

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.



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

REGIÃO DE
COIMBRA
COM IGUALDADE
PLANO PARA A IGUALDADE E
A NÃO DISCRIMINAÇÃO



WWW.CIM-REGIAODECOIMBRA.PT

[f CIMREGIAODECOIMBRA](#) [@ CIM.REGIAODECOIMBRA](#)

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



REGIÃO DE
COIMBRA
COM IGUALDADE

PARA MAIS INFORMAÇÃO
CONSULTE O SITE DO MUNICÍPIO

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: PLANARP_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 Víctima 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

