

Rewrite

Hackeia o ódio
e programa
narrativas
dignificadoras



Um guia elaborado
por **Asociación
Red de Migración,
Género y Desarrollo**
para **InteRed**

Rewrite

Hackeia o ódio
e programa
narrativas
dignificadoras

ATENÇÃO!

Livro em
processo de
carregamento
...

5

Sabes o que
são narrativas
dignificadoras?



6

Hackeia o
código que
nos querem
impor



10

Hack #1: o
machismo
(o vírus da
desigualdade)



11

Hack #2: o
racismo
(o vírus da
exclusão)



13

Hack #3:
LGBTIfobia
(o vírus da
«norma»)



14

Hack #4:
Classismo
(o vírus do
«valor pelo
que tens»)



16

Rewrite

Hackeia o ódio
e programa
narrativas
dignificadoras

Junho 2026

Projeto

Young People Narrating the World:

Alternative Narratives for Equality and Inclusion

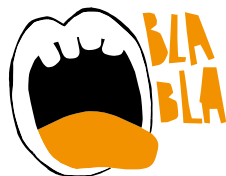
Edição e Coordenação
InteRed

InteRed
por una educación transformadora



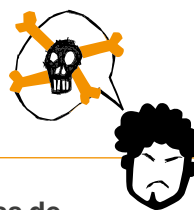
Autoria
Asociación Red de Migración,
Género y Desarrollo
conecta@redmgd.org

Da teoria
à ação: o teu
laboratório
de testes



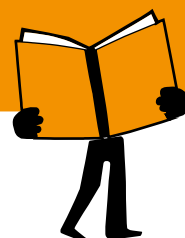
19

Dicas de
sobrevivência
para o/a hacker



66

**MANIFESTO
HACKER:**
Update 7.0



67

1
Hackeia
o machismo

21

2
Hackeia
o racismo
e a xenofobia

33



3
Hackeia
a LGTBIfobia

41

4
Hackeia
o classismo

53

Design e Paginação
Ana Maketa hola@anamaketa.net

Ilustrações
Noémí Calvo Macipe noemimix@hotmail.com



Este material está licenciado sob uma licença **Creative Commons**
Atribución /Reconocimiento NoComercial CompartirIgual 4.0
Internacional (CC BYNC-SA 4.0) / Creative Commons NonCommercial
ShareAlike 4.0 International 4.0 International.
Para visualizar uma cópia desta licença, visite:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

Porque é que este livro NÃO é um sermão?

Esquece as secas teóricas sobre valores.

Rewrite é um manual de guerrilha digital e social concebido com três objetivos:

1

Engenharia reversa

Vamos desvendar-te como quebrar o código do machismo, racismo, LGBTIfobia e classismo, para que possas ver as suas falhas lógicas. Se perceberes como funciona a armadilha, já não te conseguem apanhar.



2

Caixa de ferramentas

Aqui vais encontrar dinâmicas reais, estratégias para redes sociais e técnicas de criação de memes para passar do «não gosto» à ação direta. Vais aprender a dominar a arte de mandar uma boca construtiva.



3

Modo Escritor/a

«Programar narrativas dignificadoras» não é só um slogan bonito; é o teu novo superpoder. É a capacidade de contar histórias em que a dignidade de cada pessoa é o sistema operativo por defeito..



**O mundo não se muda pedindo permissão,
muda-se reescrevendo o código.**

ATENÇÃO!

Livro em processo de carregamento



Se abriste este manual à espera de um sermão sobre «o que está certo» e «o que está errado», enganaste-te de separador. Podes fechá-lo e continuar a fazer scroll no TikTok até o teu polegar adormecer.

Mas, se ainda aqui estás, é porque partilhas a mesma suspeita: o mundo tem um glitch (um erro de sistema).

Não te faz confusão que estejam sempre a tentar empurrar-nos uma versão da realidade que parece tirada de um filme de terror?

- Aquele vírus chamado machismo que te diz como tens de agir só por teres nascido rapaz ou rapariga.
- Aquele *malware* do racismo que te faz desconfiar de alguém só por causa da sua origem ou cor da pele.
- Este trojan da LGBTIfobia que se empenha em colocar barreiras à tua forma de amar ou de sentir.
- E aquele filtro foleiro do classismo que tenta convencer-te de que vales o que vale o teu telemóvel.

Isso tudo não são «opiniões». São narrativas de ódio criadas para nos fazer brigar. São como aplicações inúteis que se instalam sozinhas no teu cérebro e te roubam memória, liberdade e as vibes.

Este livro é o teu kit de ferramentas de engenharia reversa.

Aqui não vamos dar-te lições; vamos dar-te as dicas para que sejas tu a hackear o sistema. Vamos abrir a linha de comandos, localizar os vírus e dar-lhes uma lição de realidade. «Vais aprender a criar memes com tanta pinta que vais deixar toda a malta sem palavras», a identificar red flags sociais a quilómetros de distância e a responder à intolerância com tanta energia que vão ficar sem rede.

O sistema está cheio de falhas. Tu és a atualização de software de que este mundo precisa desesperadamente.

Vamos começar o hack ou vais continuar no modo «aceitar cookies»?



Sabes o que são narrativas dignificadoras?

Imagina que é tipo o «glow up» de uma história

Se alguém publicar um vídeo de uma pessoa na rua só para gozar com ela ou espalhar boatos sobre ela e conseguir likes, isso é uma narrativa que retira a dignidade. Mas se contares como essa pessoa está a lutar pelos seus objetivos, pelos seus talentos e por quem ela realmente é, estás a dar um glow up à sua imagem. Isso é uma narrativa dignificadora: dar-lhe o devido lugar.

Dar-lhe o seu lugar dignifica

É tão simples quanto **mudar o chip**, ou seja, mudar a forma como contamos a nossa própria vida e a vida das outras pessoas. Por exemplo, em vez de te focares no que falta a alguém, nos seus problemas ou no facto de «ser pobre», a narrativa dignificadora centra-se no seu poder, na sua capacidade de decidir e no seu valor como pessoa, para além das suas circunstâncias. É deixar de ver alguém como uma «vítima» e começar a vê-lo como protagonista da sua própria história.

Como gostarias que uma história fosse contada se fosses tu o protagonista?

Talvez...

- Não gostarias que tivessem «pena» de ti ou que «gozassem» contigo, e gostarias que te respeitassem.
- Talvez desejares contar a história com as tuas próprias palavras, em vez de deixar que outras pessoas falem por ti.
- Talvez mostrares quem tu realmente és, e não o que vemos à primeira vista, ou o que os outros acham que tu és sem te conhecerem. A tua vida é muito mais interessante e tens muito para partilhar sobre ti. Tens sonhos, destacas-te numa disciplina ou num desporto, gostas de um certo tipo de música e, além disso, és importante para outras pessoas. Resumindo, és uma pessoa completa.

Porque é que uma narrativa que dignifica é «GOD»? (porque importa)

Porque a forma como pensamos, sentimos e as palavras que usamos para expressá-lo criam a realidade. Se estivermos sempre a falar de certos grupos de forma negativa ou problemática, as pessoas vão acabar por acreditar que é

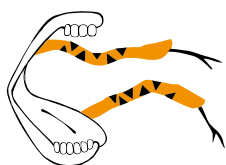
mesmo assim. Se usarmos narrativas dignificadoras, estamos a hackear o sistema para criar um mundo onde todas as pessoas se respeitem e onde ninguém pense mal, nem goze, nem interprete mal a nossa realidade ou a dos outros/as.

Como se chamam as narrativas que não são dignificadoras?

Diz-se que são dominantes porque usam o «poder sobre outro/a» e não o respeito nem o reconhecimento. Trata-se de «imposição vs. respeito». São narrativas que transmitem ideias negativas, de medo e de rejeição. Essas narrativas costumam ser «superficiais» (simplificam a realidade para que seja mais confortável), enquanto as que dignificam são «corajosas» (reconhecem a complexidade e o valor de cada pessoa).

A seguir, partilhamos alguns elementos que te ajudarão a identificar as diferenças entre uma narrativa dominante e uma narrativa dignificadora dominante y una narrativa dignificadora:

As narrativas dominantes são como um filtro do Instagram que mascara a realidade para a fazer parecer perfeita ou simples; já as narrativas que restauram a dignidade retratam a realidade sem filtros — permitindo que os indivíduos contem as suas próprias histórias com dignidade, ou que outros relatem os factos sem causar confusão ou desconforto. Trata-se de evitar que a realidade se torne «cringe».



Narrativas dominantes

vs

Narrativas dignificadoras



As **narrativas dominantes procuram «manter tudo como está»** (ordem imposta). A sua prioridade é que nada mude. Baseiam-se em rótulos fixos para que saibamos «quem é quem» sem precisarmos de pensar. Por exemplo: «as pessoas sem-abrigo são culpadas por estarem nessa situação». É uma mensagem que se repete tantas vezes que acabas por aceitá-la como uma verdade para justificar a precariedade económica.

As **narrativas dominantes baseiam-se no «normal»**. Dizem-nos que só existe uma forma correta de ser (em termos de aparência física, beleza, sucesso, família ou cor da pele). E tudo o que difere do que é correto é «estranho» ou «mau». Isso gera pressão e ansiedade.

As **narrativas dominantes excluem** e criam barreiras. Estão sempre a opor o «nós» (aqueles que se encaixam) aos «eles» (aqueles que não se encaixam). Com o tempo, esta narrativa transforma-se em discurso de ódio.

Têm
objetivos
diferentes

Tratam a
identidade
de forma
diferente

Têm um
impacto
diferente

As **narrativas dignificadoras procuram a «justiça»** e dão prioridade ao conhecimento da humanidade e das capacidades reais das pessoas. Por exemplo: «São pessoas sem-abrigo, mas com sonhos, porque não ter um teto não significa carecer de dignidade, vida ou esperança, e têm direitos». O seu foco principal é lembrar que a dignidade é incondicional e que a falta de habitação é uma situação transitória, não uma definição da pessoa.

As **narrativas dignificadoras baseiam-se na «diversidade»**. Defendem que não existe uma única forma correta de ser nem uma norma porque a realidade é plural. Celebra o facto de cada pessoa ter o seu próprio caminho, sem ser julgada por não se encaixar no padrão..

As **narrativas dignificadoras são inclusivas** e criam pontes. Procuram pontos em comum e reconhecem as diferenças para as valorizar, de forma a que ninguém se sinta menosprezado.

A seguir, partilhamos alguns exemplos de narrativas dominantes que costumamos ver nas redes sociais, nas séries ou no bairro. Já dissemos antes que uma narrativa dominante, pela sua ampla aceitação, acaba por se tornar discurso de ódio, ou seja, um ataque direto à dignidade. Agora explicamos-te como.

a Narrativas dominantes: «a história que nos contam sempre»

Uma narrativa dominante é como um «guião cultural». É a versão da realidade que mais se repete nas redes sociais, nos meios de comunicação social, nos discursos de grupos organizados e até nas escolas, e que acaba por «parecer normal» ou a única verdade.

Como é que a identificamos?

Costuma reforçar o *status quo* e é criada por quem tem mais poder (influencers, figuras públicas, pessoas com dinheiro, etc.).

Exemplos em Espanha:

- A ideia é que «o sucesso pessoal resume-se a ter muito dinheiro e followers»
- A narrativa de que «os migrantes só vivem de subsídios»
- A visão de que «as pessoas LGTBI+ não são normais»

Exemplos em Portugal:

- A ideia de que «só há uma cultura no nosso país e essa deve ser preservada»
- A narrativa de que «a população migrante brasileira fala mal português»
- A ideia de que «os migrantes vêm roubar empregos»

Porque é importante?

que essas narrativas costumam criar uma imagem negativa ou transmitir ideias erradas sobre outras realidades e experiências que também são válidas.

b Narrativas dominantes que constituem discurso de ódio: «o ataque à dignidade»

Essas narrativas não são apenas uma «versão oficial» inventada ou distorcida, mas sim uma forma de ataque discursivo, uma forma de desumanizar e promover a violência contra as pessoas pelo simples facto de serem quem são.

Como identificar o discurso de ódio?

Encontra-se em qualquer forma de expressão (escrita, oral ou comportamental) que utilize linguagem pejorativa ou discriminatória com base na origem étnica, cor da pele, nacionalidade, género, religião ou orientação sexual.

Por exemplo, em Espanha:

- Usam rótulos simplistas: termos como «mena», «panchita» ou «delinquente» para definir toda uma população.
- Apelam à rejeição e ao medo: Mensagens que dizem «vêm tirar-nos o que é nosso» ou «vêm apagar a nossa cultura», sem qualquer fundamento.

- Desumanizam as pessoas: Tratam-nas como se fossem uma praga ou um problema estatístico, e não seres humanos ou pessoas com direitos.

Consequências

Isso gera discriminação, perturba a paz social e a convivência e pode levar à violência física.

E em Portugal: «zuca» (para se referir aos brasileiros, «brazucas»), expressões como «ir com os porcos» e palavras racistas como «gunna», «mitra», «retornado».

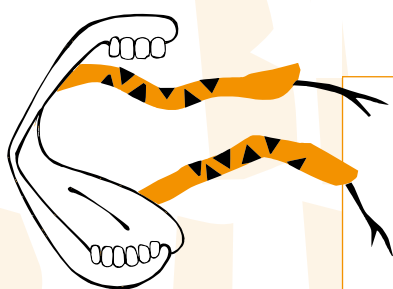
São palavras que fazem parte de um racismo estrutural e que revelam também um sentido histórico do racismo, como a palavra «retornado», que se referia aos portugueses que regressaram das colónias após a descolonização em 1974. Uma palavra usada com desprezo para se referir àqueles que «não pertenciam» totalmente à metrópole

Em Espanha, existem recursos concebidos para nos ajudar a aprender a identificar e a combater estas narrativas:

A app **No more Haters**, criada por **Fad Juventud** e **Maldita.es**, que ajuda os adolescentes a identificar boatos e discursos de ódio nas redes sociais.

Além disso, podes optar por não partilhar essas narrativas que alimentam o ódio, podes apoiar publicamente as pessoas afetadas, partilhando as suas narrativas, e também podes usar o diálogo entre as tuas amizades para questionar essas narrativas que parecem verdades absolutas, mas que são excludentes.

c Algumas ferramentas que podem ajudar-te a contrariar estas narrativas



Recuerda

Narrativa de: É um código que te desinstala a humanidade. Faz-te ver as outras pessoas como inimigas ou como pessoas «menos valiosas».

Narrativa dignificadora: É o patch definitivo. É contar a história de forma a respeitar a dignidade e o valor de cada pessoa. Não se trata de «ser fixe», mas sim de **passar o mic** a quem o sistema tentou silenciar. É criar histórias em que todas as pessoas somos as protagonistas, independentemente da nossa origem, género, situação económica ou com quem namoramos.



Hackeia o código que nos querem impor

De certeza que já reparaste. No scroll infinito do TikTok, nos comentários de um vídeo, no grupo do WhatsApp ou até numa piada que se repete na aula. Há um ruído de fundo que tenta dizer-te como é o mundo: quem é superior, quem está a mais, de quem devemos ter medo e de quem podemos rir.

Isso não são opiniões isoladas; são narrativas de ódio

Imagina isso como um *software* malicioso que alguém instalou na nossa cultura. É um código concebido para que deixes de ver as pessoas e comeces a ver rótulos. Este sistema operativo é alimentado por quatro «vírus» principais:

1. **El Machismo:** 1. Tenta dizer-te que o masculino ou o feminino têm de ser de uma determinada maneira e, assim, define o teu valor ou os teus limites.
2. **O racismo:** Procura que desconfies de quem tem uma origem ou uma cor de pele diferente.
3. **A LGBTIfobia:** Que insiste em dizer-te que amar ou sentir de forma diferente é um erro.
4. **O classismo:** Que te faz acreditar que a tua conta bancária determina a tua dignidade, o teu esforço e o teu mérito.

Essas narrativas não são tuas, mas estão lá, tentando fazer com que as reproduças sem pensar. Neste apartado vamos fazer **engenharia reversa**. Vamos abrir o código, ver onde estão os bugs e aprender a hackear essa narrativa. Porque a única forma de não te apanharem é sabendo exatamente como funciona a armadilha.

Queres começar a reiniciar o sistema?

Primeiro, vamos focar-nos em como hackear o machismo, já que é uma das narrativas que mais se infiltra nas redes sociais e nos grupos de amizades.

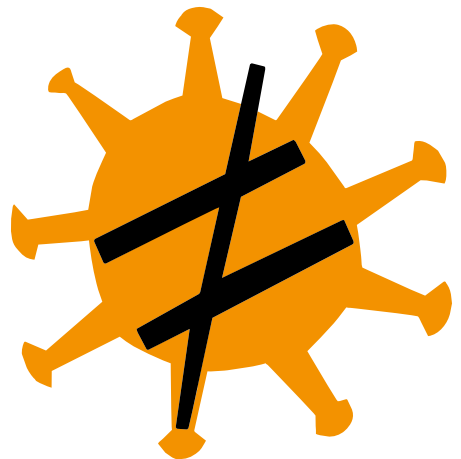
1

O código corrompido:
«Os ciúmes são amor»

A narrativa: «Se te revistar o telemóvel ou se passar por saíres com as tuas amigas, é porque se preocupa mesmo contigo».

O hack: Os ciúmes não são um indicador do amor, são um sintoma de **insegurança e de controlo**.

Exemplo: Se alguém te disser «manda-me a tua localização para saber se estás bem» de forma obsessiva, não está a cuidar de ti, está a **geolocalizar a sua propriedade**. Hackeia isso respondendo: «*Confiar em alguém é dar-lhe espaço, não vigiar cada passo que dá*».

