

Programa Escolhas

IGUALDADE DE GÊNERO

Caderno de Poemas & Frases



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SECRETÁRIA DE ESTADO
PARA A INTEGRAÇÃO E AS MIGRAÇÕES



No âmbito das comemorações dos 20 anos de existência do Programa Escolhas, o Alto Comissariado para as Migrações, I.P., organismo responsável pela implementação e monitorização do Programa Escolhas, realizou em 2020 o concurso “Grande Quiz – 20 Anos de Escolhas”!

O Concurso “Grande Quiz – 20 Anos de Escolhas” teve como principal objetivo envolver toda a comunidade de projetos Escolhas da 7.ª Geração (2019-2020) nas comemorações desta ocasião tão especial! Os/as participantes foram convidados a viajar pelos 20 anos de histórias do Escolhas, através de desafios semanais, subordinados a diferentes temáticas ligadas ao Programa.

Pensar sobre a Igualdade de Género, foi um dos temas deste concurso. Os/ As jovens participantes foram desafiados/as a criar um poema que sensibilize outros/as jovens e a comunidade em geral sobre esta temática. E o resultado foi fantástico!

Criámos um Caderno de Poemas & Frases, onde ecoam em nós as ideias e sentimentos dos/as jovens, em palavras poéticas, sobre um tema tão sério e importante como a IGUALDADE DE GÉNERO. Queremos agradecer a todos/as os/as Jovens Escolhas pela criatividade e pela partilha! Estão todos/as de parabéns!

Julho de 2021

Índice

Pensei

Anabela Pereira,

LX 005 Kont@rte E7G9

Mudança

Augusta Rossio,

N 003 Ei! - Educação para a Inclusão E7G9

Os meus ideais

António Barão,

LX 005 Kont@rte E7G9

A Ignorância vamos combater

Dina Monteiro,

N 003 Ei! - Educação para a Inclusão E7G9

Tu és causa ou efeito?

João Afonso,

N 015 Pontes de Inclusão E7G10

Haja mais...

Daniel Lopes,

LX 037 "Alto Impacto" Galeria de Arte E7G10

Mudas tu e mudo eu

João Silva,

N 015 Pontes de Inclusão E7G10

Igualdade e respeito

Natacha Pacheco,

AL 009 Universo das Oportunidades E7G11

Onde estás Igualdade?

Ana Rita Nascimento,

AL 009 Universo das Oportunidades E7G11

É preciso deixar o preconceito

Lisandro Ricardo,

LX 028 Rotas do Bairro E7G11

Tanto ao homem como à mulher

Hugo Rocha,

LX 028 Rotas do Bairro E7G11

No meu Mundo

Leonardo Mateus,

C 009 Quero Ser Mais E7G12

Um não é superior ao outro

Mariana Péres,

LX 032 Fazer a Ponte E7G12

Ele e Eu

<i>Patricia Freitas,</i> <i>LX 037 "Alto Impacto" Galeria de Arte E7G</i>	12
--	----

É uma realidade

<i>David Santos,</i> <i>LX 024 Sem/100 Diferenças E7G</i>	12
--	----

Para serem diferentes!

<i>Ulai Djaló,</i> <i>LX 030 KS Escolhas E7G</i>	13
---	----

A igualdade e género é para todos!

<i>Micaela Pereira,</i> <i>LX 030 KS Escolhas E7G</i>	13
--	----

Ser amado e a saber amar

<i>Anabela Silva,</i> <i>C 002 Redes na Quint@ E7G</i>	13
---	----

Decidimos falar

<i>Maria Inês Gomes & Leonor Barbosa Brito,</i> <i>N 025 Percursos (De)Talhados E7G</i>	13
--	----

Igualdade é felicidade

<i>Pedro Rodrigues,</i> <i>C 002 Redes na Quint@ E7G</i>	13
---	----

O respeito é a solução

<i>Francisco Pereira,</i> <i>C 002 Redes na Quint@ E7G</i>	14
---	----

O nosso lema

<i>Letícia Gonçalves,</i> <i>N 025 Percursos (De)Talhados E7G</i>	14
--	----

A nossa esperança

<i>Duarte Carneiro,</i> <i>N 025 Percursos (De)Talhados E7G</i>	14
--	----

A esperança

<i>Sérgio Carvalho,</i> <i>N 037 Instrução é Inclusão E7G</i>	14
--	----

O rapaz recebeu uma rosa

<i>Radu Mihai,</i> <i>ALG 005 Mud@ki E7G</i>	15
---	----

Perseverança

<i>Beatriz Brandão,</i> <i>N 037 Instrução é Inclusão E7G</i>	15
--	----

Para termos respeito

<i>Iris de Sousa,</i> <i>N 037 Instrução é Inclusão E7G</i>	15
--	----

Para que o futuro seja justo e brilhante

Rui Nogueira,
N 037 Instrução é Inclusão E7G15

Por um mundo perfeito

Andreia Tavares,
N 011 Escolhe Vilar E7G16

O que importa é Amar

Filipa Araújo,
N 031 Galo@rtis E7G16

Todos nós temos de tentar

Ariana Sousa,
N 037 Instrução é Inclusão E7G17

Seja em casa, rua, vila ou cidade

Cristiana Rodrigues,
ALG 005 Mud@ki E7G17

Tem que ser uma constante

Andreia Gomes,
LX 020 Inovação Social 4.0 E7G18

Ser homem ou mulher, é irrelevante!

Santiago Mesquita,
N 037 Instrução é Inclusão E7G18

Era uma vez

Hugo Nogueira,
N 037 Instrução é Inclusão E7G18

A mudança tem de acontecer

Daniel Carmo,
N 037 Instrução é Inclusão E7G18

Oh minha gente!!!

