

PROPOSTA PEDAGÓGICA

OS RESTOS DE ONTEM

A DESIGUAL DISTRIBUIÇÃO DAS RESPONSABILIDADES
DOMÉSTICAS E DO CUIDADO ENTRE MULHERES E
HOMENS



INTRODUÇÃO

O cruzamento da igualdade entre mulheres e homens com as questões económicas deu o mote ao projeto “Sem Sombras | Jovens, Igualdade e Outras Economias”. Promovido pelo Graal e o CIDAC, entre 2023 e 2025, este contou com a participação de jovens das regiões do Alto Alentejo e Ribatejo.

Deste percurso, nasceu o vídeo “Os restos de ontem” e esta proposta pedagógica que o acompanha. Utilizados em conjunto, estes dois recursos poderão estimular a discussão e o pensamento crítico sobre alguns dos temas tratados no projeto. Em particular, sobre a desigual distribuição, entre homens e mulheres, das tarefas e responsabilidades domésticas e do cuidado. Acreditamos que, através desta proposta, não só será possível iniciar um debate sobre as expressões mais visíveis desta desigualdade, como também das suas expressões e consequências menos perceptíveis.



SOBRE A PROPOSTA:

A proposta pedagógica destina-se a um público a partir dos 13 anos e foi pensada, idealmente, para um grupo de 25 participantes. Consta de duas versões: uma versão curta (50 min.) e uma extensa (90 min.). O percurso é apresentado etapa a etapa, indicando-se para cada uma a duração estimada, os materiais necessários e sugestões para aprofundamento da discussão. No final, encontra um glossário de conceitos relevantes, destacados a **cor** ao longo do texto, bem como outros recursos ligados a este tema.

Notar que esta proposta pode ser explorada de diferentes formas, em espaços educativos formais e não formais. Poderá, assim, ser adaptada de acordo com as necessidades e os objetivos de cada contexto.

Esperamos que as vossas experiências com este recurso sejam tão divertidas e enriquecedoras como foi para nós a idealização do mesmo! Boas atividades :)

Caso queiram partilhar connosco a vossa experiência de utilização, adaptação da proposta ou observações sobre a atividade, podem escrever para: graallisboa@gmail.com e ed@cidac.pt. Ficaremos felizes de vos ler!

PARA SABER MAIS SOBRE O PROJETO:

WWW.GRAAL.ORG.PT/SEMSOMBRAS/

DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE ETAPA A ETAPA



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Computador com acesso à internet

Tela de projeção e projetor

Quadro ou papel para a tabela das tarefas

Canetas

Tiras de papel com nomes (Clara/Miguel)

Impressões dos dados estatísticos ou apresentação digital dos dados para projeção

Folhas de papel para a redação de cartas

ETAPA 1

APRESENTAÇÃO DA ATIVIDADE (5 MIN.)

Explica-se ao grupo que a atividade procura estimular a reflexão sobre a divisão das tarefas domésticas e das **tarefas de cuidado** entre homens e mulheres.

Explicita-se que o vídeo apresenta uma de entre várias configurações familiares possíveis, evitando assumi-la como referência única e tendo sensibilidade e abertura para outros arranjos familiares.

ETAPA 2

VISUALIZAÇÃO DO VÍDEO (5 MIN.)

Convida-se o grupo a visualizar o vídeo “Os restos de ontem”, disponível em: <http://bit.ly/4nWu7IO>

A cena retratada no vídeo integra a peça de teatro-debate ‘Sem Sombras’, cujo guião foi elaborado pela equipa do projeto e por um coletivo de atores e atrizes - constituído por Eduardo Frazão, Filipa Melo, Raquel Oliveira e Tadeu Faustino -, contando igualmente com os contributos dos e das jovens que participaram no projeto.

Francisca Almodovar de Faria foi a responsável pela animação.

ETAPA 3

PRIMEIRAS REAÇÕES (5 MIN.)

Propõe-se que cada participante identifique uma palavra que descreva o que sentiu ou pensou sobre o vídeo e que, de seguida, a partilhe.