**Hack #1**

2

O código corrompido:
«O sucesso de um homem é conseguir engatar muitas miúdas»

A narrativa: «Para seres um 'alfa', tens de ir acumulando conquistas e tratar as raparigas como troféus».

O hack: Essa narrativa transforma-te também num objeto, porque te obriga a agir para que as demais pessoas te valorizem.

Exemplo: Quando alguém no grupo do WhatsApp partilha uma foto de uma rapariga sem a sua permissão, o código machista diz que tens de rir ou pedir mais. O **hack pro** é dizer: «*Puto, que cringe partilhar fotos assim, apaga isso*». Romper a pressão do grupo é o hack mais difícil e o mais necessário.

**Machismo
(o vírus da desigualdade)**

3

O código corrompido:
«Isso é coisa de meninas» o «Não chores»

A narrativa: «Os homens têm de ser como rochas, não demonstrar sentimentos e ser sempre os mais fortes».

O hack: É uma armadilha que te impede de te conheceres a ti próprio. As emoções não têm género.

Exemplo: Se te disserem que algo de que gostas é «de raparigas» (maquilhar-te, dançar, chorar a ver um filme), o hack é: «*A minha masculinidade não é tão frágil como para se rasgar por causa de uma emoção*».

4

O código corrompido:
«Foi ela que se pôs a jeito» (culpabilização)

A narrativa: «Se for vestida assim ou sair sozinha à noite, arrisca-se a que lhe aconteça alguma coisa» ou «Se se vestirem assim e esperarem que nada

lhes aconteça, estão enganadas; é como deixar o telemóvel no banco de um parque: alguém vai vir e levá-lo, é a mesma coisa».

O hack: Desvia a culpa de quem agride para quem sofre a agressão. É como dizer que, se te roubarem o telemóvel, a culpa é tua por o trazeres no bolso.

Ejemplo: Perante o comentário «é que andava a provocar», o contradiscurso é: *«A roupa não é um consentimento. O único responsável por uma agressão é quem a comete, não quem escolhe o que vestir para sair».*

5

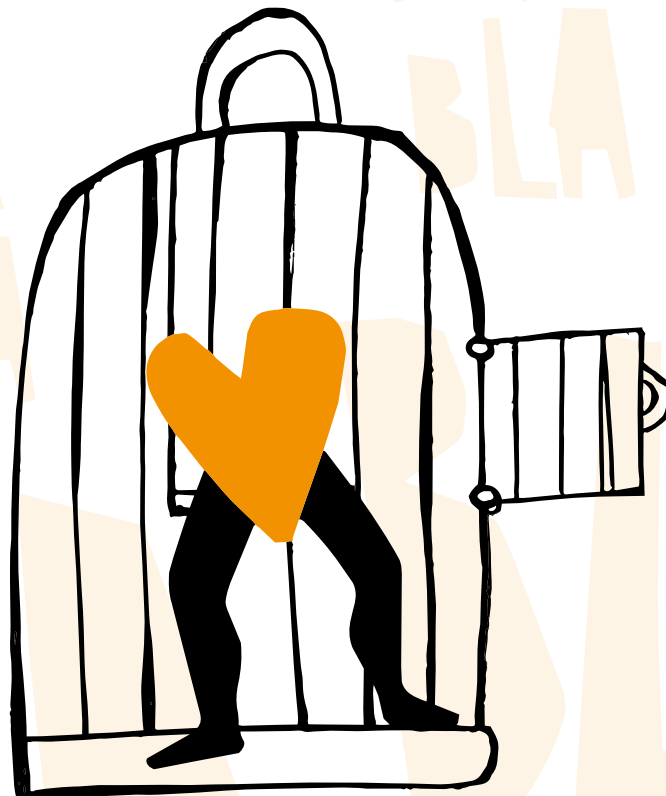
O código corrompido:

«El mito del amor romántico»

A narrativa: «Se ele te ama, vai deixar tudo por ti» ou «Tens de aguentar os seus maus humores porque, no fundo, ele ama-te».

O hack: O amor não é um sacrifício extremo nem aguentar despezos. O amor é liberdade, não uma gaiola dourada.

Ejemplo: Se alguém te disser que «quem ama, briga», hackeia isso: *«Não, quem briga, dá-se mal. O amor que dói não é amor, é uma relação mal concebida».*



1

O código corrompido:
«Vêm tirar-nos o que é nosso»

A narrativa: «Há demasiados imigrantes», «Ficam com todos os subsídios».

O hack: Factos contra boatos. As sociedades são construídas com o esforço de todas as pessoas. Os direitos não são um bolo que acaba quando se partilha; são a base de uma sociedade saudável.

Exemplo: Se ouvires alguém dizer «é que vêm para se aproveitarem», o hack é: *«Ninguém deixa a sua casa, a sua família e o seu país por capricho para arriscar a vida a atravessar o mar. Vêm para tentar a sorte, tal como fizeram as nossas avós e avôs».*

2

O código corrompido:
«Não sou racista, mas...» (negação)

A narrativa: «Não sou racista, mas...», «De onde é que tu és mesmo?» (porque não aceitam que sejas daqui por causa da cor da tua pele).

O hack: A tua origem não define a tua identidade nem os teus direitos.

Exemplo Se alguém perguntar a um colega que nasceu aqui: «Mas de onde são os teus pais?», num tom de desconfiança, o hack é: *«É daqui, tal como tu. Porque é que isso te surpreende tanto? O código postal não depende da origem».*

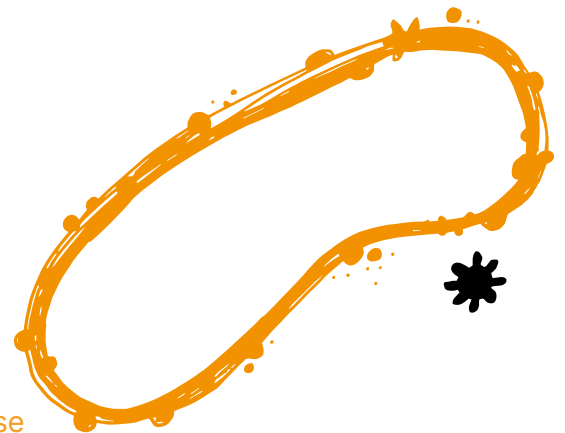
3

O código corrompido:
«O perigo estrangeiro»

A narrativa: Associar a criminalidade a uma nacionalidade ou etnia específica (o famoso «foram os [X]»).

O hack: Os crimes são cometidos por pessoas, não por nacionalidades. Generalizar é o erro mais básico da programação mental.

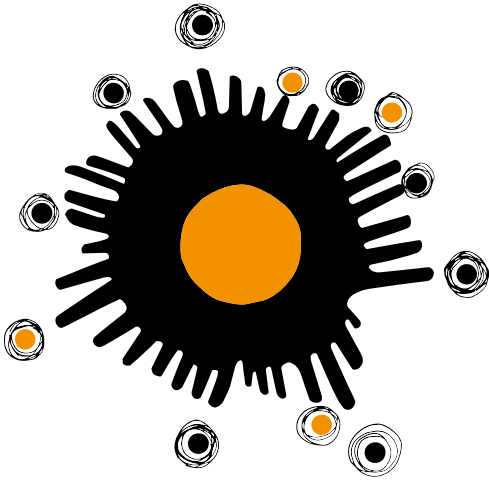
Exemplo: Quando se trata de uma manchete ou de um comentário genérico, o hack é: *«Se um loiro comete um erro, ninguém diz que todos os loiros são perigosos. Aplicar essa lógica apenas aos estrangeiros é racismo, não é estatística».*



Hack #2

Racismo (o vírus da exclusão)

O racismo não é só um insulto óbvio; é uma narrativa que rotula as pessoas pela sua origem ou cor da pele como «alheias» ou «perigosas», as afasta e as torna invisíveis.



Hack #3 LGTBIfobia (o vírus da «norma»)

Muitas vezes, as pessoas são bombardeadas com a ideia de que só existe uma forma «correta» de ser mulher ou homem e de amar. Este código tenta convencer-te de que a identidade de uma pessoa é algo que um médico decide à nascença e não algo que cada um sente e constrói. Este vírus nem sempre se traduz em violência física; muitas vezes é aquele «nojo» ou desconforto que alguns fingem sentir para se sentirem «mais homens» ou «mais normais». Vamos quebrar esse guião

1

O código corrompido: «É algo passageiro» o «É para chamar a atenção»

A narrativa: Se gostas de uma rapariga sendo tu própria uma rapariga, ou se não te encaixas no que se espera de uma mulher, «isso é passageiro» ou «fazes isso só para te armares em modern».

O hack: A tua identidade não é uma moda nem um disfarce. Ninguém escolhe ser como é só para «se armar em fixe».

Ejemplo: Se alguém te disser o típico «estás confusa», o hack é: «Não estou confusa, estou a descobrir quem sou. O que te confunde é eu não seguir as tuas regra».

1

O código corrompido: «A hipersexualização vs. a invisibilidade»

A narrativa: Ou as raparigas LGBTBI+ são vistas como um fetiche pelos rapazes, ou a sua existência é ignorada («são só grandes amigas»).

O hack: A tua orientação não é um espetáculo para os outros, nem algo que tenhas de esconder.

Ejemplo: Em resposta ao comentário «que tristeza que sejas lésbica», o hack é: «O meu valor não depende de eu ser ou não uma opção para os homens. A minha vida não é um casting».

1

O código corrompido: «É biologia básica, não dá para mudar»

A narrativa: «Se nasces com X, és X. Ponto. O resto é só vontade de armar confusão».

O hack: A biologia é ciência, mas a identidade é quem tu és. Usar a «biologia» para atacar alguém é como dizer que uma pessoa que usa óculos não consegue ver porque, «biologicamente», o seu olho tem um problema. A tecnologia e a sociedade evoluem para que todos possamos viver melhor, não para nos limitarmos a rótulos de há séculos.

Ejemplo: Se alguém gozar com um colega trans dizendo «mas se é uma rapariga/um rapaz», o hack é: «Puto, se ele te diz que se chama assim e é um rapaz, qual é o problema em respeitá-lo? O respeito é mais simples do que a biologia».

4

O código corrompido:
«É uma moda nas redes sociais»

A narrativa: «Agora toda a gente é trans ou não binária só para ir na onda do TikTok».

O hack: Não é uma moda, é que agora há **ambientes mais seguros** para sermos nós próprios. Antes, as pessoas escondiam-se por medo; agora o código é aberto e cada um pode programar a sua identidade como quiser.

Ejemplo: Em resposta ao comentário «ele faz isso só para chamar a atenção», o hack é: *«Ninguém se expõe a ser insultado ou mal visto só para se 'armar em fixe'. Se se sente assim, é porque é mesmo assim. Deixa-o viver em paz».*

5

O código corrompido:
«Não sou homofóbico, mas que não se aproxime de mim»

A narrativa: «Acho muito bem que existam, mas que não tentem engatar-me» ou «dá-me arrepios que me toquem».

O hack: Este é o hack ao ego. Pensar que só porque alguém gosta de rapazes automaticamente vai gostar de ti também é achar que és o centro do universo.

Ejemplo: Se nos balneários ou na sala de aula alguém fizer um gesto de nojo a um rapaz gay, o hack é: *«Fica à vontade, craque, só porque é gay não quer dizer que não tenha bom gosto. Não és o protagonista do seu filme, relax».*

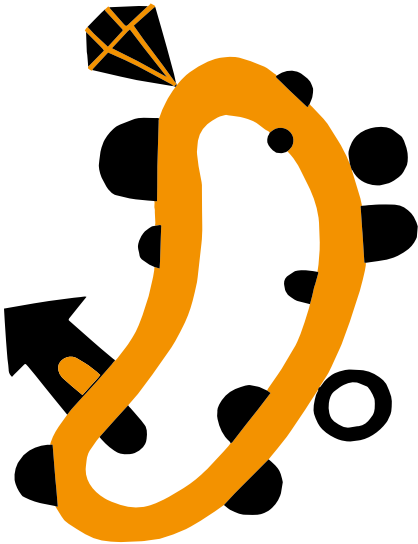
6

O código corrompido:
«É que parece uma menina»
(acusação de afetação)

A narrativa: «Ok, ok, é gay, mas porque é que tem de ser tão afeminado/panisga?».

O hack: O que incomoda não é a sua sexualidade, mas o facto de ele quebrar o código do «macho alfa». Ser feminino não é um insulto, é uma forma de expressão.

Ejemplo: Quando alguém goza com a forma como outra pessoa fala ou se move, o hack é: *«Incomoda-te que eu seja feminino porque isso te faz lembrar que te esforças demasiado para parecer durão? Ser autêntico exige mais determinação do que guiar-se pelo manual sobre o que é ser 'um homem'».*



Hack #4 Classismo (o vírus do «valor pelo que tens»)

Na secundária, a roupa, o telemóvel ou o local onde passas as férias parecem definir quem está «dentro» e quem está «fora».

1

O código corrompido: «A marca és tu»

A narrativa: Se não usares os sapatos da moda ou o iPhone mais recente, és invisível ou «reles».

O hack: As marcas são marketing, não personalidade. O classismo tenta fazer com que desprezes quem tem menos, para que tenhas medo de vir a ser essa pessoa.

Ejemplo: Se alguém gozar com uma colega por usar roupa em segunda mão ou «da feira», o hack é: «Ter dinheiro para comprar marcas não significa que tenhas melhor gosto, apenas mais saldo na conta. O estilo é algo que se tem, o dinheiro é algo que se herda ou se ganha, mas a classe é a forma como tratas as outras pessoas».

2

O código corrompido: «A falsa meritocracia»

A narrativa: «Se és pobre é porque não te esforças o suficiente» ou «estuda e chegarás onde quiseres» (ignorando que nem todos começam no mesmo ponto de partida).

O hack: O esforço é importante, mas as oportunidades não estão distribuídas de igual forma. Reconhecer isso não é ser vítima, é ser realista para poder mudar a situação.

Ejemplo: Em resposta ao comentário «esse bairro é uma m*rda porque o pessoal de lá não quer trabalhar», o hack é: «As pessoas nesses bairros costumam trabalhar o dobro por metade do salário. O código postal não devia determinar o teu futuro, mas o classismo faz com que isso conte. Não culpes as pessoas, culpa o sistema».

3

O código corrompido: «O bairro onde moras define-te»

A narrativa: «Essa escola é de azeiteiros/mitras», «Nesse bairro só há criminalidade», «Se fores de lá, não vais chegar a lado nenhum».

O hack: O bairro não é um destino imutável. Essa narrativa faz com que as pessoas dos bairros mais pobres se sintam inferiores e as dos bairros ricos se sintam superiores, sem terem feito nada para merecer isso.

Ejemplo: Quando alguém faz um comentário depreciativo sobre um bairro humilde, o hack é: «O talento não faz distinção entre bairros. O que se passa é que em alguns sítios há bibliotecas e parques, e noutros há casas de apostas. Não julgues as pessoas pelo sítio onde dormem, mas sim pelo que fazem».

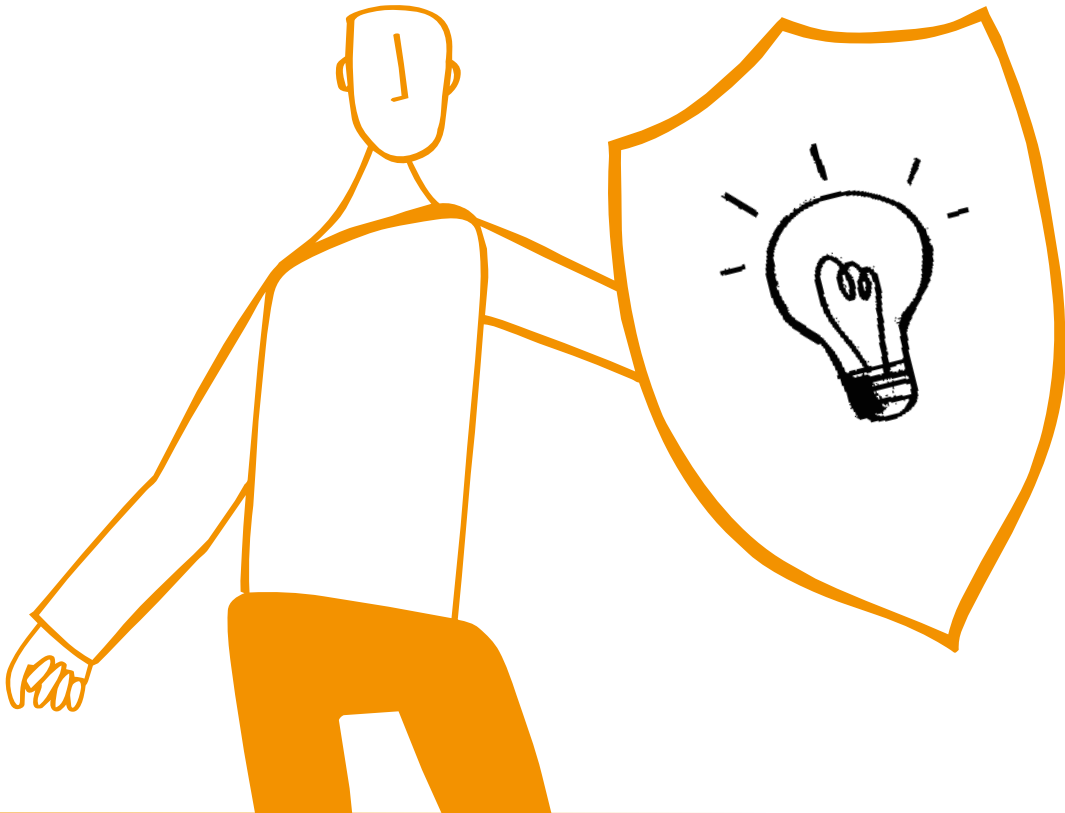
4

O código corrompido:
**«Se não usas roupa de marca,
não tens personalidade»**

A narrativa: Usar o termo «pobre» ou «teso» como um insulto quando alguém não usa as sapatilhas de 200 € ou o último modelo de hoody que se tornou viral.