Bianca Pereira,
LX 002 Projeto + XL E7G19

Para quando a Mudança?

Camila Santos,
LX 007 Viv@cidade E7G19

A começar nas crianças

Marla Correia,
LX 007 Viv@cidade E7G19

Liberdade de sermos quem somos

Melissa Monteiro,
LX 007 Viv@cidade E7G19

Somos todos iguais, nas nossas diferenças

Janete Santos,
LX 007 Viv@cidade E7G20

Lutamos juntos

Salvador Ferreira,
N 012 + Social E7G20

Diferentes e iguais

Ana Isabel Rodrigues,
R 003 Projeto Renascer E7G20

Persistir

Janice Santos,
LX 007 Viv@cidade E7G20

Ver isso a acontecer

Paula Santos,
LX 007 Viv@cidade E7G21

Ser imparcial

João Naia,
LX 006 Bola P'ra Frente 4G E7G21

Imagino

Jessica Ramos,
N 019 Projeto Sinergi@s E7G21

Acabar com o preconceito

Eduardo Santos,
C 008 Projeto Sextante E7G22

Vai ajudar te a crescer

Nadia Semedo,
LX 014 Cool.Brave - Jovens com Potencial E7G22

Equidade para sim igualdade

Sadik Calam,
LX 003 Raízes E7G23

É só a humanidade querer

João Artilheiro,
N 011 Escolhe Vilar E7G23

Está nas tuas mãos

Jorge Martins & David Martins Baptista,
ALG 003 Lusco Fusco E7G23

Todos juntos

Kyara Afonso,
LX 014 Cool.Brave - Jovens com Potencial E7G24

Sê a mudança que queres ver

Samira Tavares,
LX 014 Cool.Brave - Jovens com Potencial E7G24

Um tema essencial

Daniel Costa,
N 011 Escolhe Vilar E7G25

Para um mundo perfeito

Rafaela Andrade,

N 011 Escolhe Vilar E7G25

Juntos veremos a diferença

Leonel David,

N 019 Projeto Sinergi@s E7G25

Quem espera sempre alcança

João Soares,

LX 006 Bola P'ra Frente 4G E7G26

O que é que em mim posso transformar?

Rodrigo Cardozo,

LX 016 INOVAR "3E" E7G26

Porquê?

Allysha Furtado,

LX 016 INOVAR "3E" E7G26

O mundo é como uma balança

Belmiro Pedro,

LX 016 INOVAR "3E" E7G26

Alguém consegue perceber

Silvio Pedro,

LX 016 INOVAR "3E" E7G27

Não perder a esperança

Daniel Monteiro da Costa,

N 011 Escolhe Vilar E7G27

Rapaz ou rapariga não importa

Tyra Gomes,

LX 044 #PercursosAcompanhados E7G27

O nosso mundo

Djenifer Moreira,

LX 044 #PercursosAcompanhados E7G27

homem e mulher

Luana Rosário,

LX 044 #PercursosAcompanhados E7G28

Ideologia Antiquada

Lara Raquel Cardoso Silva,

N 023 Porta 7 E7G28

Homem, Mulher e gênero

Derick Lopes,

LX 044 #PercursosAcompanhados E7G28

Nada nos extingue

Nikhil Arora,

AL 015 Projeto_ST E7G29

Pelo bem da humanidade

<i>Emanoil Mitev,</i> <i>AL 015 Projeto_ ST E7G</i>	29
--	----

Uma Luta

<i>Tatiana Pereira,</i> <i>N 023 Porta 7 E7G</i>	29
---	----

Cada um tem o seu valor

<i>Matilde Candeias,</i> <i>AL 004 Projeto Cresce e Aparece E7G</i>	29
--	----

É uma questão de direitos

<i>Andreia Teixeira,</i> <i>N 001 Eurobairro Underground E7G</i>	30
---	----

Livra-te do preconceito

<i>Cátia Pereira,</i> <i>N 023 Porta 7 E7G</i>	30
---	----

Podes fazer a diferença!

<i>Filipa Monteiro,</i> <i>LX 024 Sem/100 Diferenças E7G</i>	30
---	----

O grito da mudança

<i>Inês Samarra,</i> <i>LX 026 Orienta.Te E7G</i>	31
--	----

Para mim a igualdade de género é...

<i>Jeice Manuel,</i> <i>LX 024 Sem/100 Diferenças E7G</i>	32
<i>Paulo Manuel,</i> <i>LX 024 Sem/100 Diferenças E7G</i>	32
<i>Frederico Silva,</i> <i>LX 024 Sem/100 Diferenças E7G</i>	32
<i>Leonor dos Reis,</i> <i>N 037 Instrução é Inclusão E7G</i>	32
<i>Francisco Gusmão,</i> <i>R 003 Projeto Renascer E7G</i>	33
<i>Bárbara Nunes,</i> <i>LX 006 Bola P'ra Frente 4G E7G</i>	33
<i>Bruno Valente,</i> <i>LX 006 Bola P'ra Frente 4G E7G</i>	33
<i>Síntique Manuel,</i> <i>LX 024 Sem/100 Diferenças E7G</i>	33
<i>Eliana Teodoro,</i> <i>LX 024 Sem/100 Diferenças E7G</i>	33
<i>Maimona Djaló,</i> <i>LX 030 KS Escolhas E7G</i>	33

Pensei

Pensei
que a igualdade era obrigatória
pensei
que a mudança vinha com o tempo
pensei
que o género tinha poder
pensei
que os homens não cobrava dor
pensei
que a mulher seria mais forte!

*Anabela Pereira,
LX 005 Kont@rte E7G*

Mudança

A mudança tem de acontecer,
Para a Igualdade entre Homem e Mulher
prevalecer,
O respeito é fundamental.
Para as diferenças entre géneros não acabar
mal.

