DESCRIÇÃO:

Este exercício visa criar manifestos coletivos que definam a masculinidade saudável. Os participantes farão um brainstorming, pesquisarão e discutirão os princípios fundamentais. O manifesto será redigido de forma colaborativa, revisto e divulgado para promover modelos positivos e inclusivos de masculinidade.

CC BY NC SA
Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

IMPLEMENTAÇÃO COMO EXERCÍCIO INDIVIDUAL

1. Analisar o documento de apoio com **citações** do documentário "A máscara em que você vive".
Reflitam sobre os seus **próprios valores** e crenças relacionados com a masculinidade, o género e as relações. Pensem nas vossas próprias experiências e na forma como elas moldaram a vossa compreensão da masculinidade.
2. Pesquisar **manifestos ou declarações existentes** relacionados com a igualdade de género, masculinidade ou saúde dos homens. Identificar os princípios-chave que se relacionam com os seus próprios valores e experiências.
3. Criar uma **lista de princípios pessoais** que definam masculinidade saudável para vocês.
4. Escrever o vosso manifesto - expressem os seus pensamentos, sentimentos e experiências de forma clara e concisa. Exemplos de princípios a incluir no manifesto podem ser "Abraçar uma gama completa de emoções, incluindo a vulnerabilidade e a empatia", "Dar prioridade ao bem-estar físico e mental, incluindo a procura de ajuda quando necessário", "Utilizar comunicação não-violenta e competências de resolução de problemas", etc.
5. **Partilhar o vosso projeto** com o educador ou com o grupo. Um manifesto é um documento vivo. Pode evoluir à medida que se cresce e se aprende.
O exercício tem uma duração estimada de 60 minutos, no entanto, por favor, levem o tempo que precisarem para explorar plenamente os vossos pensamentos e criar um manifesto de que se orgulhem.

IMPLEMENTAÇÃO COMO EXERCÍCIO DE GRUPO

1. INTRODUÇÃO (tempo: 5 min.):

O educador deverá começar por explicar as normas tradicionais de masculinidade e diferenciá-las das normas de masculinidade saudável, por exemplo, inteligência emocional, respeito pelos outros, relações saudáveis e crescimento pessoal. Explicar o objetivo do exercício - criar um manifesto coletivo que defina a masculinidade saudável e inspire a ação.

2. DEFINIR "MASCULINIDADE SAUDÁVEL" (tempo: 15 min.):

Agrupar os aprendentes em pequenas equipas de 3-4 participantes. Pedir aos grupos para analisarem o documento de apoio com citações do documentário "A máscara em que você vive". Incentivar os participantes a identificar temas ou qualidades comuns associados a uma masculinidade saudável. Pedir aos participantes que partilhem as suas ideias e experiências relacionadas com a masculinidade.

CC BY NC SA
Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

3. REDAÇÃO DO MANIFESTO (tempo: 30 min.):

De seguida, trabalhando em grupos, os participantes devem desenvolver conteúdos para um manifesto que articule as suas crenças sobre masculinidade saudável e expressão emocional. Os tópicos incluídos no manifesto podem ser: o que significa ser um homem saudável e positivo na sociedade atual, qual a importância de expressar emoções e vulnerabilidade na vida, quais são os fatores-chave para construir e manter relações respeitosas.

Dar aos participantes tempo e espaço para criarem os seus manifestos. Podem incluir texto, imagens, símbolos, citações do documentário ou uma combinação destes elementos, para transmitir os seus pensamentos e crenças. Incentivar os participantes a serem criativos e autênticos na expressão das suas ideias e valores.

Os links externos que podem ser fornecidos são:

https://mankindproject.org/
https://goodmenproject.com/
https://www.acalltomen.org/
https://www.acalltomen.org/resources/the-next-generation-of-manhood/
https://www.mentoring.org/resource/masculinity-guide/
https://dudefluencer.com/positive-masculinity/

3. APRESENTAÇÕES E DISCUSSÃO EM GRUPO (tempo: 15 min.):

Formar uma galeria com os manifestos criados. Reservar tempo igual para a apresentação de cada grupo. Promover um diálogo aberto e respeitoso. Encorajar os participantes a fazer perguntas, a desafiar os pressupostos e a partilhar as suas próprias perspetivas.

CONCLUSÃO (tempo: 10 min.):

O educador pode fazer um resumo dos trabalhos apresentados, notificando que temas ou valores comuns apareceram nos manifestos e resumindo os passos que os indivíduos podem dar para alinhar as suas ações com os valores expressos nos seus manifestos.

Como parte do debate final, os participantes podem explorar formas de partilhar o manifesto, tais como grupos temáticos nas redes sociais, publicações ou eventos públicos. Incentivar os participantes a tomar medidas com base nos princípios delineados no manifesto.

RECOMENDAÇÕES:

A atividade pode ser utilizada como parte do *Módulo 2 do EASY Tipologia de estereótipos* ou para o *Módulo 3 do EASY. O Mecanismo de "Desistência" de estereótipos*.
Esta atividade pode ser integrada num programa educativo mais vasto, centrado no desenvolvimento pessoal, nos estudos de género ou na justiça social. Pode servir como atividade culminante após a exploração de conceitos de masculinidade, papéis de género e expetativas sociais.

CC BY NC SA
Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.