O hack: A roupa cara não passa de tecido com um logótipo, cuja produção custou apenas alguns cêntimos do outro lado do mundo. O classismo tenta fazer com que compres coisas de que não precisas, com dinheiro que não tens, só para impressionar pessoas com quem não te importas.

Ejemplo: Quando alguém goza com outra pessoa por usar roupa «sem marca» ou herdada, o hack é: *«Prefiro que me definam pelo que digo do que pelo que tenho vestido. As marcas são para as vacas; nós, pessoas, temos ideias. Se precisas de um logótipo».*



Lembra-te: o sistema é hackeado por dentro

Agora já sabes o código. Já percebeste como funcionam as narrativas de ódio: não são verdades, são **erros de programação** que estão enraizados na nossa cultura há séculos para nos calarem, nos fazerem odiar-nos uns aos outros ou sentir-nos inferiores.

O machismo, o racismo, a LGBTIfobia e o classismo só funcionam se ninguém os questionar. Se, quando ouves uma piada tóxica, te rires por cortesia, o vírus espalha-se. Se vires uma injustiça no corredor da escola e virares a cara, o sistema ganha.

Mas eis o segredo: **És tu quem programa a tua própria realidade.**

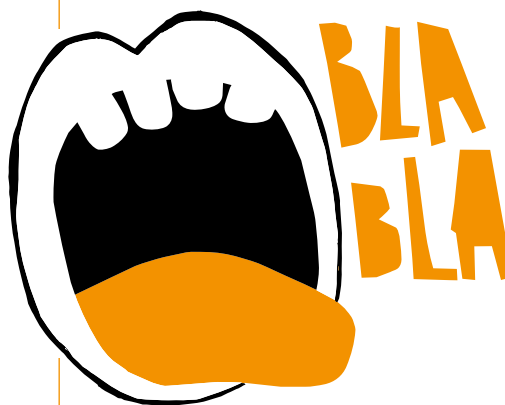
Hackear o ódio não significa discutir aos gritos com toda a gente. Significa:

1. **Não deixar que te instalem medos que não são teus.**
2. **Usar a tua voz** para dizer «isso não tem piada» ou «isso é mentira».
3. **Criar novas narrativas** em que o valor de uma pessoa não dependa do seu género, da sua cor, de quem ama ou de quanto dinheiro a sua família tem.

O mundo que se aproxima não está escrito em nenhum manual antigo; és tu que o estás a escrever sempre que escolhes o respeito em vez do preconceito e a dignidade em vez da exclusão. O sistema é velho e está cheio de falhas, mas a tua geração tem o patch mais poderoso de sempre: a empatia crítica.

Vai lá fora e dá-lhes um erro de sistema. Hackeia as narrativas de ódio.

Da teoria à ação: o teu laboratório de testes



Já viste como funciona o código. Já sabes identificar os vírus do machismo, do racismo, da LGBTIfobia e do classismo quando tentam infiltrar-se no teu sistema. Mas sejamos realistas: saber que algo é um erro não significa que seja fácil apagá-lo. Às vezes, os preconceitos estão tão enraizados em nós que funcionam em «piloto automático».

Para mudar o chip, não basta ler; é preciso **treinar**.

Nesta secção, vais deixar de ser apenas um espectador e passar a ser o protagonista. O que vem a seguir não são TPCs nem exercícios de aula: são dinâmicas **de grande impacto**. São experiências sociais e jogos de interpretação concebidos para que tu e o teu grupo ponham à prova os vossos reflexos mentais.

Aqui vamos:

- **Simular situações-limite** para ver como reagimos sob pressão.
- **Trocar os comandos** para sentires como é a vida de quem está no outro ecrã.
- **Resetar as respostas** que nos vêm à cabeça sem pensar.

Prepara-te, porque vais questionar coisas que achavas que eram «normais» e vais descobrir que tens muito mais poder do que te disseram para mudar o rumo das coisas.

Começamos o treino?

Aqui não há professores. Só tu, o teu grupo e a vontade de ver quem tem o sistema mais atualizado. Estas são as missões



Protocolo 24h: MODO HACKER TOTAL



Basta de ser um NPC que concorda com tudo e segue a corrente. O sistema está cheio de bugs e a malta não tem coragem de os resolver. Tu de que lado estás? Não é preciso fazer um discurso na ONU para começar a mudar as coisas. O sistema colapsa nos pormenores. Tens 24 horas para cumprir estas 3 missões. Se não tens coragem, continua a fazer parte do cenário. **Atreves-te a experimentar alguma?**

1

Missão «System Crash»: Corta o Cringe



Se no grupo do WhatsApp ou no recreio um «engraçadinho» soltar um comentário machista, racista ou transfóbico, não te rias só para te integrares. Isso é coisa de gente mole. Faz-lhe um *outplay* total: olha para ele com cara séria e diz: **«Não estou a perceber, explica-me. Qual é a piada?»** Obrigar alguém a explicar um preconceito é a forma mais rápida de fazer com que perceba que a sua «piada» não faz sentido..

Ejemplo: Se alguém disser «que aspeto de traveca tem aquele», responde-lhe: «E daí? É o teu orgulho a acusar o toque ou simplesmente não tens nada melhor para fazer do que criticar?». Vê-los a gaguejar enquanto tentam explicar o seu ódio é o maior L (fracasso) da vida deles.

2

Missão «Purga do algoritmo»: Zero visualizações ao hate



O teu *feed* é a tua mente. Se segues contas cujo conteúdo se baseia em humilhar as pessoas por causa da sua aparência física («olha a gorda», «que feio é este»), da sua classe social ou por serem «esquisitas», **és cúmplice**. Clica em *Unfollow* e bloqueia, se for preciso.

Ejemplo: Ainda segues aquele streamer ou *influencer* que só faz vídeos de «reações a coisas ridículas» para ganhar cliques? **Apaga-o**. Deixa de dar o teu tempo e os teus dados aos vigaristas que ganham a vida a encher-te a cabeça com disparates.

3

Misión «Hard Reset»: O Aliado Real



Quase sempre há alguém que é o *punching ball* do grupo (a «perdida», o «geek», o «pobre», aquele que não se encaixa no padrão...). **Quebra o guião**. Esquece os rótulos que os outros lhe deram e vai falar com ele sobre algo que não tenha nada a ver com o drama.

Ejemplo: Se toda a gente está a malhar numa miúda por causa das suas fotos ou da sua vida, vai lá e pergunta-lhe qual foi a última série que ela viu ou como está a correr a preparação para o exame de amanhã. Ignorar o bullying dos outros e tratar alguém como um ser humano é o hack mais poderoso que existe.

O sistema conta com o facto de que tu vais ficar calado.

Mostra-lhes que o código mudou.

Então, amanhã vais desbloquear alguma missão ou vais continuar a ignorar o vírus?



1

Hackeia o machismo

A seguir, sugerimos-te algumas dinâmicas em grupo que te vão ajudar a mudar o chip sobre como costumamos ver as raparigas.

Dinâmica «Fake vs. verdadeiro: o rebobinado»

É uma dinâmica direta e visual, que usa algo que toda a gente tem na mão: o **telemóvel** e as **redes**, e é feita através da formação de grupos.

Aqui estão os elementos:

Os 3 «cenários» (contextos machistas comuns)

Cada grupo pode escolher uma das **situações iniciais** que te propomos ou criar a sua própria:

1. **Cenário «O Grupo do WhatsApp»:** Alguém partilha uma foto de uma rapariga com uma nota do seu físico ou a fazer um comentário de carácter sexual. Todos riem com emojis de caveira. Aqui está um exemplo: podes usá-lo ou criar o teu próprio cenário:

CENÁRIO 1: O GRUPO DO WHATSAPP

«Um colega reenvia uma foto de uma rapariga da turma sem a sua permissão. Começam os comentários sobre a 'nota' e os emojis babosos. O grupo ri-se, mas tu sabes que ela não faz a menor ideia de que aquela foto está lá».



Desafio: Como é que a rapariga se sente? Porque é que as outras pessoas se riem só para não ficarem mal?

2. **Cenário «A discoteca/festa»:** Um colega está a ser chato com uma rapariga que claramente não está interessada. Ele acha que está a «**sair-se bem**», mas ela está desconfortável.

CENÁRIO 2: «O REI DA PISTA»

«Estás numa festa e um amigo começa a ficar superchato com uma rapariga que está a dançar. Ela vira-lhe as costas e olha para o telemóvel, mas ele continua a tentar 'vender o seu peixe' e a tocar-lhe no braço. Os teus outros amigos dizem: 'É um craque, vamos ver se consegue marcar'».



Desafio: Identifica porque é que isso não é ser um «craque», mas sim um chato.

3. **Cenário «O gamer/streamer»:** Numa partida online, um rapaz começa a insultar uma jogadora só por ela ser mulher, largando o típico: «**Vai para a cozinha**».

CENÁRIO 3: O CHAT DO JOGO

«Estás a jogar uma partida online e entra uma rapariga na equipa. Assim que o microfone é ligado, um do teu squad começa com a típica frase: 'Vai para a cozinha' e 'De certeza que és uma noob'. O resto do chat junta-se à trolagem».



Desafio: O que acontece com o nível do jogo quando o ambiente se torna tóxico?

Os «ícones de ação» (para imprimir ou desenhar)

Escreve e desenha os teus próprios cartões ou imprime e recorta estes 6 cartões que te sugerimos. Os grupos têm de escolher 2 para resolverem o seu cenário de forma «pro».

O botão «reportar»: Significa estabelecer limites ou dizer «isto é desnecessário».



O botão «Reportar»

Não é preciso fazer uma queixa à polícia, basta dizer: «Meu, isso é desnecessário». Corta logo, sem dar explicações. É o gesto mais corajoso.

O «Bro-check»: Um amigo puxa o outro de lado para lhe dizer que ele está a exagerar.



O «Bro-check»

Chama o teu amigo à parte (ou manda-lhe uma mensagem) e diz-lhe: «Mano, estás-te a passar, estás a incomodá-la». Ajuda-o a perceber que está a fazer figura de parvo.

A «Selfie Real»: Mostra como te sentes realmente, em vez de te comportares como um «machão» só para te integrares.



A «Selfie Real»

Coloca-te no lugar da outra pessoa. Faz com que o grupo perceba que por trás do ecrã ou do comentário há alguém real. «Imagina que fosse a tua irmã ou a tua melhor amiga; achavas piada?».

O «Mute»: Deixar de achar piada ou não dar «like» a comportamentos tóxicos.



O «Mute»

O machismo alimenta-se da audiência. Opta por não rir, não dar 'like' e não seguir a corrente. Às vezes, o silêncio diz mais do que um grito.

A «Lâmpada»: Uma ideia criativa para mudar de assunto ou acabar com a má onda.



A «Lâmpada»

Usa o humor ou muda radicalmente de assunto para aliviar a tensão. «Malta, deixem de dizer parvoíces e vamos ao que interessa». Desvia a atenção do ataque.

A «Chave»: Uma frase que desbloqueia a situação.



A «Chave Anti-Cringe»

Diz algo que deixe claro que essas atitudes pertencem a outra época. «Bro, esse comentário é do século passado, atualiza-te um pouco, estás a dar cringe».

Passos para «o rebobinado»

1. **O vídeo «Cringe» (5 min):** Cada grupo escolhe um cenário e representa-o ou conta-o tal como acontece na realidade (a versão machista/tóxica). Devem identificar porque razão essa situação causa «cringe» (vergonha alheia).
2. **Rebobina! (10 min):** Agora têm de usar os vossos ícones de ação para reescrever o final.
3. **Regra de ouro:** Não tem de parecer algo próprio de um super-herói. Tem de ser uma solução que um jovem real da tua idade se atreveria a fazer sem morrer de vergonha.
4. **O «Post» Final (5 min):** Cada grupo resume a sua solução com uma manchete tipo clickbait (apelativa) ou uma hashtag impactante.

Exemplo: «**Como não ser uma red flag com patas em 3 passos**» ou **#ZeroAlcool**.

O desfecho

Para terminar, faz esta pergunta ao grupo: «O que é que é mais difícil quando se trata de 'rebobinar' na vida real?». Normalmente, surge o **medo de que o grupo te deixe de parte**. Então, lembra-te **que ser um «pro» é ter critério próprio**.

Conclusão: «O upgrade mental»

Com esta dinâmica, vocês fizeram algo que ainda deixa muita gente de 40 anos de cabeça à roda: **vocês hackearam o sistema**.

O machismo não é coisa só de 'velhos rançosos'; às vezes infiltra-se nos nossos chats, nos nossos jogos e nas nossas festas, e na sala de aula, como um vírus.

Mas lembrem-se disto:

1. **Ser um 'machista' deixou de render:** Antes pensava-se que ser o mais durão ou o mais chato com as miúdas fazia de ti o chefe. Hoje em dia, isso só te faz parecer cringe e ficar de fora.
2. **O silêncio é um 'like':** Quando alguém diz uma barbaridade e ninguém diz nada, estão a dar-lhe razão. Não é preciso fazer um drama; basta um **'meu, estás a exagerar'** ou um **'isso é desnecessário'** e já ganhaste a partida.
3. **O verdadeiro 'pro' é aquele que corta logo:** É preciso muito mais coragem para travar um colega do que para alinhar com ele. Isso é que é ter personalidade a sério.

A partir de agora, quando vires uma **red flag**, não olhes para outro lado. Rebobinem e troquem o rolo!»

Desfecho: «A palavra-chave

Antes de saíres da sala de aula, podes também dizer **uma única palavra** sobre como te sentes depois da dinâmica ou que palavra usariam para travar uma atitude machista. Exemplos: «Respeito», «Corte», «Legal», «Chega», «Fora».

Slide 1 (Capa)

- Imagem** Um emoji de um raio ⚡ e um cadeado aberto 🗝️.
- Texto grande** «COMO NÃO SER UM 'MACHÃO' SEM FRACASSAR PELO CAMINHO»
- Subtítulo** *Manual rápido para que o teu grupo não te faça passar vergonha.*

Dinâmica
Crio o post:
«Guia de sobrevivência anti-kringe»

Slide 2 (Red flag)

- Imagem** Um sinal de perigo ⚠️.
- Texto** «Se no teu grupo do WhatsApp partilham fotos sem permissão ou gozam com uma miúda só por ela ser mulher... **ISSO CHEIRA A RED FLAG**. Não te estiques, isso não é coisa de 'pros', é coisa de há um século».

Propomos-te criar um post **usando o Canva**, com os seguintes conteúdos. Podes dar asas à tua criatividade ao escolher as cores, as fotos e os teus memes preferidos.

Slide 3 (O movimento Pro)

- Imagem** O ícone de um escudo 🛡️ ou de um «mute» 🔇.
- Texto** «Acabar com a palermice é que é o verdadeiro **GOD LEVEL**. Diz: 'Ó meu, qual é a tua?'. Ou simplesmente: 'Ganda kringe, puto'. Não precisas de te rir para te integrares».

Slide 4 (O upgrade)

- Imagem** Um foguetão 🚀 ou uma lâmpada 💡.
- Texto** «Vender-se não significa pisar os outros. O respeito é o novo estatuto. Se vires que um colega está a exagerar, faz-lhe um '**Bro-check**' em privado».

Slide 5 (Fecho)

- Imagem** Uma mão a fazer o gesto de «OK» ou um coração ❤️.
- Texto** «MENOS ARROGAÇÃO, MAIS RESPEITO. «Atreves-te a mudar o chip?».
- Hashtags** #ZeroAlcool #NãoÉNão #AntiKringe #GenerationZ

Já terminaste?
De certeza que já está pronto para ser publicado!



Bonus tip de música

Enquanto fazem esta dinâmica, também podem ouvir música. A seguir, sugerimos algumas músicas ou convidamos-te a criares uma **playlist colaborativa no Spotify** durante a sessão. Que cada um sugira uma música que lhe transmita «boa onda» e «respeito».

Aqui tens uma seleção de **5 músicas** brutais que podes usar como música de fundo. São músicas de artistas que de certeza já ouviste, com ritmos urbanos, mas com mensagens que quebram os estereótipos ou falam de respeito e dignidade:

- **«Se portaba mal» - Kany García y Mon Laferte:** Tem um ritmo muito animado, mas a letra é uma crítica direta ao abuso e aos comportamentos tóxicos. Perfeita para criar ambiente.
- **«Nanai» - Amaia:** Uma música bem atual que fala sobre estabelecer limites e não se deixar levar pelo que os outros dizem. Tem aquela onda «indie-pop» tão fixe.
- **«Atrévete» - Calle 13 (um clássico que não falha):** Apesar de ter já alguns anos, a sua mensagem de «sair da caixa» e demonstrar a tua verdadeira personalidade continua a ser um hino para quebrar convenções.
- **«Putá» - Zahara (ou a sua versão mais eletrónica):** É uma canção crua, mas incrivelmente poderosa, que fala sobre como os rótulos e os insultos machistas afetam as mulheres. (Atenção: só para grupos mais maduros, devido à intensidade da mensagem)
- **«Flowers» - Miley Cyrus:** O hino definitivo do «autocuidado». Serve para encerrar a dinâmica com uma nota positiva: não precisas que ninguém te valide se tu te respetas.



A ferramenta

TikTok / Instagram Reels.