*Augusta Rossio,
N 003 Ei! - Educação para a Inclusão E7G*

Os meus ideais

Igualdade no tratamento
Respeito e Amizade
qualquer que se seja o Género
amor de verdade

homem e mulher
dois seres iguais
harmonia e compreensão
são coisas banais

Mudança necessária
Comportamentos sociais
Aceitação e união
São os meus ideais

*António Barão,
LX 005 Kont@rte E7G*

A Ignorância vamos combater

Para a igualdade de género
Homem e mulher devem perceber
Que o respeito entre eles não pode ser efémero
A Ignorância vamos combater

*Dina Monteiro,
N 003 Ei! - Educação para a Inclusão E7G*

Tu és causa ou efeito?

A igualdade de género
é uma questão de respeito
Somos todos iguais,
À nossa maneira e jeito.

Homem ou mulher
com os mesmos direitos,
O futuro é assim,
Tu és causa ou efeito?

A mudança é real
no caminho que se tem feito,
Vamos continuar a lutar
para que todos tenham iguais direitos.

*João Afonso,
N 015 Pontes de Inclusão E7G*

Haja mais...

Haja mais Igualdade de Género.
Somos todos iguais independente do sexo.
Necessitamos de mais, Respeito.
Sejas Homem ou Mulher.
Porque juntos fazemos a mudança!

*Daniel Lopes,
LX 037 "Alto Impacto" Galeria de Arte E7G*

Mudas tu e mudo eu

Se pensas que a mulher
É o sexo fraco
De quem quando nasceste
procuraste um abraço?

Porque o teu trabalho
Tem mais valor
Que o de uma mulher
Que o faz com mais ardor?

Porque podes tu chegar a casa
Depois do teu dia de trabalho
E a mulher ainda acaba
Por limpar o que é teu, bandalho.

Mudas tu e mudo eu,
A mudança é de todos
A igualdade é um direito
Com respeito e bons modos

A igualdade de género é uma realidade
pela qual deves lutar,
sejas homem ou mulher,
não te deves acomodar.

*João Silva,
N 015 Pontes de Inclusão E7G*

Igualdade e respeito

Lutamos todos juntos por um Mundo,
onde o género dominante
seja a igualdade e o respeito!

*Natacha Pacheco,
AL 009 Universo das Oportunidades E7G*

Onde estás Igualdade?

Onde estás Igualdade?
Respeito e mudança onde estão?
Não consigo ver!
Igualdade entre Homens e Mulheres.
Onde está?
Não consigo ver!
Queremos, precisamos de ver,
a Igualdade de Género!
Não consigo ver!

Mudança Precisa-se!!!!

*Ana Rita Nascimento,
AL 009 Universo das Oportunidades E7G*

É preciso deixar o preconceito

Homem e mulher devem ser tratados com
respeito.
É preciso deixar o preconceito.
O género não é importante,
Deixa de ser ignorante!

Vamos lutar pela igualdade.
Com a maior brevidade.
Queremos ver a mudança.
E equilibrar a balança.

*Lisandro Ricardo,
LX 028 Rotas do Bairro E7G*

Tanto ao homem como à mulher

A igualdade de género
Requer mudança e respeito
Que tanto ao homem como à mulher deve ser
feito.

*Hugo Rocha,
LX 028 Rotas do Bairro E7G*

No meu Mundo

No meu mundo tem que existir Igualdade de
Género
Um lugar onde tudo tem que haver Respeito
Entre homem e mulher tudo ser igual
Num lugar com Mudança

*Leonardo Mateus,
C 009 Quero Ser Mais E7G*

Um não é superior ao outro

Entre homem e mulher,
Igualdade deve haver.
Pois com o que cada um fizer,
A sua história vai escrever.

A igualdade de género
Tem de ser a realidade
Um não é superior ao outro
Em nenhuma comunidade.

À mulher se deve respeito,
Pelo seu trabalho e força.
A mudança do intelecto
Fará com que a sua voz se oiça!

*Mariana Péres,
LX 032 Fazer a Ponte E7G*

Ele e Eu

Ele: "Pai tive a minha primeira vez"
O pai diz logo: "Esse sim é o meu filho, ele é um
homem!"
Mas se fosse eu a dizer isso...
Eu ouviria um "Meu deus! O quê você fez?"
Não sou um homem,
Embora tenha coragem
Somos diferentes no género,
Mas exijo a minha
Igualdade de género!
Ainda sou criança,
Tenho confiança,
exijo mudança!
Sou mulher,
não sirvo de colher.
Sou mulher, quero respeito,
E de um dia usufruir do meu direito!

*Patricia Freitas,
LX 037 "Alto Impacto" Galeria de Arte E7G*

É uma realidade

A igualdade de Género é uma realidade.
No respeito pelo outro, é a nossa verdade.
Saber aceitar a mudança.
Na nossa sociedade, seja homem ou mulher é a
nossa esperança.

*David Santos,
LX 024 Sem/100 Diferenças E7G*

Para serem diferentes!

Um mundo de igualdade não é feito de pessoas iguais.
Mas de pessoas com direitos iguais.
Para serem diferentes!

*Ulai Djaló,
LX 030 KS Escolhas E7G*

A igualdade e gênero é para todos!

A igualdade e gênero é para todos!
E não só para as mulheres ou homens.
Todos têm de ter respeito.
E também temos de fazer uma mudança com as lidas da casa.
Temos de dividir as tarefas da casa entre todos, mulheres e homens.

*Micaela Pereira,
LX 030 KS Escolhas E7G*

Ser amado e a saber amar

Igualdade de gênero entre homem e mulher,
Tem que existir, esteja onde estiver.
Por parte de todos isso requer mudança e respeito.
Pois todos nós temos direito,
Direito a ser respeitado e a respeitar.
A ser amado e a saber amar.