ETAPA 4

ANÁLISE DOS PROBLEMAS PRINCIPAIS (20 MIN.)

4.1. Dinamiza-se o debate, estimulando a análise da situação apresentada, podendo ser colocadas questões como:

- Por que razão o vídeo se intitula “Os restos de ontem”?
- De que problemas trata o vídeo? Quais são os temas do vídeo?
- Veem alguma injustiça na situação representada?
- Acham que situações como a representada são preocupantes? Porquê?

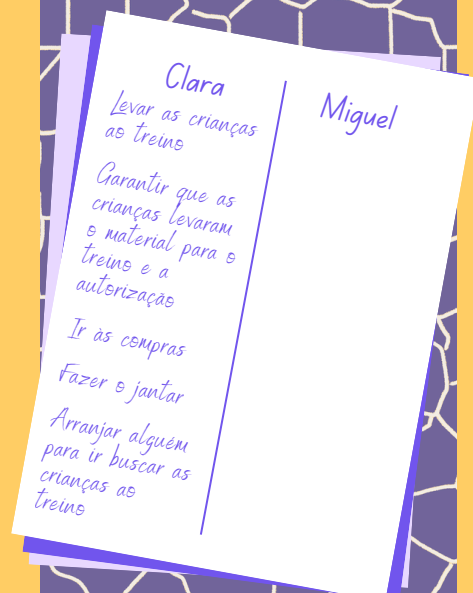
4.2. Apresenta-se uma tabela, com dimensão suficiente para que seja visível por todo o grupo, com duas colunas: uma com o nome Clara e outra com o nome Miguel. Pede-se ao grupo que identifique as tarefas e responsabilidades domésticas e familiares que observaram no vídeo, dizendo quem as realiza.

Escrevem-se as tarefas identificadas na coluna com o nome de quem as assegura.

Caso o grupo tenha dificuldade em identificar as tarefas, poderá-se-à perguntar:

- Quem leva as crianças ao treino?
- Quem vai às compras?
- Quem faz o jantar?
- Quem prepara os sacos para o treino?
- Etc...

Caso não surjam espontaneamente no grupo, identificam-se a seguir tarefas menos tangíveis, mas que constituem uma “carga mental”, como: assegurar que, quando vai jantar fora, alguém a substitui no cuidado das crianças; lembrar-se das autorizações; educar as crianças, etc. Poderá-se-à introduzir, neste contexto, o conceito de **dupla e tripla jornada**.



Clara	Miguel
Levar as crianças ao treino	
Garantir que as crianças levaram o material para o treino e a autorização	
Ir às compras	
Fazer o jantar	
Arranjar alguém para ir buscar as crianças ao treino	

RECOMENDAÇÕES PARA APROFUNDAR A DISCUSSÃO:

Retomar a questão final do vídeo - “e se ela não fosse?” - sublinhando o carácter essencial das tarefas de cuidado para a manutenção da vida e para o funcionamento da economia e da sociedade como um todo, problematizando a desvalorização e a invisibilidade das mesmas (repara-se, sobretudo, quando não são realizadas).

Fará também sentido chamar à atenção para os comportamentos subtis, talvez inconscientes, do Miguel, caso o grupo não os mencione, demonstrando que representam uma pressão para que a Clara corresponda às expectativas e aos **papéis sociais de género** (mulher que cuida, educa, prioriza as relações familiares e a esfera doméstica). Por exemplo: a chantagem emocional para que fique em casa, a culpabilização pelo esquecimento do chocolate, o descontentamento com a comida, a desvalorização da amiga, não reconhecer o esforço da Clara na realização das tarefas e a desresponsabilização do Miguel face a tarefas domésticas e familiares.

ETAPA 5

LIGAÇÃO À REALIDADE (15 MIN.)

5.1. Para estimular a reflexão sobre as experiências e contextos de vida das/dos participantes, podem colocar-se questões como:

- O que viram no vídeo soa-vos familiar? Tem alguma coisa a ver com a realidade à vossa volta?
- Conhecem situações semelhantes?
- Nas vossas casas, são as mulheres ou os homens que se ocupam mais dos cuidados? Por que acham que isso acontece?
- Há diferenças na distribuição de tarefas entre irmãos e irmãs?

