



# Curso Blended Learning: Diversidade e Inclusão

## EXERCÍCIOS



This project is funded by the Rights, Equality and  
Citizenship Programme of the European Union

In partnership with:



Estes exercícios fazem parte integrante do curso Blended Learning “Diversidade e Inclusão”. Não são obrigatórios para progredir no curso, mas podem ajuda-lo/a a aprofundar a sua compreensão sobre os conceitos abordados.

## MÓDULO 1

### EXERCÍCIO 1

Pense na sua organização e nos/nas seus/suas colegas. Quão divers@s são? Anote todas as diferenças visíveis e invisíveis que se consiga recordar no contexto da sua organização.

Diferenças visíveis:

Diferenças invisíveis:

Dica para o futuro:

Descubra quais são os feriados religiosos e culturais significativos para as pessoas de diferentes origens, e ofereça-lhes esses dias de férias.

## MÓDULO 2

### EXERCÍCIO 1

#### **Vídeo do exercício: Ilusões óticas**

Vamos agora continuar a testar o nosso cérebro através de ilusões óticas. Pode ver como instantaneamente tod@s vêem a imagem que é mais comum – é o nosso cérebro rápido a funcionar. Às vezes é preciso um esforço muito consciente para ver a segunda imagem – precisamos do nosso cérebro lento para começar a procurar as outras imagens.

#### **12 ilusões para testar o seu cérebro**

[https://www.youtube.com/watch?v=CYD8zRDaEII&ab\\_channel=MindOddities](https://www.youtube.com/watch?v=CYD8zRDaEII&ab_channel=MindOddities)

Agora pense no seu dia-a-dia. Poderão existir conflitos apenas porque duas pessoas que enfrentam a mesma situação vêem algo diferente?

- O que sentiu ao fazer o exercício?

#### **Dica para o futuro:**

Quando já tiver reconhecido a diversidade e a inclusão como um tema importante na sua organização e sentir que a sua equipa está pronta, pense em começar um “frasco dos enviesamentos”. O frasco de enviesamentos é usado da mesma forma que um “jarro de palavrões”. Quando alguém da sua organização ou equipa usa uma linguagem que invoca um estereótipo ou é de natureza depreciativa, essa pessoa coloca dinheiro no frasco. Pode usar o dinheiro para atividades de diversão com a equipa, como praticar canoagem ou outra atividade que se ajuste à equipa.

## EXERCÍCIO 2

Por favor, escreva as situações em que foi testemunha ou participou numa situação ou conversa que revelou enviesamentos inconscientes.

- Como se sentiu?
- O que fez?
- Por que acha que fez o que fez?
- O que poderia ter feito de diferente?

Agora, reescreva a mesma situação e qual poderia ter sido a sua resposta/comportamento.

## Módulo 3

### EXERCÍCIO 1

Por favor, veja o vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=JMQjyRc7eiY>) e depois preencha a seguinte frase pelo menos 3 vezes para diferentes características/atributos/escolhas de vida suas:

- Eu sou ..... e .....

*Exemplo: Sou mãe e também sou diretora executiva*

Para aprofundar este tópico, por favor veja o seguinte vídeo: **Perigo de uma história única.**

## Módulo 4

### EXERCÍCIO 1

Veja o filme “**Uma turma dividida – olhos azuis olhos castanhos**”.

Depois de ver o filme, pondere sobre quais os elementos da cadeia de discriminação (estereótipos, preconceitos, discriminação) parecem estar presentes nas seguintes situações:

- Quando a professora explica que os/as alun@s de olhos azuis são mais espert@s
- A professora afirma que alun@s de olhos castanhos não são inteligentes
- A professora mostra preferência em relação a alun@s de olhos azuis
- A professora mostra reprovação em relação a alun@s de olhos castanhos
- A professora declara regras diferentes e acesso aos direitos para cada grupo de alun@s
- A professora ensina diferentes conteúdos a alun@s de olhos azuis
- Os alunos mostram desaprovação em relação a alun@s de olhos castanhos
- A professora dá feedback negativo a alun@s de olhos castanhos
- Alun@s do grupo privilegiado propõem medidas para lidar com o grupo não privilegiado
- Alun@s não querem brincar com o “outro” grupo

## EXERCÍCIO 2

Este exercício permitir-nos-á identificar estereótipos. Nada melhor do que tentar aplicá-los em nós mesmos/mesmas. Clique no link e faça o teste.

### TESTE DE ASSOCIAÇÃO IMPLÍCITA (TAI)

<https://implicit.harvard.edu/implicit/takeatest.html>

## Módulo 5

### EXERCÍCIO 1

Explorar as micro mensagens/desigualdades.

Por favor, leia os seguintes exemplos e pense sobre o porquê de esta poder ser uma situação de micro desigualdade:

EXEMPLO	Porquê?
Um colega comenta: "Ele é tão bonito, eu nunca diria que ele é gay!"	
Numa reunião, um estagiário de 23 anos faz uma sugestão que é ignorada. Uma pessoa mais velha faz a mesma sugestão e é bem recebida.	
Duas pessoas estão a trabalhar como jardineir@s. Uma delas tem uma incapacidade, e por causa disso a outra continua a ajudá-lo com as tarefas mesmo sem ter sido solicitada ajuda.	
Numa reunião, uma pessoa não tem permissão para intervir. Quando ela finalmente o faz, toda a gente começa a usar os seus portáteis e telefones.	
Quando o canalizador bate à porta da casa da Verónica, e a Verónica responde, ele pergunta: "A patroa está aqui? Gostaria de falar com ela."	
Alguém no escritório está a contar uma piada sobre pessoas de etnia Cigana. Todos riem.	
Uma pessoa transexual que se identifica como mulher, vai a um serviço público e mostra a sua identificação pessoal quando lhe pedem para o fazer. O funcionário público insiste em chamar a pessoa pelo nome de nascimento declarado no cartão, embora ela claramente não esteja confortável com isso.	
Uma mulher pergunta a alguém "viste a minha namorada?" e a pessoa responde "querias dizer namorado?"	