A dinâmica

Em pares, abram a secção «Explorar» ou «Para ti» das vossas contas. Analisem os primeiros 10 vídeos: *Quantas mulheres aparecem só para serem olhadas? Quantos homens aparecem a dar conselhos de «macho alfa»? Que música está a tocar de fundo?*

A ação

Criem um «Duetto» ou «Stitch» a reagir a um conteúdo machista viral, mas sem insultar. O desafio é usar o humor para apontar a falha (imitar as caras de um «coach» de sedução enquanto legendas o que ele está realmente a dizer).

O hack

Perceber que o algoritmo apresenta-te aquilo que consomes. Se deixares de interagir com esse lixo machista, o teu «mundo digital» fica limpo.

Exemplo 1

O «Temach» do momento (Stitch)

- Vídeo original** Um tipo com um microfone de podcast a dizer: *«Se ela sair com as amigas, sai tu com mais dez para ela ver quem é que tem mais valor de mercado».*
- A reação** Fazer um Stitch. Aparece com uma cara de **«mas o que é que este gajo fuma?»** e coloca um par de óculos de sol num piscar de olhos.
- A linguagem** Subtítulo: *«Pov: O 'bro' que nunca tocou em relva na vidaa 🏴‍☠️».*
- Lo que dice** *«Tanta conversa só para dizeres que és uma **red flag** com patas, craque. Que delulu que me saíste se achas que isso é ter **rizz**. O algoritmo está mesmo a gozar comigo com este conteúdo de 1920».*

Exemplo 2

Dicas do «Alfa» sobre as tarefas de casa (Stitch)

- Vídeo original** Um «coach» a dizer: *«Um homem de verdade não pega numa vassoura, isso tira-lhe a energia masculina de provedor».*
- A reação** **(O jovem)** Entra no quarto, que está uma confusão total, tentando dobrar uma t-shirt e falhando redondamente.
- A linguagem** Subtítulo: *«Minha energia masculina quando tenho de ligar a máquina de lavar: 🏴‍☠️».*
- O que diz** *«Muito 'provedor' e muita **aesthetic** de milionário, mas de certeza que a tua mãe continua a fazer-te a cama, **tanso**. Que **L** acabaste de levar. Menos podcasts e mais aprender a não ser um inútil».*

Dinâmica
«O algoritmo no espelho»



Eis alguns exemplos

Dinâmica
«A hackear
o sistema:
O tradutor do
Red Flags»
 (V2.0)

1. A Intro: «POV: Estás numa relação tóxica»

Então, *chat!* Hoje não viemos com o discurso típico de professor. Vamos fazer uma análise dessas mensagens que te deixam com as vibes pelo chão. Alguma vez já leste uma DM e pensaste: 'Ufa, que *red flag* clássica!' Pois hoje vamos aprender a fazer-lhes *counter*.

2. O Squad Up

Juntem-se em squads de 2 ou 3. Vamos rever 'prints' que são autêntico *cringe*. São aquelas mensagens que parecem normais nas redes, mas que são mais traiçoeiras do que um comentário de *um hater* numa *live*. O objetivo: ser o *firewall* da vossa liberdade.

- **O algoritmo de controlo: Mensagem:** «*Porque é que deste um 'like' na foto daquele tipo? Não vou nessa, dá-me a tua palavra-passe, se não tens nada a esconder*».
- **O 'Pick Me' Boy/Girl: Mensagem:** «*Vais sair assim? Esse outfit chama muito a atenção, só te digo isto para te proteger, já sabes como são os gajos*».
- **O grupo do WhatsApp 'Based': Mensagem:** «*Meu, vê o TikTok da miúda essa do B, ela acha-se um 20 e nem chega ao 4. Quem é que lhe deu trela*».

3. O challenge: «Ghosting ao machismo»

A mensagem está mesmo aqui à vossa frente. Agora, o desafio é criar a resposta épica, o sticker do WhatsApp ou o comentário based que deixe o outro em mute.

- Proibido: O *flaming* (insultos). Isso é coisa de noobs.
- O objetivo: Usar o sarcasmo, a lógica ou um 'facto' tão contundente que o outro fique em modo avião. É preciso encerrar o assunto com um *ratio* épico.



Ideias para stickers (o contra-ataque visual)

Para os stickers, os grupos podem usar apps como o **Sticker Maker** ou criar o desenho de base no **Canva**. Eis alguns conceitos que funcionam:



WhatsApp Help Center +1

- **O meme do «Ratio»:** Uma imagem de alguém a olhar para o telemóvel com uma cara de desilusão e o texto: «*Imagina fazer esse comentário em 2025... Ratio*».
- **Sticker de «A carregar»:** O círculo a carregar do YouTube ou um emoji de uma amпуlheta com a frase: «*À espera de que encontres a piada... Erro 404*».
- **A bandeira vermelha gigante:** Um emoji de bandeira vermelha (🚩) multiplicado por 10 com o texto: «*Bro, estás no mundial das red flags*».

- O «Ok ahah» 🤡: Um clássico para as mensagens de controlo. A caveira (que agora significa «parto-me a rir/que cena») acompanhada de um seco «Ok ahah» é o *counter* perfeito para quem tenta ser dominante.

TikTok +3

Frases Épicas (o hack por texto)

Se preferirem responder com texto, aqui tens alguns «factos» e frases com a Main Character Energy:

- Para o controlador: **«Ativar a localização em tempo real? Não sabia que a minha vida era um pedido do Uber. Avisa-me quando o desconto estiver disponível»** 🍷.
- Para quem «avalia»: **«A tua opinião tem menos engagement do que um vídeo em branco. Seguinte»** 🌟.
- Para quem diz «É pelo teu próprio bem»: **«Obrigado pelo update de segurança, mas o meu firewall diz que esta dica é spam»** 🚫.
- O Corte Elegante: **«Não sei o que estás mais fraco, se o teu argumento ou a minha bateria. Tchau»** 📶.



Desfecho: «O Hall of Fame»

Quando terminarem, podem criar um canal ou um grupo temporário no WhatsApp onde cada squad possa partilhar a sua melhor criação.

- **Votação:** Usar reações (emojis) para votar no sticker mais «based».
- **Prémio:** A equipa vencedora leva o título de «Root Admin da Relação».

4. O Showdown: «Delulu vs Realidade»

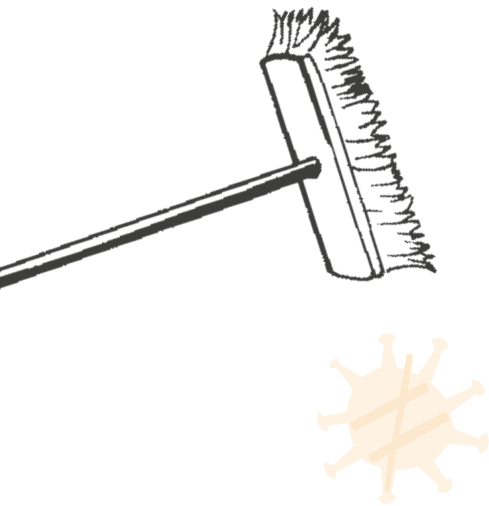
Tempo! Agora é hora de projetarem os vossos hacks. Vamos ver quem deu a resposta com mais aura e quem mandou o machismo direto para a lixeira. Quantas mensagens usaram a frase de 'não me contes a tua vida, craque'?

5. Cierre: «Main Character Energy»

«Pessoal, lembrem-se disto: se uma mensagem te faz sentir que tens de pedir permissão ou que és um objeto que é avaliado num ranking, esse conteúdo não é para ti. Não dês engagement ao que é tóxico. Se encontrares esse código... Bloqueia, denuncia e segue em frente! Mantenham sempre a vossa Main Character Energy. Fim da live!».

Dinâmica
Cria um reel:
«Limpa o teu algoritmo»

Eis um guião rápido, direto e sem qualquer cringe, pensado para contares a outras pessoas num Reel ou num TikTok de 30 a 40 segundos



Título do vídeo

**«Hackeia o teu algoritmo
(manual de sobrevivência)»**

(0:00 - 0:05) O Hook (Gancho)

(Perto da câmara, tom confidencial)

«Mano, não te parece uma convenção de homens do século passado a dar-te conselhos de 'alfa'? Se o teu feed está cheio de red flags e tipos com microfones de podcast a dizer disparates... o teu algoritmo está infetado. Vamos limpá-lo em 30 segundos».

(0:05 - 0:15) A ação (O Clean-up)

(Ecrã partilhado ou apontando para o lado onde aparecem os textos)

«Passo 1: Deixa de dar-lhes ouvidos. Se comentares 'bué cringe' ou ficares a ver só para te rires, o algoritmo acha que gostas e mostra-te mais. Interagir é alimentar o troll. Quando aparecer um, clica em 'Não me interessa' sem medo».

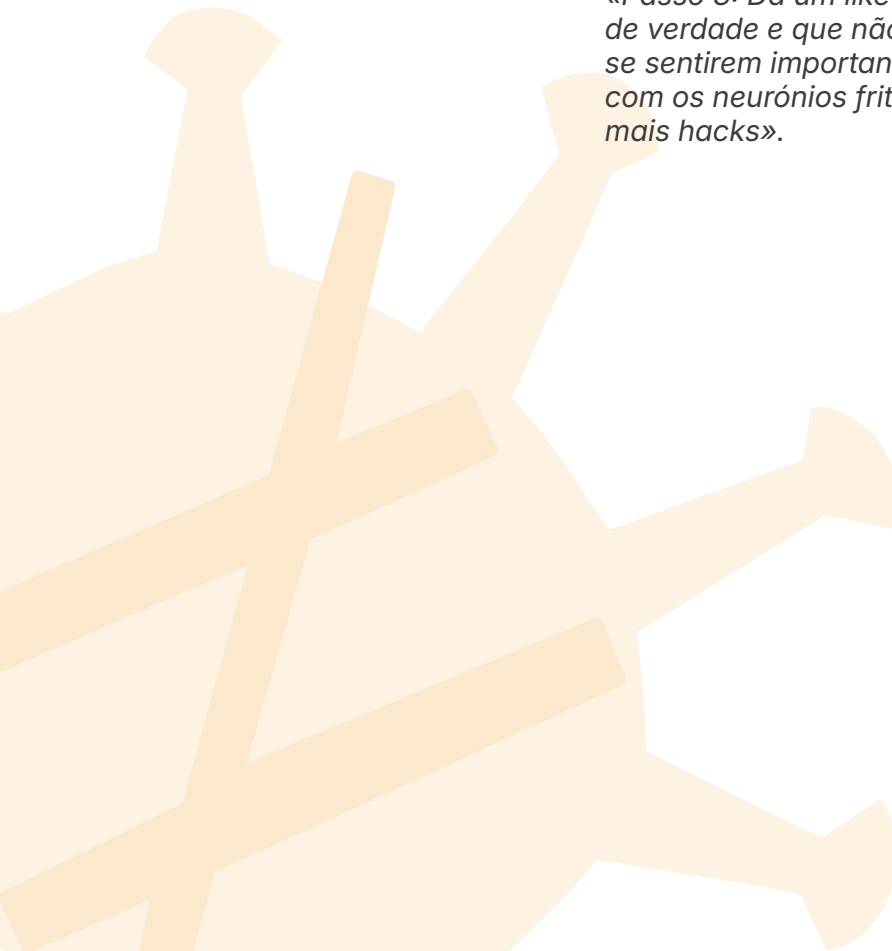
(0:15 - 0:25) O Hack Pro (Filtros)

(Gesto de deslizar no ar)

«Passo 2: Vai a Definições > Preferências de conteúdo > Filtrar palavras-chave. Escreve 'alfa', 'temach', 'valor de mercado' ou qualquer cena machista que te irrite. Pum! Ghosting automático para todo esse conteúdo».

(0:25 - 0:35) O desfecho (a onda)

«Passo 3: Dá um like às green flags, a pessoas com rizz de verdade e que não precisem de rebaixar ninguém para se sentirem importantes. Escolhe um feed que não te deixe com os neurónios fritos. De nada, craques! Segue-me para mais hacks».



Feminista Ilustrada

Usa ilustrações muito diretas e com toques de humor para chamar a atenção para o machismo no dia a dia e quebrar estereótipos de gênero de uma forma muito visual.

Barberosolidario

É um criador de conteúdo no TikTok conhecido pelo seu foco na luta contra a violência de gênero, no respeito e na igualdade. O conteúdo centra-se em quebrar padrões de comportamento, abordando frequentemente temas relacionados com a violência «BARBEROSOLIDARIO».

Júlia Salander

É uma das vozes mais influentes do TikTok para adolescentes. Os seus vídeos analisam o machismo entre a juventude e a influência das redes sociais, e promovem o pensamento crítico entre os mais jovens.

Moderna de Pueblo

Através das suas bandas desenhadas, retrata situações da vida moderna e das relações numa perspetiva feminista e muito irónica, conseguindo facilmente cativar o público juvenil.

Eugenia Tenenbaum

Historiadora de arte e divulgadora que usa as suas plataformas para analisar a cultura e a arte numa perspetiva de gênero, ideal para quem procura conteúdos mais aprofundados, mas dinâmicos.

Carla Galeote

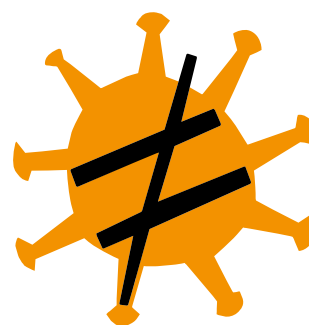
Uma das figuras de destaque atuais que usa vídeos curtos para se pronunciar sobre assuntos da atualidade e os direitos das mulheres, com uma abordagem ativista.

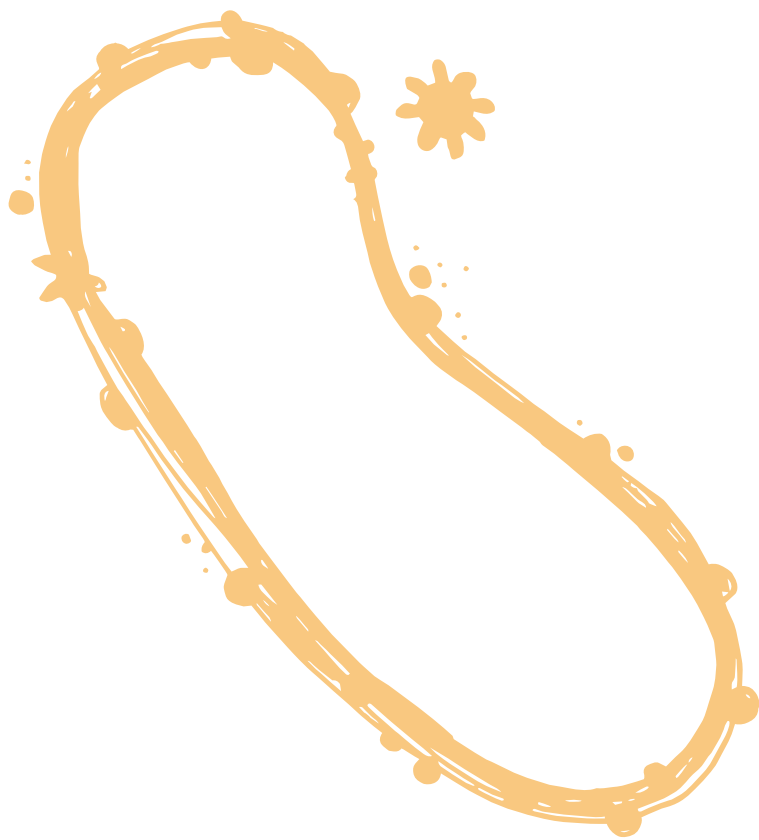
Tânia Graça

Psicóloga e sexóloga portuguesa que fala sobre igualdade, feminismo e prazer. De uma forma muito natural e sincera, explica tabus e questões comuns.

**sobre o
MACHISMO**

A quem seguir?
(influencers que
podes seguir nas
redes sociais)







2

Hackeia o racismo e a xenofobia

A seguir, sugerimos algumas dinâmicas que podem ajudar a mudar o chip sobre como as pessoas que vêm de outros lugares fora da Europa, que têm uma cultura diferente, ou pessoas de pele branca são geralmente vistas, e que suscitam olhares, sentimentos ou ideias discriminatórias.

Dinâmica O Glow Up que dignifica

Agora vamos ver narrativas baseadas na pena e no preconceito, em comparação com a narrativa dignificadora

Caso 1. «Não se adapta» ou «não se integra»

- **Narrativa de pena/preconceito:** «A Fátima é uma rapariga marroquina que mora no nosso bairro. Apesar das dificuldades com a língua e de a sua cultura ser muito diferente, ela está a esforçar-se muito para se integrar em Portugal e ser mais uma. Temos de a ajudar, porque está a passar por um momento difícil».
- **O Glow Up (Dignificador):** «A Fátima é bilingue, domina o árabe e o espanhol, e é uma craque em programação. Traz uma visão global ao grupo de robótica e está a juntar o melhor dos seus dois mundos para criar novos projetos. É um exemplo de talento jovem no bairro».

Porque é melhor: Porque deixa de ser alguém que «se adapta» (passiva) para se tornar alguém que «contribui» (ativa).

Caso 2: O foco na «exclusão» (o estigma)

- **Narrativa de pena/preconceito:** «O Abdou chegou numa barquinha há um ano. Ele não tem família aqui e vive num lar. É um rapaz muito pobre que não tem nada, mas que sorri sempre, apesar da sua situação difícil. Devíamos dar-lhe roupa velha para ele não passar frio».
- **O Glow Up (Dignificador):** «O Abdou é um sobrevivente com uma resiliência maluca. Ele atravessou o mar em busca do seu sonho de se tornar enfermeiro e agora está a estudar a sério enquanto trabalha. A sua determinação é uma verdadeira inspiração para quem quer superar um obstáculo gigantesco».