5.2 Apresentam-se dados sobre os usos do tempo das mulheres e dos homens, afixando-os na parede ou projetando-os. Poder-se-á convidar alguns/mas participantes a lerem-nos em voz alta.

Eis alguns dados que, à data da publicação deste recurso, podem ser utilizados nesta etapa, mas que será necessário atualizar no futuro.

- Em Portugal, como em todo o mundo, as mulheres assumem a maioria das tarefas domésticas e de cuidado. No nosso país, dedicam, em média, mais 1h45 do que os seus parceiros homens às tarefas domésticas (Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género - CIG, 2022).
- A mulher efetua, em média, 74% das tarefas domésticas, enquanto o homem com quem vive efetua, em média, 23% (Fundação Francisco Manuel dos Santos - FFMS, 2019).
- As mulheres que têm crianças com 5 anos ou menos têm menos de uma hora por dia para si próprias (54 minutos) (FFMS, 2019)
- As mulheres mães ocupam-se, em média, de 73% das tarefas relativas ao cuidado e educação das crianças e os pais 21% (FFMS, 2019).
- Ao ritmo a que tem evoluído o envolvimento dos homens nas tarefas domésticas, faltam entre cinco e seis gerações para que trabalhem tanto quanto as mulheres (FFMS, 2019).
- As mulheres estão relativamente mais envolvidas nos cuidados físicos, na supervisão e no acompanhamento das crianças, enquanto os homens parecem participar relativamente mais no ensino, nas brincadeiras e nas conversas com as crianças (Eurostat, 2019).
- Em 2024, a Organização Internacional do Trabalho estimou que das 748 milhões de pessoas com mais de 15 anos que se encontram excluídas do trabalho assalariado, devido à carga do trabalho de cuidado, 708 milhões eram mulheres e apenas 40 milhões eram homens.

RECOMENDAÇÕES PARA APROFUNDAR A DISCUSSÃO:

Partindo das experiências individuais e dos dados apresentados, que espelham uma clara **divisão sexual do trabalho**, coloca-se em evidência a magnitude das desigualdades na distribuição do chamado **trabalho reprodutivo**, que não é remunerado, entre mulheres e homens.

Retoma-se, assim, a discussão sobre papéis sociais de género diferenciados: às mulheres é atribuída a responsabilidade principal pelo trabalho reprodutivo (cuidados, tarefas domésticas, educação das crianças), e aos homens, a responsabilidade principal pelo trabalho produtivo (emprego, política, funções de liderança).

É possível que surjam discursos estereotipados, atribuindo e naturalizando diferentes características e traços de personalidade das mulheres e dos homens. Por exemplo, afirmando que as mulheres são mais cuidadosas, sensíveis, afetivas e orientadas para as relações, portanto, mais “talhadas” para educar, para cuidar da casa e da família e para garantir o bom funcionamento do espaço privado, e que os homens estão mais vocacionados para a participação na esfera pública (emprego, política, etc.), por serem, supostamente, mais racionais, pragmáticos, dominantes, dinâmicos, autónomos, etc.

É importante questionar estes **estereótipos de género**, mostrando que são uma simplificação da realidade, ao não considerarem a diversidade das mulheres e homens, bem como sublinhar que as características ditas femininas e masculinas não são inatas, mas socialmente construídas. Finalmente, será ainda de referir que os estereótipos condicionam as vidas de homens e mulheres, limitando a realização do seu potencial: das mulheres, sobretudo, na esfera pública, e dos homens, sobretudo, no espaço privado.

Poder-se-á introduzir a ideia de que os estereótipos de género são simultaneamente produto e base de sustentação do patriarcado.

Se optar pela versão curta desta proposta, sugerimos concluir com a etapa seguinte (5.3). Se optar pela versão longa, salte esta etapa.

5.3 No fim desta atividade, desafia-se cada participante a escrever um “postal” à Clara ou ao Miguel, sugerindo-lhes mudanças que permitam corrigir a situação de injustiça identificada. Encerra-se o percurso com um mural composto pelos postais.