*Anabela Silva,
C 002 Redes na Quint@ E7G*

Decidimos falar

Decidimos falar sobre a igualdade.
Mas isso ainda é problema
Na nossa sociedade.
O respeito merece mais valor,
Para no fim prevalecer o amor.

A cada dia mais a igualdade,
Torna-se uma prioridade.
Ambos os gêneros têm prioridades,
Tanto o homem e a mulher cada um com as suas identidades.

Exigimos a mudança nos direitos de igualdade.
Ambos os gêneros têm,
Defeitos e qualidades.

*Maria Inês Gomes & Leonor Barbosa Brito,
N 025 Percursos (De)Talhados E7G*

Igualdade é felicidade

Igualdade é felicidade!
Isto não é uma questão de Género!
O respeito não é suspeito.
É uma dança para a mudança

*Pedro Rodrigues,
C 002 Redes na Quint@ E7G*

O respeito é a solução

As mulheres lutam pela sua igualdade.
Mas muitas das vezes os homens têm
liberdade.
Nesta questão o respeito é a solução.

*Francisco Pereira,
C 002 Redes na Quint@ E7G*

O nosso lema

Vamos falar de igualdade
Que é muito importante
Na nossa sociedade.

O nosso género
Não deve ser problema
É igual ser homem ou mulher
Deve ser o nosso lema

Urge uma mudança
Em que haja mais respeito
Igualdade é a esperança
Que cresce no nosso peito.

*Letícia Gonçalves,
N 025 Percursos (De)Talhados E7G*

A nossa esperança

É importante uma mudança
Nesta nossa sociedade.
A nossa esperança,
É que haja igualdade.

Ser Homem ou Mulher
tem diferenças naturais
mas não pode ser motivo
para que um género ganhe mais.

É preciso haver respeito
e lutar contra o preconceito.

*Duarte Carneiro,
N 025 Percursos (De)Talhados E7G*

A esperança

Entre homem e mulher tem de haver igualdade.
Nunca desistir é o caminho, mesmo com
dificuldade.

O respeito é a base para a mudança.
Assim como a alegria de uma criança.

Com a dança o Escolhas causou mudança.
Com essa atitude trouxe esperança.

A esperança mudou o homem e a mulher que
aprenderam a conviver.

*Sérgio Carvalho,
N 037 Instrução é Inclusão E7G*

O rapaz recebeu uma rosa

O rapaz recebeu uma rosa.
É por isso que escrevo esta prosa.
Porque é estranho uma rosa para um homem.
Porque eles só comem e dormem.
E a mulher recebeu um carro azul.
Para conduzir para o sul.

Por falta de igualdade.
Na mudança eles tinham vontade.
Por respeito um no outro.
Isto é, igualdade no género!

*Radu Mihai,
ALG 005 Mud@ki E7G*

Perseverança

Nos dias de hoje é preciso uma mudança.
E lutar pela igualdade com perseverança.
O respeito por cada género é importante.
Homem ou mulher é irrelevante.

*Beatriz Brandão,
N 037 Instrução é Inclusão E7G*

Para termos respeito

Para termos respeito
devemos ter igualdade.
Para na mudança haver esperança.
Na igualdade de género,
O homem e a mulher devem se respeitar.

*Iris de Sousa,
N 037 Instrução é Inclusão E7G*

Para que o futuro seja justo e brilhante

O respeito tem de existir,
Para que o homem e a mulher possam sorrir.
Luta pela igualdade é necessária.
E esta mudança não pode ser temporária.
Olhar o género é importante
Para que o futuro seja justo e brilhante.

*Rui Nogueira,
N 037 Instrução é Inclusão E7G*

Por um mundo perfeito

O lugar da mulher em casa.
São tempos de antigamente.
Hoje em dia ela arrasa,
Com o seu caminho em frente.

Para isto acontecer
Teve que haver mudança.
Igualdade entre homem e mulher.
Não perdemos a esperança.

Queremos o respeito
O género é indiferente
Por um mundo perfeito
Com gente muito contente.

*Andreia Tavares,
N 011 Escolhe Vilar E7G*

O que importa é Amar

Sê a mudança
Na vida de alguém
Respeita a diferença
Não alimentes o desdém.

É um problema na nossa sociedade
A falta de igualdade
Seja Homem ou Mulher
Todos têm uma identidade.

Todo o ser humano
Devemos respeitar
Não importa o género, cor ou religião
O que importa é Amar.

*Filipa Araújo,
N 031 Galo@rtis E7G*

Todos nós temos de tentar

Todos nós temos de tentar, fazer a mudança
porque as mulheres foram usadas para
trabalhar,
Para fazer as coisas de casa e também cuidar
dos seus filhos.

Temos de ter respeito, para algum dia se ter
esperança de mudar.

Para mudar,
É preciso, porque nem os homens conseguem
fazer o que as mulheres fazem.

É preciso ter igualdade.

*Ariana Sousa,
N 037 Instrução é Inclusão E7G*

Seja em casa, rua, vila ou cidade

Igualdade é um problema
na sociedade.
Seja em casa, rua, vila ou cidade.
Género seja homem ou mulher temos que ter
liberdade,
E responsabilidade.

Respeito ganha-se.
Ajudando e não criticando.
Na mudança espera-se.
Todos trabalhando.

Homem não é mais que alguém.
E mesmo assim pensa que pode chefiar tudo.
Mulher não é um zé ninguém.
E têm os mesmos direitos que o homem acima
de tudo.

*Cristiana Rodrigues,
ALG 005 Mud@ki E7G*

Tem que ser uma constante

A igualdade de género
Para mim é muito importante,
Porque o respeito não deve ser efémero.
E tem que ser uma constante.