Porque é puro cinema: Porque passámos de ver a sua «pobreza» para ver a sua **fortaleza** e o seu **propósito**.

Dicas para o debate final

Aqui ficam algumas perguntas para tornares a conversa mais interessante:

1. Qual das duas histórias te dá mais «vibes» de respeito?
2. Qual das duas versões achas que ajuda mais a acabar com os estereótipos ligados ao racismo?
3. Em que redes sociais costumavas ver mais a narrativa do «coitadinho»?

Tira as tuas próprias conclusões (5 min)

- Qual dos dois vídeos preferirias ver até ao fim? (Provavelmente a opção B, porque tem ritmo e é aspiracional).
- Se o Mamadou fosse o vosso colega, que vídeo preferiria que vocês publicassem? (É aqui que tens de ter em conta a **dignidade**).
- Que comentários achas que haveria no vídeo A em comparação com o B? (Na versão A: «pobre rapaz», «que pena». No B: «Que craque!», «Fogo», «É o maior!»).

1. O challenge: «15 minutos de Street Scanning»

«Têm 15 minutos. Saiam fora (bairro, escola, rua). O desafio é capturar imagens que gritem desigualdade ou preconceito racial.

- **A regra de ouro:** É proibido fazer caretas. Não procuramos pessoas, procuramos indícios no local.
- **O objetivo:** Coisas que para alguns são normais, mas que para outros são uma barreira ao acesso».

2. Exemplos de «glitches» (o que têm de procurar)

Damos-vos algumas dicas sobre «erros de renderização»:

- **O glitch do padrão:** «Vão à secção de cosméticos ou de parafarmácia. Viram pensos rápidos 'cor de pele' que só servem para um tipo de pele? Ou anúncios de cremes em que 100% das pessoas são brancas? Isso é uma falha de inclusão».
- **O muro do código postal:** «Tirem uma foto daquela vedação, daquela câmara de segurança que só aponta para um lado, ou do cartaz de uma imobiliária num bairro top em frente de um bairro mais modesto. Quem é que tem autorização para estar aqui?».
- **O viés do algoritmo:** «Procurem cartazes publicitários de moda ou de perfumes. Se todas as pessoas 'bem-sucedidas' ou 'bonitas' parecem iguais e ninguém se parece com a diversidade da vossa turma... o algoritmo está viciado».
- **A barreira da língua/cultura:** «Existem cartazes oficiais da Câmara Municipal ou da escola que só se percebem se vires de um sítio específico? Ou uma loja que vende produtos de fora, escondida num cantinho?».

3. A ação: «Upload para o servidor»

Façam upload das fotos para o grupo comum ou façam uma colagem que apresente a realidade do bairro. Sem filtros. Apenas os 'factos' que encontraram.

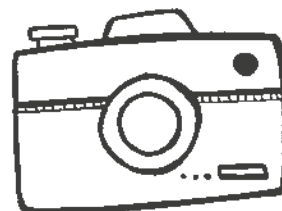
4. A mudança de chip: «O que é que tu vês que eu não vejo?»

Agora, olhem só. Aqui vem o melhor:

- Já viram fotos com que ficaram passados porque nem sequer tinham reparado?
- Talvez essa barreira a ti não te detenha, mas ao teu amigo faz-lhe lembrar que o sistema o tem sob 'observação'.
- Conclusão: O facto de isso a ti não te deter não significa que a barreira não exista. Significa que tens o passe VIP do sistema».

Dinâmica «Detetor de glitches» (Photovoice)

Então, chat! Oiçam. Vivemos num mundo que, em teoria, é para todas as pessoas, mas se olhares com atenção, o sistema tem glitches. Existem barreiras invisíveis que nem toda a gente vê. Hoje, o vosso telemóvel não é só para se armarem, é um scanner de falhas. Vamos ver onde é que o sistema nos está a dizer 'aqui não entras' ou 'tu não vales o mesmo'.





Sugestões de frases para o debate final:

- «Esse anúncio de colónia tem menos diversidade do que um servidor privado do Discord».
- «O facto de os pensos rápidos serem todos da mesma cor não é por acaso; é porque o sistema não te tem na sua base de dados».
- «O teu bairro tem mais câmaras do que um estúdio de filmagens e o meu nem sequer tem papeleiras. Isso é um erro de configuração heavy».

1. O challenge: «Comparativa de gráficos»

Dividam-se em grupos. Têm de procurar dois locais no Street View e colocá-los lado a lado no ecrã:

- **Zona A (Bairro Top):** O lugar onde vivem as pessoas com mais guito.
- **Zona B (Bairro Diverso):** O bairro com mais imigração ou menos recursos.

Reparem nos detalhes técnicos (os assets do mapa):

- **Existe 'natureza'?:** Quantas árvores há na Zona A vs a Zona B? (O calor não se sente da mesma forma no asfalto que debaixo de uma árvore).
- **Há 'bancos'?:** Podes sentar-te a conversar com os teus amigos ou colocaram barreiras ou bancos individuais para que ninguém fique por lá?
- **Que lojas há?:** Fruteiras de bairro e cabines telefónicas vs. lojas de luxo e sítios para brunch a 20 paus?
- **Grafitos:** Vês mensagens de ódio ou racismo nas paredes da Zona B que ninguém apaga?».

2. A ação: «O roteiro crítico»

Agora vem a parte boa. Criem um **Roteiro Crítico** partilhando localizações no grupo. Identifiquem os pontos quentes onde acham que alguém se sente 'deslocado' por causa da sua origem.

O vosso desafio: Escrevam uma **avaliação de «uma estrela»** (fictícia ou real) a denunciar o preconceito desse local.

- *Exemplo de avaliação:* «Local com muita falta de empatia. O segurança seguiu-me por toda a loja só por causa da minha aparência. 0/10, não recomendo este server».

3. O hack: «o mapa não mente»

Deem uma olhadela nos percursos dxs outrxs. Dão-se conta? O racismo não é só alguém te dizer uma grosseria na rua. O racismo é o sistema decidir que em alguns bairros há parques e silêncio, e noutros há barulho, muros e falta de investimento.

Se o mapa foi feito para que algumas pessoas vivam bem e outras não, então **o design está viciado!**

Podem responder a este teste enquanto observam os mapas:



Teste de privilégio: Em que versão do mapa estás a jogar?

Instruções para o squad: Abram o **Street View** nos dois bairros ao mesmo tempo. Respondam **SIM** ou **NÃO** a estas perguntas, prestando atenção aos pormenores no ecrã.

Dinâmica «Google Maps: O lado B do server»

Então, crew! Todos nós usamos o Google Maps para não nos perdermos ou para cuscar a casa de um amigo, não é? Mas hoje vamos usá-lo para ver o que o algoritmo tenta esconder. Vamos comparar o **'Modo Premium'** da cidade com o **'Modo Survival'**. Estão prontos para ver as costuras do sistema?





O teste da sombra
(Nível Conforto)

- **No bairro beto:** Há árvores que dão sombra em todo o passeio?
- **No bairro diversificado:** É só asfalto e cimento que queimam no verão?
- **Facto:** *O calor não é igual para todos. Menos árvores = mais «lag» na saúde.*



O teste do descanso
(Nível Social)

- **No bairro beto:** Há bancos limpos onde nos possamos sentar para conversar com os amigos?
- **No bairro diversificado:** Os bancos têm barras no meio para que ninguém se deite, ou simplesmente não há onde se sentar sem pagar um café?
- **Facto:** *O design da rua pode dizer-te «não és bem-vindo aqui».*



O teste «Security Check»
(Nível Vigilância)

- **No bairro diversificado:** Vês câmaras de vigilância ou patrulhas da polícia a cada duas ruas no Street View?
- **No bairro beto:** A zona parece «tranquila» e ninguém te olha de forma estranha por estares parado numa esquina?
- **Facto:** *Em alguns lugares, a vigilância serve para te proteger; noutros, serve para te controlar.*



O teste do «Shopping»
(Nível Recursos)

- **No bairro diversificado:** Há casas de apostas ou salas de jogo perto das escolas secundárias?
- **No bairro beto:** Existem bibliotecas, centros culturais ou instalações desportivas gratuitas e bem cuidadas?
- **Facto:** *É o sistema que decide que «vícios» ou que «oportunidades» te apresenta à porta de casa.*



O teste do «Lado B»
(Nível Mensagens)

- **No bairro diversificado:** Vês grafitos ou cartazes com mensagens do tipo «Fora X» ou «Só para quem é daqui»?
- **Facto:** *As paredes falam. Se o ódio não desaparece, é porque o sistema está a permitir isso.*



O resultado do scan:

- **Se respondeste «SIM» a quase todas as perguntas sobre o bairro caro:** Estás a ver o **Modo Premium**. O sistema foi concebido para que não sintas qualquer obstáculo.
- **Se já reparaste nas falhas no bairro diverso:** Detetaste o **glitch da desigualdade**. O racismo não é só um insulto; é o teu código postal.

Como correu o scan? Já encontraram algum sítio que precise de um **patch urgente** de dignidade? Como achas que se pode **mudar a realidade** dos espaços que precisam desse patch urgente? Já encontraste **espaços interessantes que te dão aquele flow**? Que significado lhes atribuis?

4. Encerramento: «Update de consciência»

Da próxima vez que andarem pela cidade, ativem o **scanner do lado B**. Não deixem que a paisagem vos engane. Se o ambiente exclui os teus amigos, esse mapa não é vosso. Hackeiem o preconceito onde quer que vão!

A cena

Formam-se grupos de «realizadores». Têm de escolher o elenco para um filme de sucesso (um de super-heróis, um sobre pessoal médico ou um de espões).

A reviravolta (o glitch)

O facilitador distribui «cartas de personagem» com nomes e origens diferentes (Mohamed, Xiao, Yeray, Fátima...).

O desafio

Têm de explicar porque razão atribuíram a cada um o seu papel. Se chamarem o Mohamed de «ladrão» ou o Xiao de «informático chinês», o grupo tem de gritar: **«ERRO DE SISTEMA!»**.

O hack

Têm de refazer o casting, quebrando o estereótipo: A Fátima é a chefe das espãs e o Yeray é o especialista em física quântica.

Gíria hacker

Se o teu cérebro só consegue imaginar pessoas de origem estrangeira em papéis secundários ou de má reputação, é porque o teu algoritmo está enviesado. Muda de perspetiva!

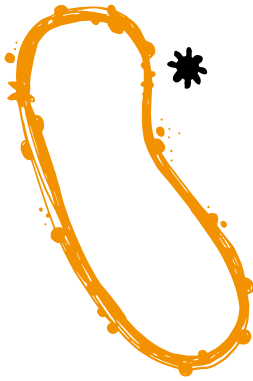
Dinâmica
«O casting impossível»
(storytelling /
teatro express)





sobre o RACISMO e a XENOFOBIA

A quem seguir?
(influencers que
podes seguir nas
redes sociais)



Rocío Quillahuamam

Artista de origem peruana que aborda temas que vão desde a precariedade laboral até aos preconceitos raciais.

Thimbo Samb

Um ator que partilha a sua história de vida e usa o humor e a reflexão para denunciar o racismo institucional e social em Espanha de uma forma muito acessível.

Asaari Bibang

Atriz, escritora e comediente nascida na Guiné Equatorial e que vive em Espanha que usa o humor como ferramenta de ativismo. O seu trabalho centra-se em denunciar o racismo, o machismo e os estereótipos através de uma perspetiva afrofeminista.

Hanan Midan

Uma criadora que se dedica a dar visibilidade à realidade das mulheres de diversas origens e das mulheres muçulmanas em Espanha, desmontando preconceitos do dia a dia através de experiências vividas em primeira mão.

Miss Raisa

Rapper e ativista que usa as suas letras e vídeos para falar sobre liberdade, identidade e contra a discriminação, sendo uma referência muito importante para o público jovem.

Bachir Samb

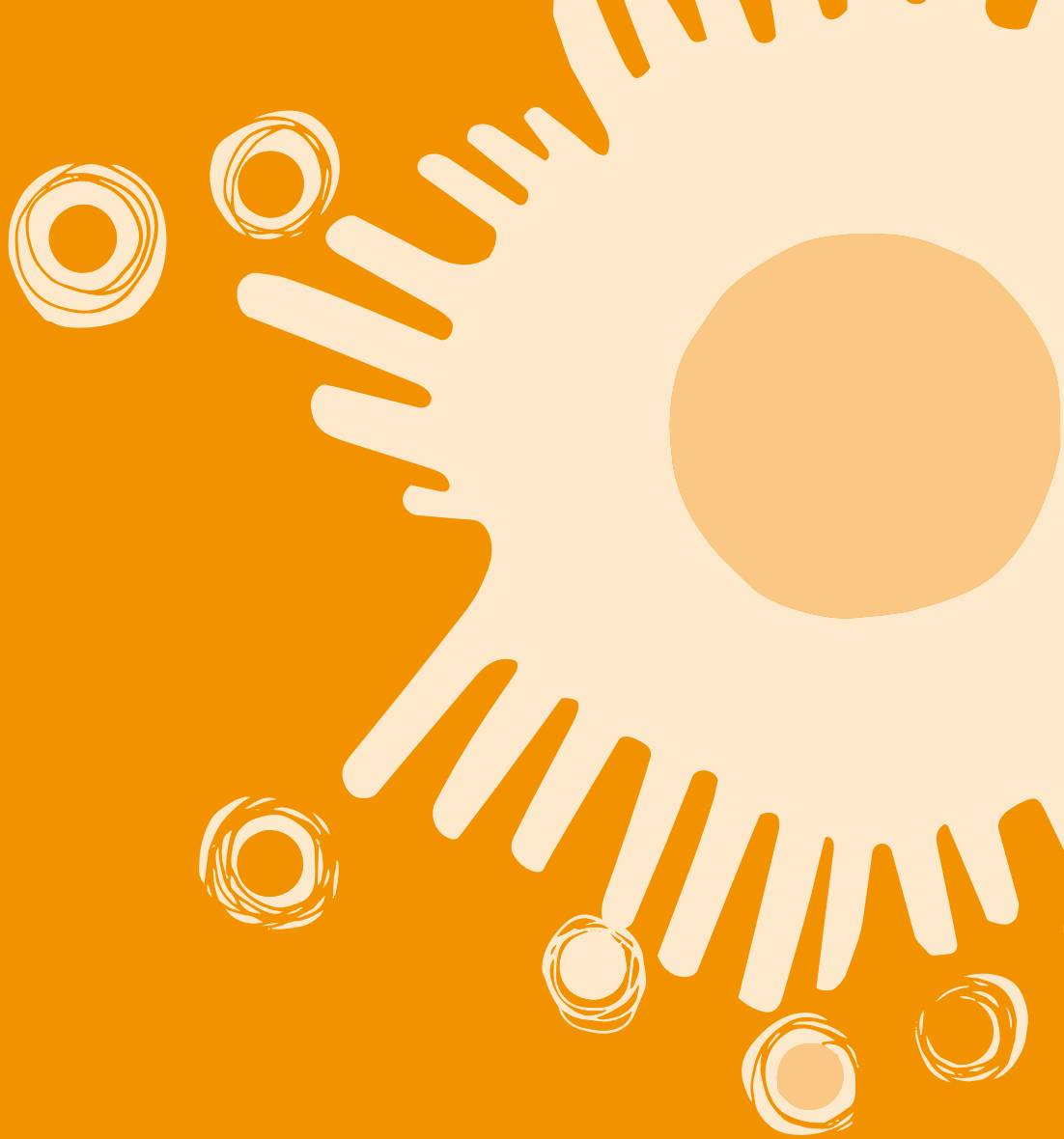
Cantor e compositor que divulga a identidade afro-espanhola e a importância de conhecer a história para combater o racismo .

Anna Ayorinde

Destaca-se pelos seus conteúdos virais, nos quais usa a ironia para chamar a atenção para pequenos atos de racismo e situações absurdas que as pessoas negras enfrentam no dia a dia.

Afroféminas GPT

Consulta afrofeminista crítica com textos fundamentais do pensamento negro e afrofeminista.



3

Hackeia a LGTBIfobia

A seguir, sugerimos algumas dinâmicas que podem ajudar a mudar o chip sobre como as pessoas LGBTBI+ são geralmente vistas, e que suscitam olhares, sentimentos ou ideias discriminatórias.

Dinâmica «The Glitch: Operação Aliadxs»

Pessoal, liguem o cérebro. Hoje não são vocês. Hoje vão entrar no perfil do Alex. O **Alex** tem 16 anos, adora design e acabou de entrar na vossa escola. Há um pormenor: O Alex é **não binário** e está a começar a namorar com um rapaz. Vamos jogar a sua segunda-feira de manhã. Cada decisão que tomarem afeta a sua **Barra de Energia Social**.



Cena 1: O corredor dos comentários (Nível 1)

«O Alex caminha pelo corredor. Ao passar por um grupo de alunos do 12.º ano, ouve uma gargalhada e alguém diz: *‘Que ar de..., parece que se vestiu às escuras’*. O grupo ri-se. O Alex ouviu perfeitamente.

O que é que a vossa personagem faz?

- **Opção A:** Baixar a cabeça e seguir em frente. (A barra de energia diminui por engolir o golpe).
- **Opção B:** Virar-se e dizer: *‘Há algum problema com a minha roupa?’*. (Risco de ser banido/briga).
- **Opção C (A aliada / o aliado):** É aqui que vocês entram. O que é que faz alguém que está a assistir à cena?»