----- Termina aqui a sessão curta (50 minutos).

ETAPA 6

EXPLORAÇÃO DAS CONSEQUÊNCIAS DA SOBRECARGA DAS MULHERES (20 MIN.)

Colocam-se papéis em número igual ao dos/das participantes num saco opaco: metade com o nome Clara e metade com o nome Miguel. Pede-se que cada participante retire um papel, sem revelar o que está escrito.

Dispõe-se o grupo em linha e propõe-se que cada participante encarne a personagem que tem em mãos. Informa-se o grupo que serão feitas algumas afirmações. Perante cada uma, podem decidir dar um passo em frente, caso lhes pareça provável que a afirmação tenha sido feita pela personagem que lhes calhou, ou ficar no mesmo lugar, se o acharem improvável.

As afirmações são as seguintes:

- Estou a pensar fazer um curso em horário pós-laboral que me permitirá obter uma melhor posição no meu trabalho.
- Quando as coisas no trabalho estão complicadas, fico até mais tarde no escritório para deixar tudo em dia.
- Este ano não faltei uma única vez ao trabalho para dar assistência à família.
- Faço parte da direção do clube desportivo do meu bairro, temos imenso trabalho com a organização dos torneios. Aos fins de semana andamos sempre de um lado para outro.
- O meu chefe aprecia muito a minha dedicação ao trabalho. Sempre que é preciso fazer horas extraordinárias, nunca levanto problemas.
- Costumo jogar ténis no fim do trabalho. Relaxa-me muitíssimo!
- À sexta-feira, no fim do trabalho, faço questão de ir beber um copo com o pessoal da empresa. É preciso manter boas relações. Pode fazer toda a diferença no futuro.
- As reuniões do meu partido acabam às tantas da noite. Na altura das eleições, quase não vejo as crianças.

No final, pede-se que os/as participantes que encarnaram a personagem do Miguel se identifiquem levantando a mão, sendo expectável que tenham dado mais passos. Observam-se as diferenças nos passos dados por quem encarnou uma ou outra personagem e encoraja-se o grupo a avançar com explicações para as diferenças.

RECOMENDAÇÕES PARA APROFUNDAR A DISCUSSÃO:



Caso não surja no debate, chamar a atenção para o impacto negativo da sobrecarga das mulheres com o trabalho doméstico e do cuidado. A distribuição desigual dessas tarefas faz com que lhes reste pouco tempo, e talvez pouca energia, para se dedicarem a outras dimensões da sua vida, como o emprego, o associativismo, a política, o lazer, a cultura, etc.

As dificuldades de **conciliação da atividade profissional com a vida familiar e pessoal**, vividas de forma particularmente aguda pelas mulheres, são um dos fatores que explicam a sua situação de desvantagem no acesso aos rendimentos e ao poder de decisão política e económica.

Uma redistribuição mais justa seria também propícia a que os homens se tornassem mais autónomos e competentes para cuidar, e que acompanhassem mais de perto o crescimento dos filhos e das filhas, assim como a gestão das tarefas domésticas.

ETAPA 7

INTEGRAÇÃO E AÇÃO (20 MIN.)

7.1. Fazem-se quatro grupos e propõe-se que dois deles escrevam uma carta para a Clara e dois para o Miguel, recomendando mudanças que permitam corrigir a situação de injustiça identificada.

Lêem-se as cartas em plenário, desconstruindo, caso surjam, discursos que defendam os papéis tradicionais de género. É possível que surja, nas cartas, a recomendação de que o homem “ajude” a mulher. Nesse caso, importará questionar o uso do termo, que pressupõe que a responsabilidade continua a ser das mulheres, não se esperando dos homens que sejam corresponsáveis, mas meros ajudantes.

7.2. No final da sessão, refere-se que a tomada de consciência pode ser o primeiro passo para a transformação social e que, nesse sentido, se espera que a atividade tenha contribuído para a problematização da desigual distribuição das tarefas e responsabilidades domésticas e do cuidado, entre homens e mulheres, assim como das consequências negativas que produzem, sobretudo, na vida das mulheres.