Direitos de mulheres e homens.
Têm que ser iguais.
Ninguém deve dar ordens.
E as mudanças não podem ser banais.

*Andreia Gomes,
LX 020 Inovação Social 4.0 E7G*

Ser homem ou mulher, é irrelevante!

A igualdade de género é muito importante.
Porque nesta vida, ser homem ou mulher,
é irrelevante.
A mudança todos podemos fazer.
O respeito tem sempre de permanecer.

*Santiago Mesquita,
N 037 Instrução é Inclusão E7G*

Era uma vez

Era uma vez um homem da cidade.
Que tinha uma mulher muito jeitosa.
É preciso ter igualdade com os homens e as
mulheres e com outras pessoas.
O género é masculino e feminino.
O homem e a mulher estavam a fazer mudança.
Igualdade é ter muito respeito.

*Hugo Nogueira,
N 037 Instrução é Inclusão E7G*

A mudança tem de acontecer

Homem e mulher têm género diferente.
Devem sentir-se respeitados igualmente.
A mudança tem de acontecer
Para que o respeito pela igualdade seja a valer.

*Daniel Carmo,
N 037 Instrução é Inclusão E7G*

Oh minha gente!!!

A Igualdade da gente
Igualdade
Nem sempre cabe
Na mente de toda a gente!
Para os Homens é tudo
Mas com as Mulheres é sempre diferente!

O que é feito a Igualdade
Do Respeito pela nossa gente?!?!
Numa sociedade que ainda se vive!
Do preconceito
Ser Homem... é ser prepotente!!!
Ah e tal
Isso da Igualdade para as Mulheres
É chelique!!!
Até... comovente!
Mas a verdade

É que tudo passa pela mentalidade da gente
Ser Homem! Ser Mulher
É uma questão de Género, SIM!
É encontrar o equilíbrio
É repensar o Mundo
É ver em casa, na rua, no trabalho
Aquele luz a brilhar
Lá no fundo!
E aquela Mudança urgente?!?
Oh minha gente!!!

*Bianca Pereira,
LX 002 Projeto + XL E7G*

Para quando a Mudança?

Respeito entre Homem e Mulher é necessário.
Bem como a Igualdade de Género.
A mulher trabalha mais e recebe menos.
E o homem trabalha menos e recebe mais.
Para quando a Mudança?

*Camila Santos,
LX 007 Viv@cidade E7G*

A começar nas crianças

Igualdade de Género não é,
a Mulher acordar mais cedo e o Homem ficar
deitado.
Ela fazer a comida e ainda arrumar a cozinha.
Alguns não têm Respeito, esse é o jeito.
Há muitas mudanças que têm de começar nas
crianças.

*Marla Correia,
LX 007 Viv@cidade E7G*

Liberdade de sermos quem somos

Para a Igualdade de Género acontecer,
A Mudança terá que emergir.
Com Respeito, as diferenças entre Homem e
Mulher podem prevalecer.
E a liberdade de sermos quem somos
naturalmente surgir.

*Melissa Monteiro,
LX 007 Viv@cidade E7G*

Somos todos iguais, nas nossas diferenças

Todos os homens e todas mulheres têm direito
à mudança.
Ao respeito e à igualdade.
Nós somos todos iguais, nas nossas diferenças.
Os papéis de género não nos podem definir.

*Janete Santos,
LX 007 Viv@cidade E7G*

Lutamos juntos

Lutamos juntos pela igualdade.
Somos Homem, somos Mulher.
Para vivermos melhor na nossa cidade.
Queremos mudança,
Queremos respeito,
Fazendo do nosso género, o melhor dos direitos!

*Salvador Ferreira,
N 012 +Social E7G*

Diferentes e iguais

O mundo é feito de mudanças.
Uns homens, outras mulheres.
Mas sempre devemos lutar.
Pela igualdade de género.
Vamos ser mais dedicados uns com os outros.

Devemos ser cuidadosos com todos.
Pois, nós somos seres humanos.
Somos todos mulheres e homens.
Diferentes e iguais.
Temos que nos respeitar uns aos outros.

*Ana Isabel Rodrigues,
R 003 Projeto Renascer E7G*

Persistir

O Homem e a Mulher devem ter o mesmo
Direito.
Para que entre eles haja Respeito.
Para sermos todos iguais.
A Igualdade de Género tem de existir.
As mudanças são cruciais
E, por isso, a nossa luta tem que persistir.

*Janice Santos,
LX 007 Viv@cidade E7G*

Ver isso a acontecer

A Igualdade de Género é sermos iguais nas
diferenças
Falamos do Respeito entre Homem e Mulher.
Temos que abolir as nossas crenças,
E meter a colher.

Para isso, temos que ser a Mudança.
Para ver isso a acontecer.

*Paula Santos,
LX 007 Viv@cidade E7G*

Ser imparcial

Homem e Mulher é tudo igual.
Estamos a falar de género.
E é para ser imparcial.
É necessário igualdade e respeito.
E sobretudo Mudança.

*João Naia,
LX 006 Bola P'ra Frente 4G E7G*

Imagino

Imagino
se a igualdade social predominasse
o preconceito fosse extinto
e o respeito usado.

Imagino
se tudo tivesse sido diferente
sem dor
sem lágrimas.

Por todos e por todas
que sofreram
Por todos e todas
que sofrem.

Imagino
um mundo melhor
e a todos e todas
que não puderam usar a sua voz
a todos e a todas que não podem usar a sua
voz.

Libertam em lágrimas o medo
de serem maltratados/as
de serem julgados/as
o medo de nunca
nunca
conseguir a tão sonhada
igualdade de género.

*Jessica Ramos,
N 019 Projeto Sinergi@s E7G*

Acabar com o preconceito

Para haver igualdade de género,
Tem que haver respeito,
Tem que haver mudança,
Para acabar com o preconceito!