Cena 2: O «Vibe Check» na sala de aula (Nível 2)

«Estamos na aula de História. O professor faz um comentário do tipo: *‘Bem, na Grécia Antiga eram todos muito amigos, como sabem, nada que se compare às famílias normais de hoje em dia’*. Há um silêncio desconfortável. Dois alunos trocam um olhar e soltam uma risadinha maliciosa, olhando para o Alex.

O Glitch: O Alex sente que a sala de aula não é um lugar seguro.

- **Pergunta para o grupo:** O que é que isto significa? Isso é LGBTfobia, e desgasta o sistema. Como é que se ‘hackeia’ esse comentário do professor sem seres expulso?»

Cena 3: O Grupo do WhatsApp (final boss)

«Chegas a casa. Abres o grupo da turma e vês que alguém partilhou um meme sobre uma mulher trans, ridicularizando-a. Há 15 ‘haha’ e um sticker com uma bandeira riscada. O Alex está a ler o chat na cama. Sente que, se disser alguma coisa, o próximo meme vai ser sobre ele».

Decisão crítica:

- **A:** Sair do grupo (isolamento).
- **B:** Colocar um emoji de desaprovação e arriscar-se ao *flaming*.
- **C:** Ficar em silêncio e fingir que não viu (carga mental).

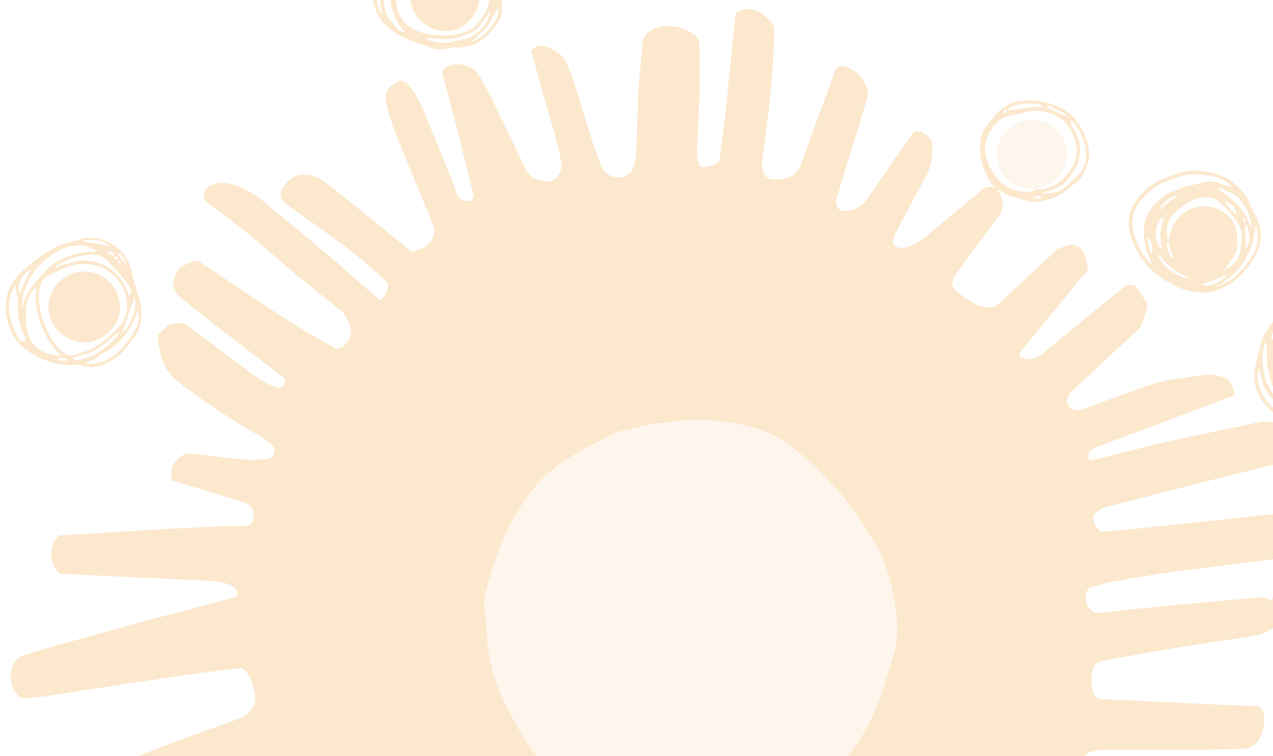
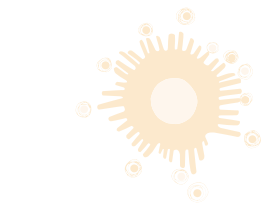
O debate (pós-jogo)

Depois de terminar a história, lançamos os «Factos»:

1. **Quem gasta mais energia?** Pensem nisto: O Alex gastou toda a sua energia só para «sobreviver» à manhã. Vocês chegaram a casa com a bateria a 90%. Essa diferença é a **LGBTIfobia ambiental**.
2. **O silêncio é um script:** «Quando ninguém diz nada perante um comentário homofóbico, o sistema entende que 'está tudo ok'. O silêncio é o combustível do bully».
3. **Update de segurança:** «Que frase ou sticker usariam para acabar com o meme do grupo do WhatsApp sem parecer uma 'flor de estufa', mas deixando claro que é um cringe total?».

Ideias para «Counters» (respostas épicas):

- «Ei, esse humor é de 2005, atualiza o software».
- «Tanta conversa só para dizeres que tens medo da diversidade».
- «Literalmente, ninguém achou piada, F no chat».



Dinâmica
Missão:
Wiki-Orgulho
(#Memória
Hackeada)

Então, *crew*! Alguma vez já sentiram que a história que nos contam é um loop infinito dos mesmos tipos de sempre? Isso é porque o sistema tem um **filtro de conteúdo** que apagou as pessoas que não se encaixavam. Hoje vamos ser arqueólogos do código e vamos desenterrar aqueles que sempre estiveram lá, mas que foram vítimas de um **shadowban** histórico.

1. O Challenge: «À procura do glitch»

Formem pares. Primeiro, façam uma pesquisa rápida: 'Heróis/ personagens históricas da [nossa cidade/país]'.

- **Vibe Check:** O que é que vocês veem? De certeza que 90% são homens cis-hétero, certo? Parece que a história foi renderizada com muito poucos assets. Isso é o glitch. O mundo real sempre foi muito mais diverso e colorido.

2. A ação: «Pesquisa inversa (Deep Search)»

Agora vamos hackear a Wikipédia. A vossa missão é encontrar aquelas pessoas que o sistema tentou apagar. Utilizem o ChatGPT ou os motores de busca com estas palavras-chave:

- **Pista 1 (Cientistas):** «*Cientistas LGTB+ que mudaram o mundo*» (Sabiam que o **Alan Turing**, o tipo que inventou a base dos vossos computadores, foi perseguido por ser gay?).
- **Pista 2 (Ativistas trans):** «*Quem deu início à Rebelião de Stonewall?*» (Procurem **Marsha P. Johnson** ou **Sylvia Rivera**, as verdadeiras chefes do jogo).
- **Pista 3 (Talento Local):** «*Artistas ou poetas LGTB+ esquecidos da [vossa região]*». (Pesquisem sobre **Federico García Lorca** e como o sistema tentou esconder por quem estava apaixonado).

O «Kit de investigação» (fontes fiáveis para a tua pesquisa)

- **Google Arts & Culture - Proyecto LGTB+:** É como um museu virtual. Tem exposições brutais sobre a história do Orgulho, artistas trans e ativistas, com fotos de alta qualidade.
- **Wikipedia (pero con truco):** Procurem os nomes e deem uma olhadela na secção «Referências» lá no fundo da página. É aí que estão os ficheiros originais. Também podem usar a **Wiki LGTB+**, que é mais específica.
- **Togayther / Itgetbetter España:** Sites que têm secções de «História» e «Cultura» muito fáceis de ler, com artigos curtos sobre figuras de destaque atuais e históricas do mundo de fala hispânica.
- **ChatGPT / Perplexity:** São ótimos para perguntar: «*Dá-me uma lista de 5 mulheres trans que marcaram a ciência e a tecnologia*». (Atenção: diz-lhes sempre para verificarem o nome no Google depois, para ver a foto real).
- **YouTube (Canales de Videoensayo):** Canais como **Ter** ou **Putomikel** às vezes têm vídeos sobre história e arquitetura/arte que dão destaque a personagens esquecidos, com uma linguagem bem ao seu estilo.

3. O hack: «Thread #MemóriaHackeada»

«Assim que tiverem a vossa personagem, têm de a colocar de volta no mapa. Criem uma **infografia no Canva** ou uma **thread no TikTok/Instagram** que seja de arrasar.

- **Não utilizem linguagem cringe:** Expliquem quem era, com as vossas palavras. Será que foi uma pessoa não binária que liderou uma revolução? Será que foi uma mulher trans que inventou algo épico?
- **O desfecho:** Utilizem a hashtag **#MemóriaHackeada**. Que fique claro que estamos a recuperar ficheiros que nos tinham sido bloqueados».



Exemplos concretos que vos podem ajudar:

- **Se encontrarem o Alan Turing:** *«Imagina inventar o código que o teu telemóvel usa hoje e que o sistema te banisse de vez por seres gay. Isso é um erro crítico de justiça».*
- **Se encontrarem a Marsha P. Johnson:** *«Sem esta mulher trans negra, hoje não haveria Orgulho. Foi ela quem deu o primeiro passo contra o sistema. O maior respeito».*
- **Se encontrarem as «Sinsombrero» (Espanha):** *«Mulheres artistas que ignoraram as regras e foram apagadas dos livros pelo sistema. Vamos dar-lhes o follow que merecem».*



Como apresentá-los? (exemplo de thread)

Podem seguir este esquema:

1. **Hook:** «Imagina inventar o computador e o sistema banir-te por seres gay...» (Foto de Alan Turing).
2. **O problema:** Explicar o glitch/injustiça que sofreu.
3. **O power-up:** O que fez essa pessoa para mudar o mundo.
4. **Encerramento:** *«#MemóriaHackeada: Se não fosse pelo Alan, não estarias a ler isto. O orgulho é memória».*



Também
podem dar
uma olhadela
nestes
«ficheiros
ocultos»

BAYARD RUSTIN (o estratega nos bastidores)

- **Quem foi?** O mentor da grande marcha de Martin Luther King em Washington.
- **O Glitch:** Era um homem negro e **gay** nos anos 60. O sistema (e até alguns dos seus próprios aliados) tentaram escondê-lo para que a sua orientação sexual não «suja» o movimento.
- **O hack:** Sem a sua logística, o «I have a dream» talvez nunca tivesse chegado tão longe. Ele foi um mestre da **resistência não violenta**.

ÁNGELA PONCE (a que quebrou o código)

- **Quem é?** Modelo espanhola e primeira mulher **trans** a chegar ao Miss Universo.
- **O Glitch:** Foi alvo de um hate massivo nas redes sociais, com pessoas a dizerem que «não devia estar ali».
- **O hack:** A sua resposta foi épica: «Não sou uma mulher trans, sou uma mulher». Mostrou que as regras de género do sistema estão completamente **outdated** (desatualizadas).

FEDERICO GARCÍA LORCA (o poeta hackeado)

- **Quem foi?** O escritor mais famoso de Espanha.
- **O Glitch:** Nos livros escolares de antigamente dizia-se que morreu por causa das «suas ideias», escondendo o facto de que o assassinaram também por ser **homossexual**. Durante décadas, tentaram «heterossexualizar» a sua obra.
- **O hack:** Os seus poemas de amor eram para homens. Recuperar a sua verdadeira voz é o maior ato de justiça poética.

LYNN CONWAY (a mãe dos processadores)

- **Quem é?** Uma das engenheiras mais talentosas da IBM.
- **O Glitch:** Em 1968, quando informou a empresa que ia fazer a sua **transição de género**, foi despedida na hora. Durante anos, não recebeu o devido reconhecimento pelas suas invenções.
- **O hack:** Basicamente, parte da tecnologia que torna o teu computador tão rápido hoje em dia deve-se a ela. A IBM pediu desculpas... 52 anos depois! Um **erro no sistema** que demorou uma eternidade a resolver.

CHAVELA VARGAS (a que se lixou para os scripts)

- **Quem foi?** Cantora de música mexicana (nascida na Costa Rica).

- **O Glitch:** Num mundo de «machos», ela subia ao palco com um poncho, calças, uma pistola e a cantar para as mulheres. Chamaram-na de maluca e tentaram cancelá-la.
- **O hack:** Viveu como quis e saiu do armário aos 81 anos, provando que nunca é tarde para **limpar a tua cache** e seres quem realmente és.

GILBERT BAKER (o designer do logótipo)

- **Quem foi?** Um artista e ativista que queria um símbolo de alegria.
- **O Glitch:** Antes dele, o sistema usava um triângulo cor-de-rosa (um símbolo que os nazis utilizavam para identificar os gays) para identificar o coletivo. Era um símbolo de trauma.
- **O hack:** Em 1978, criou a **Bandeira Arco-íris**. Hacked um símbolo de ódio e transformou-o no ícone do orgulho mais viral da história.

4. O desfecho: «Update do sistema»

«Pessoal, o ódio e a LGBTIfobia curam-se com modelos a seguir. Se alguém vos disser que 'isto agora é só uma moda', mostrem-lhe a thread. Não é uma moda, é que finalmente aprendemos a **desbloquear a história completa**. A ignorância foi hackeada!».



Dinâmica
Missão:
«Future Love.
A navegar na
Internet em
2120»

Pessoal, oiçam! Estamos no ano de 2120. O sistema binário (homem/mulher) entrou em colapso, já é história, tal como as disquetes. Nesse futuro, ser hétero, trans, bi ou não binário é como escolher a cor da tua skin num jogo: ninguém fica chocado com isso. Vamos criar a **app de encontros definitiva**, onde os rótulos cringe foram eliminados do código.

1. O Challenge: «Cria o teu perfil 22.0»

Em squads, vão criar um perfil para esta nova rede social. Esqueçam o 'rapaz procura rapariga'. Em 2120, procuramos **ligações espirituais e boas vibes**.

- **A interface:** Que filtros deve ter? (Ex.: 'Vibe: Chill', 'Interesse: Astrofísica', 'Energia: Alta').
- **A bio:** Como te descreverias se não pudesses usar 'rapaz' ou 'rapariga'?
- **O match:** O que faz com que gostes de alguém se o género já não é um obstáculo?

2. Exemplos de «Perfis do Futuro» (para te inspirares)

Dá uma olhadela nestes exemplos para veres que o **código mudou**:

PERFIL A

Nome	Nova_7
Energia	Caótica/Criativa
Procuo	Alguém para hackear satélites e falar sobre a vida em Marte.
Vibe Check	Não me interessa a tua embalagem (corpo), o que me importa é que o teu processador (mente) seja rápido.

PERFIL B

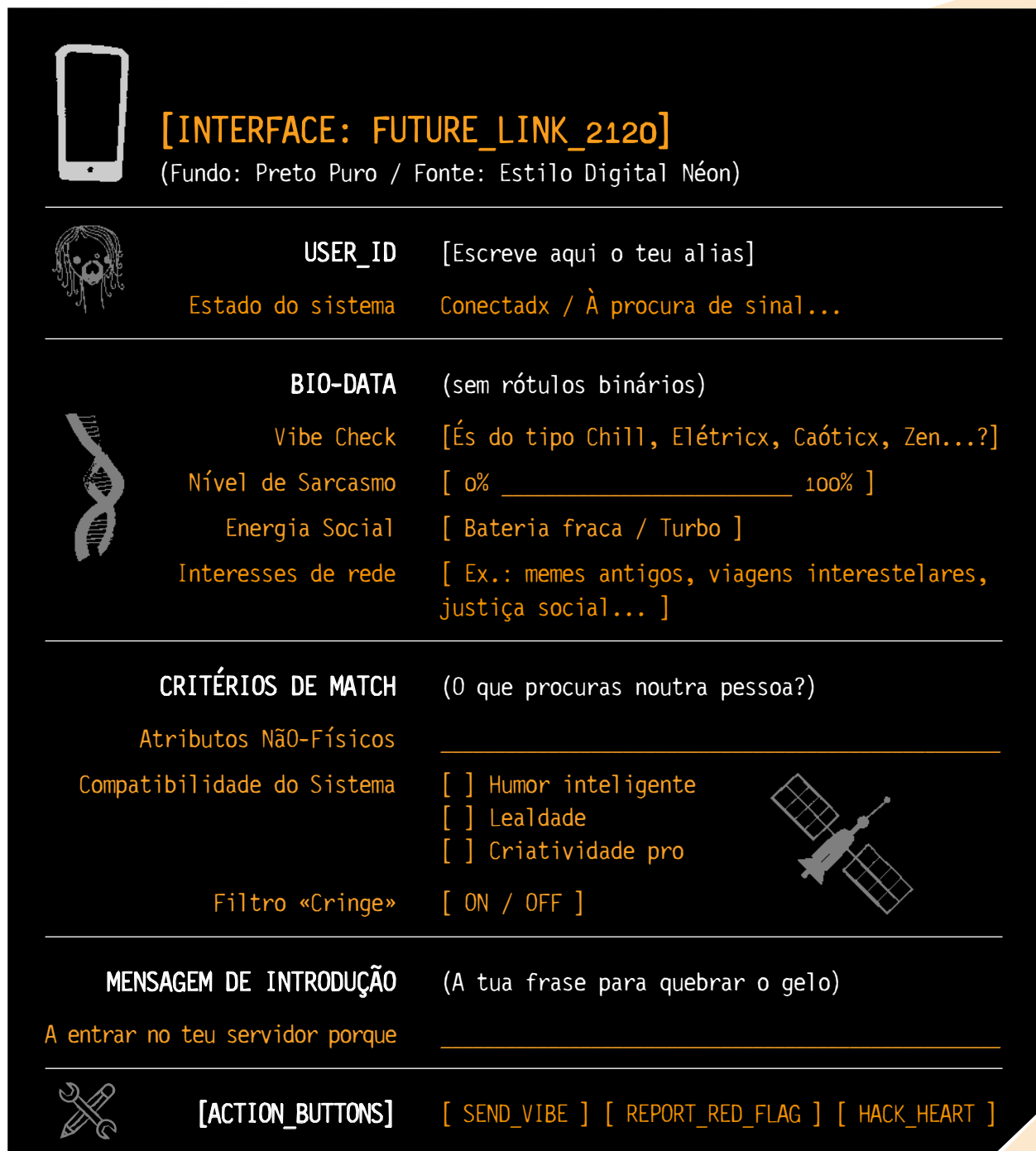
Nome	Pixel_Blue
Identidade	Fluida como o 5G
Interesses	Plantas holográficas e música lo-fi da Terra antiga.
Bio	Procuo uma ligação humana real. Se és uma pessoa de bom coração, temos um match.