Por último, desafia-se cada participante a pensar nos contributos que poderá dar, no seu quotidiano, no sentido do combate às **desigualdades entre mulheres e homens**.

GLOSSÁRIO

Conciliação da atividade profissional com a vida familiar e pessoal

Refere-se ao equilíbrio entre a atividade profissional, as responsabilidades familiares e as necessidades e a vida pessoal das trabalhadoras e dos trabalhadores. As organizações que apostam em políticas e práticas de conciliação entre a vida profissional, familiar e pessoal permitem que mulheres e homens exerçam as suas atividades profissionais sem prejuízo das suas responsabilidades familiares e dos seus direitos e deveres de cidadania. Favorecem, assim, uma participação equilibrada de todas as pessoas na vida pública e privada.

Fonte: Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego. (2021). Glossário da igualdade: Adaptado às políticas e práticas de igualdade entre mulheres e homens no mercado de trabalho. <https://cite.gov.pt/glossario>

Desigualdade entre mulheres e homens

Diferenças e disparidades no tratamento com base no sexo, ao nível das oportunidades, dos direitos e do acesso ao poder e aos recursos, nos diversos domínios da esfera pública e da esfera privada.

Fonte: Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres. (s.d.). Desigualdade. Glossário – Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres. Disponível em <https://plataformamulheres.org.pt/glossario>. Acesso em 30 de abril de 2025.

Divisão sexual do trabalho

Forma histórica e socialmente construída de organização do trabalho, em que as funções são distribuídas entre os sexos de maneira desigual, refletindo e reforçando as relações de poder entre homens e mulheres no contexto da estrutura económica existente.

Fonte: Definição adaptada de Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego. (2021). Glossário da igualdade: Adaptado às políticas e práticas de igualdade entre mulheres e homens no mercado de trabalho. <https://cite.gov.pt/glossario>



Dupla e tripla jornada

Para além do seu horário laboral, a maioria das mulheres acaba por realizar uma dupla e tripla jornada de trabalho. A segunda jornada diz respeito ao trabalho doméstico e de cuidado em casa (cozinhar, limpar, cuidar de terceiros, etc.). A terceira jornada engloba todo o trabalho emocional, comunitário e social, incluindo, por exemplo, o apoio emocional a familiares, a mediação de conflitos, o acompanhamento das atividades de filhos/as e o envolvimento em iniciativas voltadas para a comunidade.

Fonte: Definição adaptada de Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego. (2021). Glossário da igualdade: Adaptado às políticas e práticas de igualdade entre mulheres e homens no mercado de trabalho. <https://cite.gov.pt/glossario>

Estereótipos de género

Ideias preconcebidas e normativas que atribuem determinadas qualidades, comportamentos e funções sociais a indivíduos com base no seu sexo. Estas ideias sustentam expectativas sociais que limitam a liberdade individual, reforçam desigualdades e mantêm estruturas de poder patriarcais. Ex.: ideia de que “as mulheres são mais sensíveis, emotivas e cuidadoras” e os “homens devem ser fortes, racionais e competitivos”.

Fonte: Definição adaptada de Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres. (s.d.). Desigualdade. Glossário – Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres. Disponível em <https://plataformamulheres.org.pt/glossario>. Acesso em 30 de abril de 2025

Papéis sociais de género

Normas e expectativas, socialmente construídas e culturalmente enraizadas, sobre como uma pessoa de determinado sexo deve comportar-se, agir e viver em sociedade. Estas normas são aprendidas desde a infância, moldando comportamentos, escolhas e trajetórias pessoais ao longo da vida. Ex.: tipo de brinquedos, tarefas exigidas e emoções incentivadas ou reprimidas conforme o sexo.