Ao contrário do que,
Diz o ditado
Entre homem e mulher
deve meter-se a colher.

Com ou sem medo
Temos de denunciar
Quebrar o silêncio
Para a violência acabar.

Seja homem ou mulher
Todos somos iguais
Não existindo violência
Mas sim respeito!

*Eduardo Santos,
C 008 Projeto Sextante E7G*

Vai ajudar te a crescer

Sobre a igualdade de género temos de falar,
para as crianças educar
Em casa todos temos de ajudar,
para a mãe não sobrecarregar.

Sendo homem ,ou mulher
respeito deves ter,
e a igualdade na tua comunidade promover,
pois todos vão agradecer.

Se é a mudança que tu queres ver.
para isso tens de te envolver
vai ajudar te a crescer
muito amor vais trazer.

*Nadia Semedo,
LX 014 Cool.Brave - Jovens com Potencial E7G*

Equidade para sim igualdade

"Cada homem pode ter 100 mulheres"
Remuneração do respeito a Deus.
Mas dormindo ao Sol que te abstiveres.
Não diferes de hebreus e Seus Jubileus.

"Mulher, género fracote e virgem"
Pensamento onde nem igualdade,
nem mudança aparentemente urgem.
"Todavia, o que eu quero não funde"

Não estou em cima, sou inferior
Equidade para sim igualdade
Não ficarei em cima, serei sem dor

Sim, somos os dois ambos relevantes.
E ninguém hesitará por um instante.
Se fores apanhado em flagrante.

*Sadik Calam,
LX 003 Raízes E7G*

É só a humanidade querer

A igualdade de género
Entre o homem e a mulher
é só a humanidade querer.
Haja respeito, levemos isto a peito.
Está na hora da mudança!
Não percamos a esperança!!

*João Artilheiro,
N 011 Escolhe Vilar E7G*

Está nas tuas mãos

Se queres a mudança
Luta pela igualdade
Seja velho ou novo não
Importa a idade.
Nas nossas diferenças, somos
Todos iguais.
Seja homem ou mulher, somos
Humanos mortais.
Se queres a mudança
Impoe o teu respeito
Levanta-te e grita o que te vai
No peito
Luta na tua diferença pelos
Teus direitos
Sejas homem ou mulher só
Importam os teus feitos
Nas tuas lutas, podes ver a
Diferença
Se queres mudança
Luta pela tua crença
Sejas homem ou mulher não
Importa o teu género
Importa sim saber que tudo isto não é eterno
Luta e grita
A mudança é sempre possível
Torna a tua voz audível
Se queres a mudança
Luta pela igualdade
Solta as amarras que tem a maldade
Somos todos iguais
Nas nossas diferenças
Está nas tuas mãos
Fazer isso... É mais
fácil do que pensas.

*Jorge Martins & David Martins Baptista,
ALG 003 Lusco Fusco E7G*

Todos juntos

Escrevo sobre a igualdade
para que não seja um problema
na nossa sociedade.

Homem ou mulher
igualdade quero ter
para isso mudanças
vão ter que haver.

A mudança quero ver
força de vontade temos de ter
todos juntos vamos ver
a diferença acontecer.

Igualdade de género, para todos espero
respeito sem preconceito
quebrando conceitos
uma sociedade com identidade.

*Kyara Afonso,
LX 014 Cool.Brave - Jovens com Potencial E7G*

Sê a mudança que queres ver

De igualdade de género temos de falar.
Pôr a sociedade a pensar.
Mas para as mentalidades mudar.
O teu contributo tens que dar.

Em casa, na escola ou no bairro.
Respeito tens de ter.
Veste a camisola.
Sê a mudança que queres ver.

Não importa se és homem ou mulher
Em qualquer tarefa tens de ajudar.
Isso vai ajudar-te a crescer
E de forma diferente para o mundo olhar.

*Samira Tavares,
LX 014 Cool.Brave - Jovens com Potencial E7G*

Um tema essencial

No nosso mundo
Existe muita desigualdade
Essa é uma mudança
Que devemos fazer na sociedade!

A igualdade de gênero
É um tema essencial
Tanto Homem ou Mulher
Deveriam ser tratados de maneira igual!

Para o mundo ser perfeito,
Devemos todos ter respeito!!

*Daniel Costa,
N 011 Escolhe Vilar E7G*

Para um mundo perfeito

Na nossa sociedade
Lutamos pelo respeito
Juntos pela igualdade
Para um mundo perfeito.

Para conseguir a mudança
Seja mulher ou homem
Não perdemos a esperança
Com atitudes que outros tomem.

Para um mundo melhor
O gênero tem que ser
Indiferente para todos nós
E a igualdade vencer.

*Rafaela Andrade,
N 011 Escolhe Vilar E7G*

Juntos veremos a diferença

A Mulher e o Homem
têm todo o direito de igualdade
de viver, de sonhar, de trabalhar
de festejar e de conviver.

Não interessa o gênero
desde que tenham respeito
pelo seu ser e assim todos
juntos veremos a diferença.

*Leonel David,
N 019 Projeto Sinergi@s E7G*

Quem espera sempre alcança

Ser homem e mulher é igual e merece respeito.
Se nós conseguirmos fazer a mudança.
Vamos ver que quem espera sempre alcança.
Entre todos os seres humanos tem de haver
igualdade.

*João Soares,
LX 006 Bola P'ra Frente 4G E7G*

O que é que em mim posso transformar?

A mudança está ao alcance de todos nós.
O homem e mulher, merecem o mesmo
respeito .
O que é que em mim posso transformar?
Para a igualdade de género alcançar!

*Rodrigo Cardozo,
LX 016 INOVAR "3E" E7G*

Porquê?