3. A ação: «Conceção e projeção»

Desenhem a interface numa folha de papel ou usem um modelo do **Instagram Stories**.

- **Hack:** Criem novos ícones para os interesses. Como é que representarias que gostas de alguém que seja 'boa gente' ou 'aventureiro' sem usar símbolos de género?».

Aqui tens o design visual de um modelo para usares.



 **[INTERFACE: FUTURE_LINK_2120]**
(Fundo: Preto Puro / Fonte: Estilo Digital Néon)

 **USER_ID** [Escreve aqui o teu alias]
Estado do sistema Conectadx / À procura de sinal...

 **BIO-DATA** (sem rótulos binários)
Vibe Check [És do tipo Chill, Elétricx, Caóticx, Zen...?]
Nível de Sarcasmo [0% _____ 100%]
Energia Social [Bateria fraca / Turbo]
Interesses de rede [Ex.: memes antigos, viagens interestelares, justiça social...]

CRITÉRIOS DE MATCH (0 que procuras noutra pessoa?)
Atributos Não-Físicos
Compatibilidade do Sistema [] Humor inteligente
[] Lealdade
[] Criatividade pro
Filtro «Cringe» [ON / OFF]

MENSAGEM DE INTRODUÇÃO (A tua frase para quebrar o gelo)
A entrar no teu servidor porque _____

 **[ACTION_BUTTONS]** [SEND_VIBE] [REPORT_RED_FLAG] [HACK_HEART]



Instruções para os squads:

1. **Copiem o esquema** para o vosso telemóvel ou para um pedaço de papel com marcadores néon sobre um fundo escuro.
2. **Preencham** pensando que, em 2120, ninguém quer saber se és rapaz, rapariga ou um extraterrestre; o que importa é se o vosso código bate certo.
3. **O desafio extra:** Criem um ícone (um pequeno desenho) que represente a vossa identidade sem usar nada do que conhecemos hoje (nem azul, nem rosa, nem símbolos de Marte ou Vénus).

4. O hack: «Comparando servidores»

Agora, comparem os vossos perfis com os de 2025.

- Já repararam na quantidade de **energia e de RAM** que gastamos hoje em rótulos que, no futuro, não terão qualquer importância?
- É mais fácil ou mais difícil engatar quando o que importa é quem tu és e não o que está escrito no teu cartão de identidade?
- **Facto:** «Se no futuro isso não vai ter importância, porque é que não começamos a hackear o presente hoje mesmo?».



Ideias para «filtros de pesquisa» para o século XXII

- **Humor:** Sarcasmo de nível pro ou humor simples?
- **Planeta:** Terrestre ou nascido numa colónia espacial?
- **Vibe:** Introverso em modo de poupança de energia ou festa em modo turbo?
- **Valores:** Lealdade, honestidade ou simplesmente alguém que não deixe os áudios a meios?

Mia Skylar (@miaskylar96)

Criadora trans e ativista que dedica o seu conteúdo à educação sobre identidade de género e à luta contra os preconceitos.

Carla Flila (@carlaflila)

Uma referência na visibilidade lésbica que ajuda a normalizar as relações diversas.

Afropoderossa (Perla)

Divulgadora que une o antirracismo à defesa da inclusão trans a partir de uma perspetiva interseccional.

Luc Loren (@lucloren)

Usa o TikTok para partilhar excertos das suas entrevistas e reflexões sobre saúde mental e direitos LGTBIQ+, tornando temas sérios muito acessíveis ao público jovem.

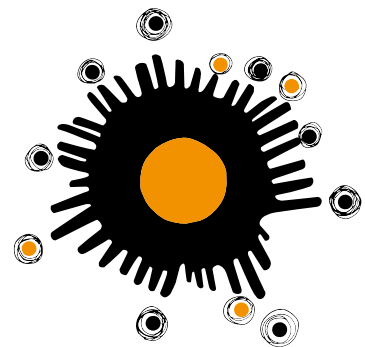
Marina Rivers (Marina Rivera Saldaña)

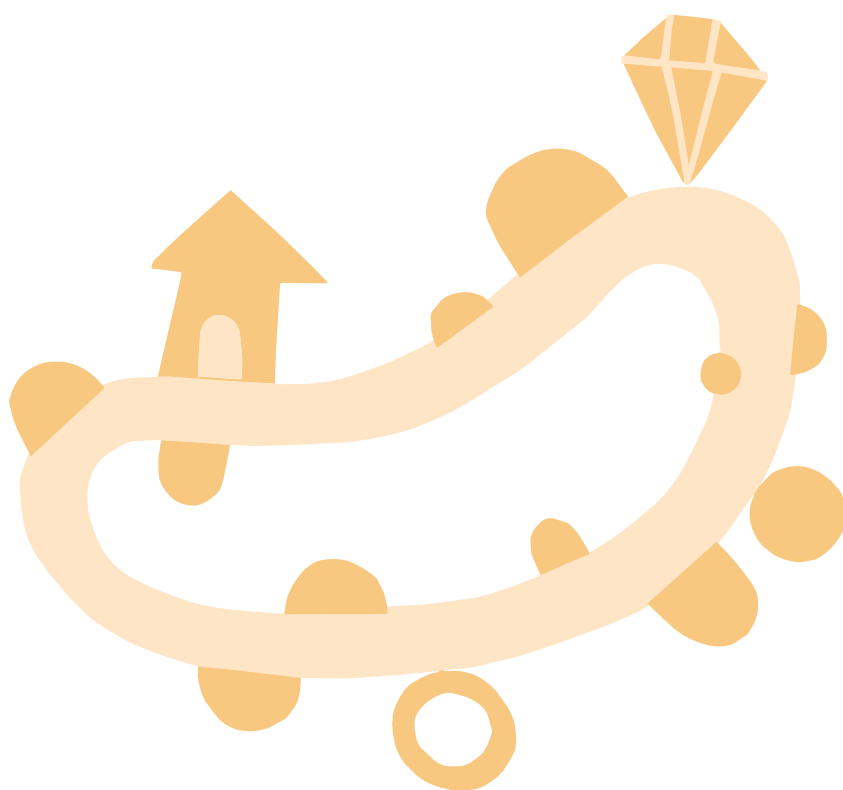
É uma das figuras mais influentes da Geração Z em Espanha. Assume abertamente ser bissexual e usa a sua influência para normalizar a diversidade afetiva e combater a LGBTIfobia. Reflete também sobre consciência social e habitação.



sobre a LGBTIfobia

A quem seguir?
(influencers que
podes seguir nas
redes sociais)







4

Hackeia o classismo

A seguir, sugerimos algumas dinâmicas que podem ajudar a mudar o chip sobre a forma como as pessoas com menos recursos económicos são geralmente vistas, e que suscitam olhares, sentimentos ou ideias discriminatórias.

Dinâmica «O rebranding da história»

Propomos-te uma atividade visual e participativa para mudar a forma como olhamos para as pessoas com pena; é bué produtiva!

1. O hook

Imagina que és uma criadora de conteúdos ou um especialista em marketing. Forma pequenos grupos.

2. O desafio

A seguir, dá uma olhadela nesta «narrativa de pena» (a típica do coitadinho) sobre uma personagem fictícia:

«Este é o Alonso. O Alonso vive num bairro muito pobre e não tem dinheiro para comprar ténis novos. O pai e a mãe dele, que vieram viver para Espanha há quinze anos, trabalham no que calha; não têm um emprego fixo e ele está muito triste porque não pode jogar futebol como os outros. Coitado do Alonso, precisa mesmo da nossa ajuda».

A missão do teu grupo é dar um «glow up» a esta história para que se torne uma narrativa dignificadora. Têm de manter os factos (a falta de dinheiro), mas mudar a abordagem.

3. O resultado

Têm de apresentar uma nova versão da história. Pode ser um guião para o TikTok, uma publicação no Instagram ou uma manchete. Por exemplo, uma versão dignificadora seria:

«O Alonso é o capitão da equipa do bairro e tem uma canhota incrível. Embora neste momento treine com o que tem à mão, a sua meta é chegar às provas regionais neste verão. O Alonso representa a determinação dos jovens que não desistem mesmo sem terem recursos».

4. Decide qual é a versão que achas mais «top»

No fim, podem partilhar com os outros grupos algumas perguntas e respondê-las:

- Qual dos Alonsos te inspira respeito?
- Com qual dos Alonsos gostarias de treinar?
- **Conclusão:** a primeira narrativa faz com que ele pareça revitimizado (pouca «vibe»). A segunda apresenta-o como uma referência (ele está «on fire»).

1. O elenco: «A tua sorte no spawn»

Dividam-se em dois grupos. Não sejas tu a escolher, deixa que seja o acaso a decidir (cara ou coroa).

- **Grupo A (os premium):** «Nasceste com o passe de batalha já completo. Tens 50 créditos».
- **Grupo B (os F2P - free to play):** «O vosso spawn é no modo difícil. Têm apenas **5 créditos**».

2. O challenge: «A store da sobrevivência»

«Têm de sobreviver a esta semana. Estes são os tarifários do servidor. Peguem num papel e numa caneta e façam a vossa compra obrigatória para não serem eliminados:»

- **Pack comida (básico para não morrer):** 5 créditos.
- **Internet/dados (para não fiques fora do mundo):** 10 créditos.
- **Transporte (bus/metro para ir al insti o currar):** 5 créditos.
- **Lazer (curtir na sexta, cinema, kebab com a malta):** 10 créditos.

3. A ação: «As contas» (exemplos reais)

- **Situação do Grupo A:** «Têm 20 créditos a mais. Podem comprar o lazer, a Internet e até poupar. A vossa barra de stress está a verde ».
- **Situação do Grupo B:** «Só têm 5 créditos. Se comerem, não têm autocarro. Se pagarem o autocarro, não vão ter para comer. A Internet é um luxo de outra galáxia. A vossa barra de stress está no vermelho ».

4. A reviravolta: «Evento random (the Lag)»

«Atenção! Ocorreu um evento aleatório no servidor. **O ecrã dos vossos telemóveis foi à vida!** A reparação custa **15 créditos**. É obrigatório pagar, senão não vão poder continuar a jogar na próxima semana».

- **Grupo A:** «Pagam os 15 créditos com as suas poupanças. Faltam-lhes 5. Continuam na partida, um bocado mais pobres, mas ainda vivos».
- **Grupo B:** «Vão à **falência**. Nem dinheiro tinham para comer, por isso agora devem 10 créditos. Estão fora do jogo».

Dinâmica
«The
Spawn Luck:
meritocracia ou
glitch?»

Então, *chat!* Hoje vamos jogar um simulador de vida. Mas há um pequeno pormenor: este jogo não é justo. Na vida real, nem todos começamos com a mesma **skin** nem com o mesmo loot no inventário. Vamos ver quem consegue chegar ao fim da semana sem entrar no **Critical Error**



Eis mais
algumas
desgraças
random

O glitch da habitação (Custo: 10 Créditos)

«O teu senhorio decidiu aumentar-te a renda porque o bairro ficou na moda (gentrificação). Ou pagas agora ou ficas sem lugar para dormir».

- **Facto:** O Grupo A ficou sem dinheiro para o fim de semana. O Grupo B é eliminado logo do mapa.

O bug da coima (Custo: 15 Créditos)

«Passaram-te uma coima por algo random (como andar de bicicleta onde não devias ou apanharem-te sem senha porque não tinhas dinheiro para o autocarro). O sistema não perdoa».

- **Facto:** As coimas doem dependendo do bolso. Para o Grupo A é um «f», para o Grupo B é Game Over.

O erro de hardware (Custo: 8 Créditos)

«Os teus ténis rasgaram e metem água. Não podes ir para a escola com os pés ensopados. Tens de comprar uns novos nos saldos».

- **Reflexão:** Deixas de comer durante três dias para poder caminhar seco?

Bónus de «Sorte de classe» (Apenas para o Grupo A)

«É o teu aniversário e a tua avó mandou-te 20 créditos pelo MB WAY».

- **Efeito:** O Grupo A recupera toda a sua energia. O Grupo B vê a diferença a aumentar cada vez mais.

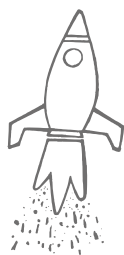
5. A mudança de chip: «Factos pós-jogo»

Pessoal, larguem os comandos e vejam isto:

- Será que o Grupo B perdeu por não se ter esforçado? Não. Esforçaram-se o triplo para esticar 5 créditos e, mesmo assim, foram ao fundo.
- O Grupo A ganhou porque são mais espertos? Não. Eles simplesmente tinham mais **créditos à partida**.
- **Conclusão:** Essa frase de 'quem quer, consegue' é uma treta. Se a tua linha de partida estiver 100 metros atrás da dos outros, por mais que corras, o outro vai chegar primeiro, mesmo que vá a pé. **Não é falta de vontade, é falta de recursos.**

Pro-Tip para o debate final:

Se fosses do Grupo A, dirias a alguém do Grupo B que 'é pobre porque quer'? Ou será que perceberias que o sistema tem um bug de desigualdade?



1. O Challenge: «Auditoria de influencer»

Procurem um perfil ou um vídeo de alguém que dê 'muita inveja' pelo seu estilo de vida (un streamer, uma influencer de viagens, um 'crypto-bro').

- **A tarefa:** Não olhem para a sua cara. Olhem para o fundo. Olhem para os objetos. Deem uma olhadela no 'lore' do seu quarto.

2. A ação: «O bilhete do lifestyle» (na app de notas)

Vamos a calcular cuánto dinero hay en ese vídeo de 15 segundos. Sumad sin miedo:

- **El Escenario:** ¿Una habitación estética en el centro de Madrid/Barna? → **800€/mes mínimo.**
- **La Tecnología:** PC Máster Race, cámara 4K, micro de estudio, silla ergonómica → **3.500€.**
- **El Outfit:** Zapatillas de edición limitada, sudadera de marca, accesorios → **600€.**
- **El Tiempo:** Para editar ese vídeo y mantener esas redes, ¿cuántas horas libres necesitas? Si no trabajas en el súper o estudias a saco, alguien te está pagando el **abono VIP.**
- **Total:** «Aquele vídeo 'espontâneo' tipo 'segue os teus sonhos' custou **5.000€ de investimento inicial.** Muitas vezes, as redes sociais fazem-nos acreditar que **«quem não tem sucesso é porque não quer»**, mas acabámos de ver que, para começar a «querer» em alta definição, algumas pessoas precisam de um bilhete de entrada de 5.000 €. O classismo moderno nem sempre te insulta; às vezes, simplesmente faz-te sentir que és lento quando, na verdade, **estás a correr uma maratona com pesos e eles estão numa passadeira elétrica.** Ter menos recursos não significa ter menos talento. **Não deixes que o «lifestyle» de outra pessoa se torne o teu padrão de felicidade.** Lutem pelos vossos sonhos, sim, mas com os pés bem assentes na terra e sabendo que o verdadeiro sucesso não se compra numa loja de tecnologia.
- **Responde a esta pergunta: Achas que hoje em dia é mais difícil distinguir a realidade da publicidade nas redes sociais?».**

Dinâmica «Setup Check» (talento ou cartão?)

Então, crew! Nas redes sociais vemos pessoas da nossa idade que parecem viver num **DLC infinito**: sempre a viajar, com o PC gamer mais recente, roupa de marca que nunca tinhas visto e setups que parecem da NASA. Fazem-nos acreditar que, se não tiveres isso aos 17 anos, já perdeste o jogo. Mas hoje vamos acabar com essa treta: vamos ver quanto custa 'ter sucesso' no Instagram

3. O hack: «O classismo do tempo»

«Aqui está a **verdade nua e crua**: O sistema diz-nos que 'todas as pessoas têm as mesmas 24 horas'. **TRETAS!**

- Se tens de cuidar do teu irmão, estudar e trabalhar ao fim de semana, não tens as mesmas 24 horas que alguém que tem uma empregada doméstica em casa e um setup de 4 000€.
- O sucesso nas redes é, muitas vezes, **classismo disfarçado de esforço**.
- **Hack**: Não te compares com alguém que está a usar truques de dinheiro infinito».

4. O movimento: «Real Life Reveal»

«Façam uma foto do vosso 'setup' real (a vossa secretária com os vossos apontamentos, o vosso quarto tal como está, os vossos ténis usados).

- Escrevam: '**O meu setup: 0 € de filtro, 100% de realidade**'.
- O objetivo é mostrar que viver num quarto normal não significa ser um 'falhado', mas sim ser a base real do mundo».

Frases para o debate



- «Não é que não tenhas criatividade, é que não tens um patrocinador (a tua família ou uma marca) a apoiar-te».
- «A estética 'clean girl' ou 'old money' é só uma forma de dizer que tens dinheiro para fazer tudo brilhar».
- «Ter tempo livre para ir ao ginásio durante 3 horas e editar vídeos é o maior luxo do século XXI».