## Módulo 6

### EXERCÍCIO 1

#### Dicas para o Futuro

Agora que já terminou o curso, deixamos-lhe uma lista de dicas que podem ajudar quando está a tentar ultrapassar os seus próprios preconceitos e enviesamentos. Por vezes, as perguntas certas para reflexão podem ajudar-nos a ver as coisas de uma perspetiva diferente e a desconstruir as nossas certezas. Sinta-se livre para usá-las como e quando quiser e precisar.

#### “Os outros”

Pense num grupo de pessoas em relação às quais tem um preconceito. Por exemplo, imaginemos que tem alguns preconceitos relativamente a médic@s. Em seguida, pergunte a si mesmo/mesma as seguintes perguntas:

- 1 Como é que formei esta ideia?
- 2 Tive algum contato com este grupo? Se sim, enumere todas as experiências que possam ter formado a sua ideia sobre este grupo.
- 3 O que é que as pessoas à minha volta pensam sobre este grupo? Concordam comigo? O que me têm dito ou passado sobre o grupo? Isto teve alguma influência no meu modo de pensar?
- 4 Conheço pessoas deste grupo que não se “encaixam na caixa”? Porque é que são diferentes do resto do grupo?
- 5 Conheço pessoas com uma opinião diferente sobre este grupo? Se sim, fale com elas, tente ouvir as suas opiniões.
- 6 Alguma vez tive uma conversa informal com pessoas deste grupo? Encontrei algo em comum? O que era?
- 7 Se não tive uma conversa informal com ninguém do grupo, porque não? O que me impede de fazê-lo?
- 8 Sinto que tenho falta de informação sobre este grupo? Onde e como posso obter informação fiável?

## EXERCÍCIO 2

Vamos fazer este exercício para tentar sentir conscientemente o nosso cérebro rápido a funcionar.

Ao ler as características, por favor coloque uma cruz X na caixa NÓS ou na caixa ELES de acordo com a sua situação específica.

Como vimos antes, a fim de garantir a eficiência, resposta rápida ou sobrevivência, fomos programad@s para confiar no que é familiar e suspeitar do que não conhecemos. Vamos fazer um exercício para tentar sentir conscientemente o nosso cérebro a funcionar.

Por exemplo, se a frase for “Não come carne” coloque a cruz em “ELES” se comer carne ou em “NÓS” se não comer carne. Por favor, faça este exercício rapidamente e sem qualquer reflexão.

Este exercício e os seus resultados são privados, e ninguém além de si terá acesso a eles.

Como classifica as pessoas que:

	ELES	NÓS
São católicas		
Recebem apoio social		
Têm deficiência auditiva		
Votam nos partidos de direita		
Foram adotadas		
São gay		
Têm uma licenciatura		
São da China		
Estão sempre de bom humor		
Têm sempre que sair a tempo		
Tiveram baixa médica por esgotamento		
Têm pele escura		
Estão na casa dos 20 anos		
São introvertidas		
Movem-se de cadeira de rodas		
Estão na casa dos 60 anos		
Usam um Hijab / Burka		
Não são casadas		
Trabalham nos RH		
São mães ou pais		
Usam roupas informais no trabalho		

Sentiu o seu cérebro a colocar as pessoas rapidamente em “caixas”? Algo como “o mesmo” e “diferente” ou “concordo” “discordo”/ “gosto” “não gosto”? O que sentiu ao fazer este exercício?

## EXERCÍCIO 3

### Encontros Improváveis

Algumas destas dicas podem fazer sentido para alguns grupos e não tanto para outros. Dependendo do contexto, diferentes abordagens podem fazer sentido.

- 1** Tente ver filmes, ler livros e artigos com visões diferentes sobre os grupos que deseja conhecer melhor. Tente encontrar diferentes perspetivas e histórias escritas por pessoas que pertencem ao grupo. Aguce a sua curiosidade!
- 2** Aproxime-se de uma ONG que representa o grupo e tente obter mais informações. Há fatores históricos que precisa de saber? Quais são os fatores culturais a ter em conta? Quais são os desafios que as pessoas do grupo enfrentam em relação à inclusão?
- 3** Se se sentir pronto, quando a ocasião se apresentar, promova conversas honestas e abertas com membros deste grupo. Tente ouvir sem julgamento, pese as suas palavras antes de fazer perguntas e tente compreender a sua visão e pontos de vista. Lembre-se, não tem que concordar para respeitar!
- 4** Não se esqueça, cada pessoa é única e pode ter múltiplas identidades. Mesmo quando sentem que pertencem a um grupo, não significa que representem todas as pessoas deste grupo. Certamente existem múltiplas perspetivas dentro de cada grupo! Por exemplo, há médicos que também usam métodos de medicina alternativa e ainda são médicos convencionais.
- 5** A sua ideia sobre este grupo mudou de alguma forma? Se sim, o que mudou? O que fez a diferença?

**Pode repetir este exercício as vezes que desejar  
e sempre que sentir necessidade!  
Desejamos-lhe conversas maravilhosas!**