

JUNTOS/AS, CONSTRUÍMOS LARES MAIS EQUILIBRADOS.

CONCILIAR É PRECISO

Por lares onde todos/as têm voz e vez.

PROMOVE A CORRESPONSABILIDADE

A **Câmara Municipal de Crazzedada de Ansiões**, no âmbito do **Plano Municipal para a Igualdade de Género 2022-2025**, incentiva a responsabilização de todos/as nas tarefas domésticas.

Descobre o poder das pequenas ações em casa!

Com pequenas modificações, estas tarefas são para todos/as, dos **3 aos 99 anos**.

Arrisca-te a fazer mais!

CUIDA DO/A TEU/TUA IRMÃO/Ã

Cuida dos/as mais pequenos/as: muda-lhes a fralda, ensina-os/as a apertar os atacadores dos sapatos, brinca com eles/as.

CUIDA DAS PLANTAS E DOS ANIMAIS

Dispensa um pouco do teu tempo para cuidar das plantas e animais. Principalmente agora que vem aí o calor.

RECORDA AOS/ÀS QUE TE RODEIAM O QUANTO OS/AS AMAS

Há fatores que podem afetar a convivência, mas a tolerância e o respeito são essenciais.

COZINHA E PREPARA UMA DAS REFEIÇÕES

Procura uma receita fácil ou algo que te apeteça cozinhar. Verifica se tens os ingredientes necessários e segue as instruções.

BRINCA E ARRUMA TUDO NO FINAL

Deve haver momentos de diversão e de entretenimento, mas depois deves arrumar tudo no respetivo lugar.

LIGA AOS TEUS AVÓS

Se não podes visitá-los, liga-lhes. As pessoas mais velhas necessitam de atenção e carinho.

FAZ A TUA CAMA

Quando te levantares, põe a cama a arejar e depois fá-la. É um exercício simples e vais ver que o teu quarto fica mais bonito.

LIMPA E ARRUMA O QUARTO

É um bom momento para fazeres uma revisão ao teu armário e arrumá-lo. Também podes dar uma volta à tua decoração.

PÕE E LEVANTA A MESA

Todos nós gostamos de nos sentar numa mesa bem preparada. Coloca na mesa tudo o que é necessário para comer. Depois, recolhe a loiça, lava-a, seca-a e arruma-a.

FAZ A LISTA DE COMPRAS E VAI COMPRAR

Escreve a lista de compras com a ajuda de um/uma familiar. Se tiveres mais idade, até podes fazer as compras sozinho/a.

AJUDA A TRATAR DA ROUPA

Dependendo da tua idade, podes fazer algumas ou todas estas tarefas – lavar, secar e passar a ferro. Ao passar, tem atenção para não te queimares.

COSE O BOTÃO QUE CAIU

Seguramente tens alguma camisa sem um botão. Cose-o com a agulha, fio e dedal.

DIFERENÇAS NOS USOS DO TEMPO ENTRE MULHERES E HOMENS

- O **Diagnóstico Municipal para a Igualdade** destaca que, as mulheres enfrentam uma maior carga de trabalho do que os homens, especialmente, nas tarefas domésticas.
- Falar de **corresponsabilidade** implica reconhecer o envolvimento de toda a sociedade na mudança dos modelos sociais estabelecidos.
- É crucial promovê-la para o **desenvolvimento integral** das pessoas, tanto na esfera pessoal, familiar, como profissional. Acreditamos na importância de equilibrar as diferentes dimensões da vida.