Fonte: Definição adaptada de Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego. (2021). Glossário da igualdade: Adaptado às políticas e práticas de igualdade entre mulheres e homens no mercado de trabalho. <https://cite.gov.pt/glossario>

Tarefas de cuidado

Todas as atividades que envolvem a atenção direta ao bem-estar físico, emocional ou psicológico de outras pessoas, especialmente no contexto da organização da vida familiar e comunitária. Incluem o cuidado personalizado de crianças, idosos, pessoas doentes ou com deficiência, bem como uma postura de vigilância constante e antecipação das necessidades alheias - algo socialmente atribuído e esperado das mulheres.

Estas tarefas não se limitam aos cuidados físicos visíveis (dar banho, alimentar, vestir, etc.), mas abrangem também um conjunto de gestos invisíveis, como lembrar compromissos, antecipar problemas ou organizar rotinas (ex.: garantir que as crianças levam o lanche ou a autorização para a escola; saber onde estão guardadas as coisas da casa; notar quando algo se passa com um familiar e prestar apoio).

Fonte: Definição adaptada de International Labour Organization. (2018). Care work and care jobs for the future of decent work. Geneva: ILO. https://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS_633135/lang--en/index.htm

Trabalho reprodutivo

Todas as atividades que asseguram a reprodução da vida humana e da força de trabalho. Inclui a reprodução biológica (gestação, parto, amamentação), as tarefas domésticas, o cuidado direto e indireto de pessoas, o planeamento familiar — que envolve decisões sobre ter filhos/as, contraceção e organização doméstica (divisão de tarefas, cuidados e rotinas) —, a socialização das crianças (educação e formação de indivíduos), e os contributos para o bem-estar emocional da família.

Fonte: Definição adaptada de International Labour Organization. (2018). Care work and care jobs for the future of decent work. Geneva: ILO. https://www.ilo.org/global/publications/books/WCMS_633135/lang--en/index.htm

RECURSOS

PARA APROFUNDAR (TEXTOS E DOCUMENTÁRIOS):

- CIDAC – Centro de Intervenção para o Desenvolvimento Amílcar Cabral. (2022). Desigualdade entre homens e mulheres | BaSE e Boneca de Ataúro, folheto informativo sobre Comércio Justo [PDF]. <https://cidac.pt/ficha/ficha02.pdf>
- Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género. (n.d.). [Relatórios] <https://www.cig.gov.pt/relatorios/>
- Graal. (1998). Manifesto: “O Modo como vivemos não é irremediável”. https://arquivo.graal.org.pt/uploads/r/graal/f/f/6/ff6cb1feea664eaa4f5511a6e5a92110acb7022ef362e16d7c3d159c34af4a7a/O_modos_como_vivemos.pdf
- SOEIRO, José; ARAÚJO, Mafalda; FIGUEIREDO, Sofia. (2020). Cuidar de quem cuida. Objetiva. [Livro].
- SERRA, Pedro. (2021). Patriarcado: Uma História por Acabar. Zero em Comportamento. [Documentário]. <https://zeroemcomportamento.org/filmes/patriarcado-uma-historia-por-acabar>
- SILVA, Alexandra; MADEIRA, Eliana; COELHO, La Salette; MOURA, Maria José; ALVAREZ, Teresa; PINTO, Teresa. (2022). Interseções: Igualdade entre Mulheres e Homens e a Educação para o Desenvolvimento [Recurso pedagógico]. <https://drive.google.com/file/d/1evuSsTYDPxNSvRAv31BZPoawnxUHH8Bx/view>

PARA APROFUNDAR E TAMBÉM UTILIZÁVEIS COMO RECURSOS (MÚSICAS):

- Capicua. (2024). Que Força É Essa Amiga. [Faixa digital]. <https://www.youtube.com/watch?v=Xrx9sDyPr64>
- Capicua. (2014). A mulher do Cacilheiro. [Faixa digital]. https://www.youtube.com/watch?v=i2Du20t8BWw&list=RD12Du20t8BWw&start_radio=1
- A Garota Não. (2025). Este País Não É Para Mães. [Faixa digital]. Em Ferry Gold. A Garota Não. <https://agarotanao.bandcamp.com/track/este-pa-s-n-o-para-m-es>

ORGANIZAÇÕES PROMOTORAS



ENTIDADES PARCEIRAS



APOIO FINANCEIRO