Meu Deus, porquê?
Porque é que dizem que o homem é diferente
da mulher
Quando Deus respeita um qualquer,
Estas mentalidades têm de acabar.
Para o mundo poder melhorar
A mudança depende de nós,
Temos de fazer diferente dos nossos avós.
Só existirá mudança, quando nos unirmos
numa só voz!
Num mundo perfeito existe igualdade, amor e
respeito,
Por isso é que quando cantamos o Hino
metemos a mão no peito.

*Allysha Furtado,
LX 016 INOVAR "3E" E7G*

O mundo é como uma balança

A Igualdade de género é uma temática muito
importante.
O homem e a mulher merecem respeito,
ou o amor entre eles será desfeito.

O mundo é como uma balança
ambas as partes têm igual importância,
o presente desequilíbrio pede mudança .

*Belmiro Pedro,
LX 016 INOVAR "3E" E7G*

Alguém consegue perceber

Porque é que o homem ganha mais que a mulher?
Alguém consegue perceber,
A falta de igualdade de gênero?
Infelizmente, é uma realidade na nossa sociedade.
O respeito é fundamental!!
Vamos lutar para que a mudança aconteça.

*Silvio Pedro,
LX 016 INOVAR "3E" E7G*

Não perder a esperança

A igualdade de gênero
É um processo de mudança
Temos que ter respeito
e não perder a esperança.

Seja homem ou mulher
Lutemos pelo que queremos
Com uma razão qualquer
O mundo conquistaremos.

*Daniel Monteiro da Costa,
N 011 Escolhe Vilar E7G*

Rapaz ou rapariga não importa

Vamos estudar a gramática:
Gênero feminino ou masculino?
Não seja dramática
Primeiro temos de ganhar a prática.
Masculino não é um nome pequenino.
Rapaz ou rapariga não importa,
Se tens um amigo ou uma amiga.

*Tyra Gomes,
LX 044 #PercursosAcompanhados E7G*

O nosso mundo

Cor da pele
Não importa
Todos devem ter um teto e uma porta.

O nosso mundo
Não pára
anda às voltas nas andanças.
com ele devemos aprender
que devemos fazer mudanças.

*Djenifer Moreira,
LX 044 #PercursosAcompanhados E7G*

homem e mulher

homem e mulher
deveriam ter os mesmos direitos
mas a nossa lei
tem sérios defeitos.

Nos tempos antigos
Mulheres cuidavam, dos filhos
Tinham povos amigos
E os homens faziam sarilhos.

*Luana Rosário,
LX 044 #PercursosAcompanhados E7G*

Ideologia Antiquada

Como não pedir por igualdade
quando vivemos nesta sociedade,
onde a mulher é injustiçada
numa ideologia antiquada.

A divisão do trabalho tem de ser concebida,
Por igualdade salarial
Homens e mulheres trabalham igual.

*Lara Raquel Cardoso Silva,
N 023 Porta 7 E7G*

Homem, Mulher e gênero

A Mulher trabalha mais e não tem o que quer,
Homem e Mulher são iguais
É isto que temos que aprender.

Respeito e igualdade
É igual, é o mesmo,
não é mais nem é menos.
Não discriminar os outros
É aquilo que queremos

Mudança
Mudar é difícil, mas às vezes é bom,
Mudar de bom para mau traz consequências,
Mudar de mau para bom traz inteligências.

*Derick Lopes,
LX 044 #PercursosAcompanhados E7G*

Nada nos extingue

Num mundo em mudança
Apela-se à igualdade.
Com o objetivo de esperança
Numa melhor humanidade.
Entre o homem e a mulher
Deve existir respeito.
Para ter que ser
O par perfeito.
O género que nos distingue
É sempre o que nos une.
Mas nada nos extingue
Tudo nos torna imune.

*Nikhil Arora,
AL 015 Projeto_ST E7G*

Pelo bem da humanidade

Sempre senti um grande respeito.
Pela minha mãe que me quer.
Esse é o maior feito.
Do homem para a mulher.
Nunca senti nenhuma mudança.
Entre género e igualdade.
Assim mantenho a esperança.
Pelo bem da humanidade.

*Emanoil Mitev,
AL 015 Projeto_ST E7G*

Uma Luta

Antigamente escondíamo-nos do preconceito.
Hoje em dia lutamos pela igualdade.
Uma luta do homem e da mulher com respeito.
Esperamos a mudança em que o género é uma
questão de liberdade.

*Tatiana Pereira,
N 023 Porta 7 E7G*

Cada um tem o seu valor

Cada um tem o seu valor
Seja em casa ou no trabalho
Eu decidi escrever sobre a igualdade
O que ainda é um problema
Na nossa sociedade.

Se o homem diz
“Que mudança, ganho mais”
Dizem que aquilo é ser homem
Se uma mulher o diz
“Onde está o respeito?”

Muitas vezes as mulheres ganham menos
Muitas vezes trabalham
Mais que os homens
Igualdade? Género?

*Matilde Candeias,
AL 004 Projeto Cresce e Aparece E7G*

É uma questão de direitos

Igualdade de género
é um tema sem fim,
que devia ser importante para todos,
tal como é para mim.

É uma mudança necessária,
para a qual devemos trabalhar
porque homem ou mulher,
a todos devemos de igual forma respeitar.

É uma questão de direitos,
bem como de aceitação
porque apesar de diferentes,
todos temos o mesmo “coração”

*Andreia Teixeira,
N 001 Eurobairro Underground E7G*

Livra-te do preconceito

Para entre nós haver amizade
Deves olhar-me com igualdade
Os meus direitos cumpridos espero
Seja qual for o meu género
Livra-te do preconceito
E age com respeito
Nunca perder a esperança
Continuar a semear mudança
Não aceitam que os meninos chorem,
Mas das lágrimas também nasce o homem
Por quem mais por ti vai amar e sofrer
Será, da tua vida, sempre uma mulher.

