

Em **Igualdade**  
sentimos a força  
que nos une



REGIÃO DE

**COIMBRA**

**COM IGUALDADE**

PARA MAIS INFORMAÇÃO

<https://www.cm-coimbra.pt/areas/viver/social/igualdade-e-inclusao>

A Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra (CIM RC) e os seus 19 municípios impulsionam a promoção da igualdade e não discriminação, com a integração da "Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação", e com a implementação dos Planos Municipais para a Igualdade de Género e Não Discriminação.

Desta forma a CIM RC contribui para um território mais justo, mais inclusivo e mais democrático, assente em valores comuns de solidariedade, convergência e coesão.

# Igualdade de Género

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 ambos são igualmente considerados/as e valorizados/as.

## PROMOÇÃO DA IGUALDADE

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

## NO DIA-A-DIA

- Divida o trabalho doméstico e o cuidado com os/as filhos/as
- Esteja atento/a a sinais de violência doméstica
- Apoie a parentalidade, envolvendo os/as pais/mães.
- 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

| PAÍS     | 2013 | 2022 | VARIAÇÕES |
|----------|------|------|-----------|
| UE27     | 63.1 | 68.6 | 8.7%      |
| Portugal | 53.7 | 62.8 | 17%       |

A EVOLUÇÃO DA IGUALDADE DE GÉNERO NA UE/PT

FONTE : PLANAPP\_NA\_FECUNDIDADEPORTUGAL

# Violência Doméstica

## TIPOS DE VIOLÊNCIA

Violência Física, Violência Psicológica, Isolamento Social, Violência Financeira, Privação de Recursos, Violência Espiritual/Religiosa, Violência Sexual, Perseguição/Stalking, Padrão Violento Mútuo, Bullying

## INDICADORES DE ALERTA

- Lesões físicas, que não se adequam a causa alegada
- Ocultamento de lesões antigas
- Hematomas e queimaduras em diferentes estágios de cicatrização
- Isolamento social
- Baixa autoestima
- Submissão e apatia
- Tendências suicidas
- Ansiedade

## INFORMAÇÕES ÚTEIS

Número verde gratuito 800 202 148  
Escreva quando não pode falar, SMS 3060  
Linha de Apoio à Vítima 116 006  
Linha única de emergência europeia 112  
Queixa eletrónica ou Denúncia por via Eletrónica  
Sinal de socorro silencioso: abrir a palma da mão e esconder o polegar sob os dedos



# Liderança no Feminino

## O QUE POTENCIA UMA MAIOR IGUALDADE ENTRE HOMENS E MULHERES?

- Dar mais oportunidades de liderança/chefia à mulher
- Promover o reconhecimento no exercício de cargos de topo
- Incentivar o equilíbrio entre género no exercício de cargos públicos, nos órgãos de administração e de fiscalização das entidades do setor público empresarial e das empresas cotadas em bolsa.

## QUE PRIORIDADES DEVEMOS INCLUIR?

- Igualdade de acesso ao mercado de trabalho
- Condições de trabalho justas
- Equilíbrio entre a vida profissional e a vida familiar

## O QUE PODE POTENCIAR A LIDERANÇA NO FEMININO?

- Flexibilidade de horário
- Horário compactado num número reduzido de dias por semana
- Teletrabalho
- Banco de horas
- Protocolos com serviços de natureza variada, na área da educação, saúde e lazer, com benefícios extensíveis ao agregado familiar
- Programas de ATL e de férias para filhos/as de trabalhadoras/es



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

f CIMREGIAODECOIMBRA @ CIM.REGIAODECOIMBRA

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



PLANO PARA A IGUALDADE E  
A NÃO DISCRIMINAÇÃO

CÂMARA MUNICIPAL  
DE  
COIMBRA



**gi** gabinete  
para  
a igualdade  
e inclusão

**CIM|RC** COMUNIDADE INTERMUNICIPAL  
REGIÃO DE COIMBRA

Cofinanciado por:

**CIG**  
COMISSÃO PARA A IGUALDADE  
E A NÃO DISCRIMINAÇÃO

**POISE**  
PROGRAMA OPERACIONAL  
DE INTERVENÇÃO SOCIAL

**PORTUGAL  
2020**

UNIO EUROPAE  
EUROPEAN UNION