



# IGUALDADE DE GÉNERO & NÃO DISCRIMINAÇÃO



REGIÃO DE

**COIMBRA**

**COM IGUALDADE**

MUNICÍPIO DE **COIMBRA**



## IGUALDADE DE GÉNERO

Conceito que significa, por um lado, que todos os seres humanos são livres de desenvolver as suas capacidades pessoais e fazer opções independentemente dos papéis atribuídos a homens e mulheres, e, por outro, que os diversos comportamentos, aspirações e necessidades de mulheres e homens são igualmente considerados/as e valorizados/as.

# SER IGUAL

A Igualdade entre mulheres e homens é uma questão de direitos humanos e uma condição de justiça social. É um requisito necessário e fundamental para a igualdade, o desenvolvimento e a paz. A Igualdade de Género, numa sociedade, exige que homens e mulheres gozem das mesmas oportunidades, rendimentos, direitos e obrigações em todas as áreas.

## DEVEMOS BENEFICIAR DAS MESMAS CONDIÇÕES

- no acesso à educação
- nas oportunidades de trabalho e carreira profissional
- no acesso à saúde
- no acesso ao poder e à influência

# PROMOVER A IGUALDADE

DIVIDA O TRABALHO DOMÉSTICO  
E O CUIDADO COM OS/AS FILHOS/AS

ESTEJA ATENTO/A  
A SINAIS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

NA FAMÍLIA ENVOLVA-SE NA CONSTRUÇÃO DE MODELOS  
E COMPORTAMENTOS QUE POTENCIEM A IGUALDADE

NÃO PERMITA (OU ADOTE)  
ATITUDES RACISTAS E MACHISTAS

APOIE E RESPEITE O ESPAÇO DE CADA UM/A

NÃO SUPONHA, OUÇA

CONTRATE COM DIVERSIDADE

PAGUE (E EXIJA) O MESMO SALÁRIO  
PARA CARGOS IGUAIS

ASSÉDIO SEXUAL E RACISMO:  
TOLERÂNCIA ZERO

PROMOVA UM AMBIENTE LABORAL ANTI-RACISTA  
E ANTI-PRECONCEITO

## SEXO

CONJUNTO DE  
CARACTERÍSTICAS  
BIOLÓGICAS  
QUE DISTINGUEM  
HOMENS E  
MULHERES.



## GÉNERO

REPRESENTAÇÕES  
EM TORNO DO  
SEXO GERADAS E  
ENRAIZADAS NA  
CULTURA  
DAS SOCIEDADES.

# EXPRESSÃO DE GÉNERO

Gostos, maneirismos, forma de vestir, forma de apresentação, aspeto físico, comportamentos e atitudes de uma pessoa. É a maneira através da qual expressamos o nosso género por meio de ações e pela aparência. A expressão de género pode ser qualquer combinação de masculino, feminino e andrógono.

# IDENTIDADE DE GÉNERO

Sentimento de se ser de um determinado género, independentemente da anatomia. Identificamo-nos, em geral, como mulheres ou como homens, mas em muitas situações, esta identificação não é dicotómica (não binária).

**Cisgénero:**  
pessoa cuja identidade de género corresponde ao sexo determinado à nascença.

**Transgénero**  
pessoa cuja identidade de género não corresponde ao sexo determinado à nascença.

*“O sexo feminino representa metade da população mundial e, portanto, também metade do seu potencial. A igualdade de género, além de ser um direito humano fundamental, é essencial para alcançar sociedades pacíficas, com pleno potencial humano e desenvolvimento sustentável.”*



# Região de Coimbra com Igualdade: A força que nos une!

## MAIS INFORMAÇÕES

- PORTAL ÍNDICE DE IGUALDADE ENTRE HOMENS E MULHERES
- PLATAFORMA PORTUGUESA DAS MULHERES
- GRACE – CLUSTER IGUALDADE DE GÉNERO
- UN WOMEN
- OBSERVATÓRIO DA DISCRIMINAÇÃO DE PESSOAS LGBTI+



REGIÃO DE  
**COIMBRA**  
**COM IGUALDADE**

PLANO PARA A IGUALDADE E  
A NÃO DISCRIMINAÇÃO



Cofinanciado por:



[WWW.CIM-REGIAODECOIMBRA.PT](http://WWW.CIM-REGIAODECOIMBRA.PT)

 CIMREGIAODECOIMBRA  CIM.REGIAODECOIMBRA