*Cátia Pereira,
N 023 Porta 7 E7G*

Podes fazer a diferença!

Igualdade de género
É um direito
Que a mudança aconteça
E que o respeito apareça
Sendo homem ou mulher
Podes fazer a diferença!

*Filipa Monteiro,
LX 024 Sem/100 Diferenças E7G*

O grito da mudança

O mundo de hoje está a mudar
Igualdade e respeito têm de avançar.

O género é um construto social
Pois as mulheres não nascem de avental.

Homens e Mulheres são iguais
Direitos e deveres são transversais.

A mudança está na tua mão
Ouve o grito da multidão:
- Nós somos igualdade de género!

*Inês Samarra,
LX 026 Orienta.Te E7G*

Para mim a igualdade de género é...

**Não discriminar um homem e uma mulher
pelo género.**

*Jeice Manuel,
LX 024 Sem/100 Diferenças E7G*

Salário igual para todos.

*Paulo Manuel,
LX 024 Sem/100 Diferenças E7G*

**Homens e mulheres têm direitos iguais, não
interessa de que maneira for.
Não discriminar a mulher pelo seu trabalho.**

*Frederico Silva,
LX 024 Sem/100 Diferenças E7G*

**A igualdade de género merece respeito e
também de uma mudança.
Não há diferença entre homem e mulher.**

*Leonor dos Reis,
N 037 Instrução é Inclusão E7G*

**Tenho respeito pela minha mãe que é uma mulher.
O seu género é a mudança**

*Hugo Cunha,
N 037 Instrução é Inclusão E7G*

**Um mundo de igualdade de género tem que ter respeito pela mudança, tanto de homens como de mulheres.
Não é a cor, raça, género, religião de uma pessoa que devemos respeitar mas sim o ser humano que deve ser respeitado.**

*Francisco Gusmão,
R 003 Projeto Renascer E7G*

A igualdade entre homem e mulher devia ser normal, tem de haver respeito e mudança e começar a existir mais igualdade de género.

*Bárbara Nunes,
LX 006 Bola P'ra Frente 4G E7G*

Entre homem e mulher devia haver igualdade de género, temos de caminhar para a mudança para que exista respeito entre todos nós.

*Bruno Valente,
LX 006 Bola P'ra Frente 4G E7G*

Um dos passos para a evolução da humanidade.

*Síntique Manuel,
LX 024 Sem/100 Diferenças E7G*

Não discriminar uma rapariga por ser gorda ou magra.

*Eliana Teodoro,
LX 024 Sem/100 Diferenças E7G*

As mulheres não deviam ser desvalorizadas dos homens.

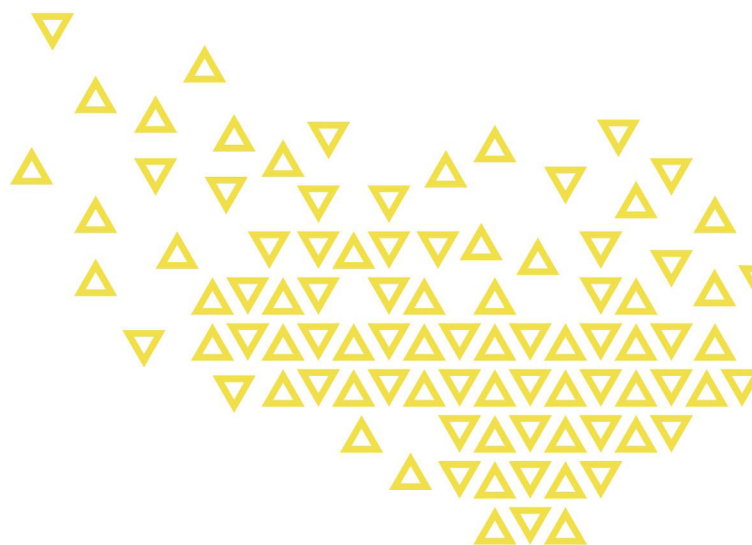
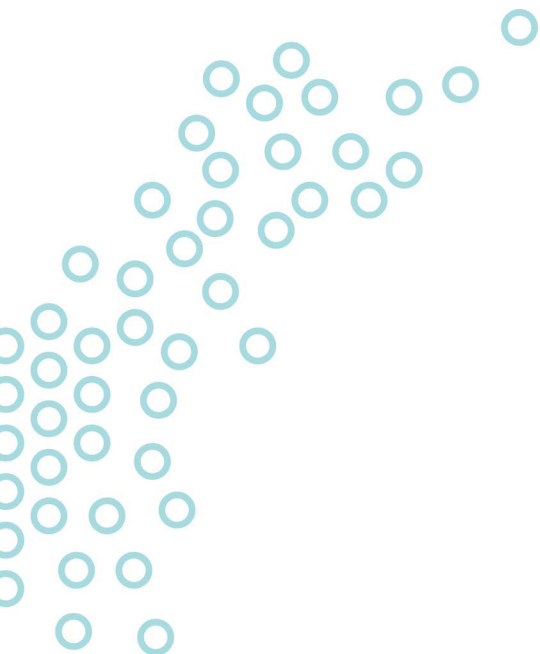
As mulheres e os homens deviam ter os mesmos direitos.

As mulheres podem trabalhar, sair sem ter horários de chegada.

Os homens podem fazer limpezas domésticas, cozinhar, etc...

Os homens e as mulheres devem respeitar-se e ter os mesmos direitos.

*Maimona Djaló,
LX 030 KS Escolhas E7G*



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SECRETÁRIA DE ESTADO
PARA A INTEGRAÇÃO E AS MIGRAÇÕES



Cofinanciado por:



Lisb@20²⁰



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