Achas fixe esta abordagem sobre **dinheiro e tempo** ou preferes que nos foquemos no **classismo nos estudos** (notas, línguas faladas, viagens ao estrangeiro)?

1. O challenge: «O teu inventário de estudante»

Formem pares. Vamos ver quais são as ferramentas que têm no vosso inventário para tirarem um 10 no próximo exame de inglês ou de matemática. Mas sejam sinceros, procurem os itens pagos:

- **Item 1: O reforço (DLC de conhecimento):** Tens um professor particular ou vais a uma academia?
→ +60 €/mês.
- **Item 2: O ambiente (silent mode):** Tens um quarto só para ti, com silêncio e uma secretária própria, ou estudas na sala com a televisão ligada e os teus irmãos/as a gritarem?
- **Item 3: O suporte técnico (high-end hardware):** Tens um portátil rápido e fibra, ou fazes o teu trabalho num telemóvel com o ecrã partido e a roubar o Wi-Fi do vizinho?
- **Item 4: O language pack:** Já tiveste oportunidade de fazer um intercâmbio ou ir de férias para o estrangeiro para praticar línguas, ou o teu único inglês é o das legendas da Netflix, o tu único inglês es el de los subtítulos de Netflix?

2. A ação: «O bilhete para os exames nacionais»

Abram o Notas e calculem o preço de um 'estudante brilhante'. Somem o custo das explicações durante todo o ano, um bom computador e um curso de verão no estrangeiro.

- **Resultado:** «Ter uma nota 10 pode custar, em média, 2.000 € extra por ano que nem toda a gente tem no banco».

3. O hack: «Não é falta de RAM, é falta de rede»

Aqui está o **facto**: O classismo no sistema educativo leva-nos a acreditar que quem tira um 10 é 'pior' do que quem tira um 18.

- **Hack:** Muitas vezes, esse 10 vale o triplo porque foi conseguido sem professores particulares, sem silêncio e enquanto se cuidava da família.
- O sistema dá vantagem a quem já vem com o **software instalado de casa**. Passar à rasca quando tens o vento em contra é o verdadeiro God Mode».

Dinâmica «The Pay-to-Win Academy» (hackeando as notas)

Oi, *squad*! Dizem-nos sempre: 'Se tiras más notas, é porque não te esforças'. Mas hoje vamos ver que os estudos têm microtransações escondidas. Vamos hackear essa ideia de que o sucesso académico depende apenas do teu esforço. É esforço real ou vantagem de hardware?



4. O movimento: «Avaliação do sistema»

Escrevam uma publicação ou um comentário rápido:

- «**A minha nota não mede a minha inteligência, mede os meus recursos**».
- Se alguém se gabar das notas, pergunta-lhe: «*Quantos DLCs pagos utilizaste para chegar aos 20?*». O objetivo é que deixem de olhar por cima do ombro para quem anda mais devagar.



Frases para o debate:

- «O mérito sem igualdade de oportunidades é apenas **privilégio com outro nome**».
- «Aprender inglês em Londres é fácil; aprender com o Duolingo e sem Wi-Fi é ser-se um craque».
- «Ter tempo para estudar sem ter de ajudar em casa ou trabalhar é um **item lendário**».

Perfil VIP (Buff de Oro)

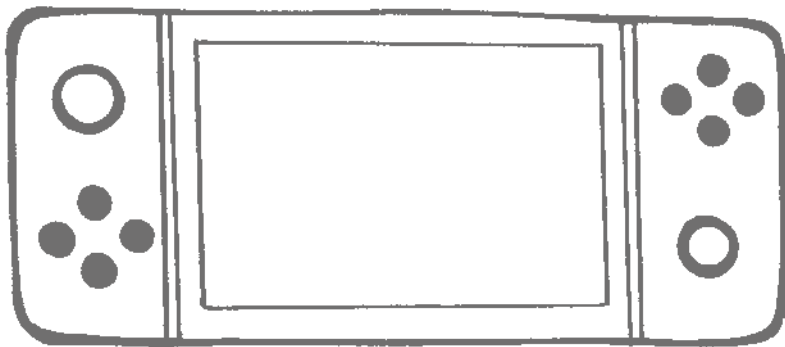
«Filho do CEO. Tens um iPhone 15, um cartão sem limite e os teus pais pagam-te tudo. A tua única preocupação é que o local seja «instagramável».

Perfil Survival (Modo Hardcore)

«Um estudante que ajuda no negócio familiar ou trabalha aos fins de semana. O teu telemóvel tem o ecrã partido e estás à rasca para apanhar o autocarro. O dinheiro deixa-te ansioso, mas não queres que ninguém saiba».

Dinâmica
«Survival
Mode.
O aniversário
dos glitches»

Então, chat! Hoje vamos jogar um simulador de vida social. Vou distribuir os vossos Perfis de Jogador ao calhas. Não és tu que escolhes, ficas com o que te calhar.



1. La misión: «El cumple de la década»

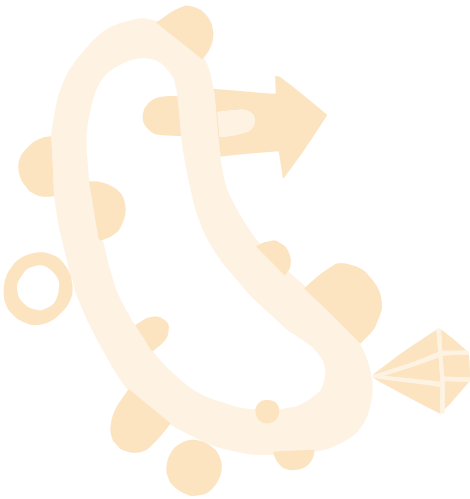
Gente, este finde es el cumple de uno del grupo y hay que organizarlo por el grupo de WhatsApp (o en un círculo aquí mismo). Tenéis que decidir: Sitio para cenar + Plan de noche + Regalo común.

2. O gameplay (a pressão ao vivo)

Comecem a dar sugestões. Vocês, VIPs, têm de lançar ideias à toa, como sempre fazem. Survivals, o vosso desafio é tentarem acompanhar o ritmo sem nunca dizerem 'no tenho dinheiro' (porque neste server o classismo é uma vergonha e ninguém quer parecer o 'pobre' do grupo).

Exemplos do que vai acontecer no chat:

- **VIP:** «Vamos àquele novo local de hamburgers de 20 € que é super aesthetic! Depois marcamos um reservado, eu ponho os primeiros 50 €».
- **Survival (pensamento):** «Isso é o que eu ganho a trabalhar o fim de semana inteiro... Se eu disser que não, vão pensar que sou um palerma ou que não quero ir».

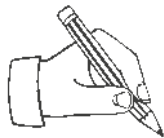


- **Survival (resposta):** «Ufa, é que aquele sítio fica bué da longe... Não preferem um kebab?».
- **VIP:** «Mas que dizes! O kebab é de mitras; é um aniversário, meu! Não sejas forreta».

3. O hack: «Pause & Analysis»

«STOP! Interrompemos o jogo. Vamos fazer um system check aos jogadores/as:

- **Para os Survival:** O vosso processador está muito queimado? Como é que se sentem quando têm de inventar desculpas (estou cansado/a, já jantei, fica longe) para não admitirem que o problema é a carteira?
- **Para os VIPs:** Já repararam que os vossos amigos/as estavam 'esquisitos/as' ou calados/as? Já pensaram que o vosso 'plano fantástico' era um pesadelo para eles/as?



4. O facto: «Buff inicial vs. level da personagem»

Pessoal, apanhem este código:

- Ter guito não é uma habilidade que tenhas treinado, é um buff inicial (sorte no spawn).
- O classismo é achar que quem não consegue pagar o ritmo é porque 'não quer' ou porque é 'chato'.
- **Hack:** Um grupo de amigos/as de verdade não se mede pela conta do restaurante, mas sim pelo facto de toda a gente poder jogar a partida sem que a bateria de ninguém acabe por causa do stress.



Perguntas para o «Debate final» (post-match):

- Porque é que temos mais vergonha de dizer «no tenho dinheiro» do que de dizer «no gosto desse lugar»?
- Quantas vezes deixaram de sair porque o plano era demasiado caro para o vosso inventário?
- Como é que podemos hackear os nossos planos para que ninguém fique no Modo Avião por causa do dinheiro?



Isabel SD (@isabelsd99)

Polítóloga e criadora de conteúdos que usa uma linguagem muito acessível para analisar a realidade social. Aborda frequentemente temas como o direito à habitação, a precariedade laboral e a forma como a classe social condiciona o futuro da juventude.

Carmen Rogo (@carmenrogo10)

Jornalista que, juntamente com outros criadores, produz vídeos informativos sobre memória histórica e justiça social. Os seus conteúdos ajudam a compreender a origem das desigualdades atuais de uma forma dinâmica e visual.

Daniel Valero (@tigrilloig)

Embora seja especialista em direitos LGBT e diversidade, a sua abordagem é profundamente interseccional. Isso significa que frequentemente denuncia como o classismo afeta duplamente certos coletivos e promove uma visão crítica sobre o consumo e a imagem de «perfeição» nas redes sociais.

Adriana Boho (@adrianaboho)

Embora o seu conteúdo inclua moda e estilo de vida, destaca-se pelo seu ativismo contra o racismo e a discriminação. A sua perspetiva é fundamental para perceber como a origem e a situação socioeconómica se entrelaçam com outros preconceitos.

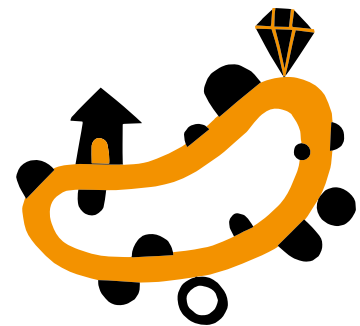
Putomikel (Mikel Herrán)

É arqueólogo e divulgador. Embora tenha como base a história, os seus vídeos desmontam mitos sobre o passado que muitas vezes são usados para justificar hierarquias sociais e o classismo no presente, tudo com um humor bem ácido e moderno.



sobre o CLASSISMO

A quem seguir?
(influencers que
podes seguir nas
redes sociais)



Operação Meme-Hack: viraliza o respeito



Do que se trata

Vamos usar modelos virais para desmascarar esses discursos que cheiram a velho. Não procuramos «armar-nos em fixes», queremos que quem vir o meme diga: «*Brutal, é verdade*».



Ferramentas

Telemóveis, geradores de memes (como *Imgflip* ou *Canva*) e muita ironia

Virus: MACHISMO



- **O modelo:** O do «**namorado distraído**» ou o do «**Drake a discordar/concordar**».
- **O hack:**
O Drake discorda: «Controlar com quem a tua namorada sai porque és protetor».
O Drake concorda: «Lidar com as tuas inseguranças na terapia para não seres chato».
- **Missão:** Cria um meme que deixe claro que os ciúmes não são um «mimo», mas um *bug* de insegurança.

Virus: RACISMO



- **O modelo:** Aquele do «**Batman a dar chapada no Robin**» ou o da «**evolução do cérebro**» (brain expansion).
- **O hack:**
O Robin diz: «Não sou racista, mas...»
Batman (chapada): «Se há um 'mas', é que és mesmo, craque!»
- **Missão:** Cria um meme que desmonte as frases que começam por «Eu não sou racista, mas...». O objetivo é ridicularizar esse «mas».

Virus: LGTBIFOBIA



- **O modelo:** Aquele do «**Spider-Man a apontar para outro Spider-Man**» ou aquele do «**Não gosto de drama**».
- **O hack:**
Situação: Alguém a dizer: «Dá-me nojo vê-los a beijarem-se em público», enquanto vê um filme de ação superviolento.
Texto: «Um beijo faz-te confusão, mas adoras ver pessoas a explodirem? Verifica as tuas definições, meu».
- **Missão:** Hackeia a ideia de que o LGBTBI+ é «exibicionismo», enquanto o heterossexual é «o normal».

Virus: CLASSISMO



- **O modelo:** Aquele do «**Clown Makeup**» (o tipo que se vai pintando de palhaço).
- **O hack:**
Passo 1: «Achas que os/as pobres são pobres porque querem».
Passo 2: «Achas que a meritocracia funciona da mesma forma para todos».
Passo 3: «Herdas a empresa da família e dizes que te fizeste a ti próprio/a».
- **Missão:** Desmonta o mito de que o sucesso depende apenas do esforço e não dos privilégios de série.

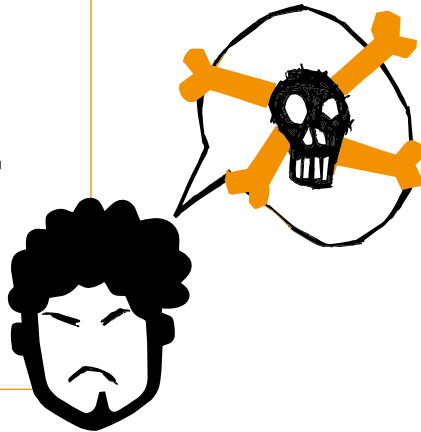
Como é que o fazemos? (O fluxo de trabalho)

- **Warm-up (5 min):** Procurem no Google ou no Instagram os 3 memes mais virais da semana. Porque é que funcionam? (Normalmente porque revelam uma contradição).
- **Produção (15 min):** Em grupos, escolham um «vírus» e criem 3 memes usando os modelos. Podem usar fotos vossas, se forem expressivos!
- **A «Guerra dos memes»:** Projetem os memes num ecrã. O grupo tem de votar naquele que melhor «hackeou o sistema». O que importa não é que seja bonito, mas sim que a mensagem seja uma boca certa.
- **Às redes:** Se o grupo se sentir à vontade, publiquem-nos nas stories do centro com uma hashtag tipo #MemeHacker ou #LogicError.



Dicas de sobrevivência para o/a Hacker

Como lidar com o grupo em morrer na praia



Liderar estas dinâmicas é fixo, mas vai haver sempre alguém a tentar lixar tudo com comentários cliché. Não stresses, eis como responder para que a dinâmica não perca força

1 Quando dizem:
«É que já não se pode dizer nada / Vocês são umas flores de estufa»

A falha do sistema:
Tentam fazer-te sentir que o problema é a tua sensibilidade, e não a sua falta de respeito.

A tua resposta

hacker: «Não é que não se possa dizer nada, é que agora as respostas têm consequências. Podes dizer o que quiseres, mas aqui estamos a analisar se o que dizes constrói ou destrói. Tens medo de ficar sem argumentos se não puderes recorrer ao ódio?».

2 Quando dizem:
«É só uma piada, não te chateies»

A falha do sistema: Utilizam o humor como uma capa de invisibilidade para o preconceito.

A tua resposta hacker: «O problema é que a 'piadinha' é sempre às custas das mesmas pessoas. Se, para algo ser engraçado, é preciso que alguém se sinta um lixo, talvez a piada

simplesmente não seja boa. E se tentarmos algo com um pouco mais de criatividade?».

3 Quando alguém fica na defensiva (ex.: um rapaz com o machismo): «Eu não fiz nada!»

A falha do sistema: Alguns interpretam isso como um ataque pessoal, em vez de uma análise do sistema.

A tua resposta hacker:
«Relaxa, não estamos a julgar-te pessoalmente. Estamos a analisar o software que nos instalaram a todos. Não tens culpa de o vírus existir, mas és responsável por decidir se queres continuar a usá-lo ou se preferes atualizar-te».

4 Quando dizem:
«Mas é que no meu bairro/país isto é normal»

A falha do sistema: Usar a tradição para justificar a desigualdade.

A tua resposta hacker: «O facto de algo ser 'normal'

não significa que seja 'justo'. Antes era normal não se poder votar ou que as pessoas morressem de uma gripe. As coisas mudam quando alguém percebe que a 'normalidade' de uns é o pesadelo de outros».

3 Regras de ouro para ti

Não entres na onda:

Se alguém só quer discutir para chamar a atenção, não lhe dês o microfone. Passa à próxima pessoa que sim queira participar.

Faz perguntas, não dês lições:

Em vez de dizeres «isto é racista», pergunta: «como achas que alguém dessa etnia se sente ao ouvir isso?». Que eles cheguem à conclusão sozinhos é o hack mais potente.

Valida a coragem: Se alguém se abrir e contar uma experiência real de discriminação, para o jogo um segundo e agradece. Isso cria um ambiente seguro para toda a gente.

MANIFESTO HACKER Update 7.0

Chegaste ao fim deste nível.

Agora já não consegues «desver» a realidade. O código do ódio é um ficheiro corrompido, está cheio de erros e só sobrevive se clicares no botão «Aceitar».

Se estás pronto/a para instalar o «patch da realidade», assina aqui (mesmo que seja só mentalmente):

1

NÃO REPRODUZIR: Não vou ser um altifalante. Se a «piada» for humilhante, se o comentário for excludente, ou se o vídeo for de ódio, a minha interação é **zero**. Nem *like*, nem *share*, nem um sorriso amarelo.

2

QUESTIONAR A ORIGEM: Quando sentir um preconceito, vou perguntar-me: *Isto sou eu que penso ou instalaram-mo na cabeça?* O meu cérebro não é a lixeira das inseguranças dos outros/as.

3

USAR O PRIVILÉGIO COMO PONTE: Se eu tiver alguma vantagem (por causa do meu género, da minha cor, do meu dinheiro ou da minha orientação), não vou usá-la para olhar por cima do ombro, mas sim para segurar a porta para quem vem depois.

4

HACKEAR O SILÊNCIO: Entendo que ficar calado perante uma injustiça é votar a favor do sistema. A minha voz é a minha ferramenta de programação mais poderosa.

5

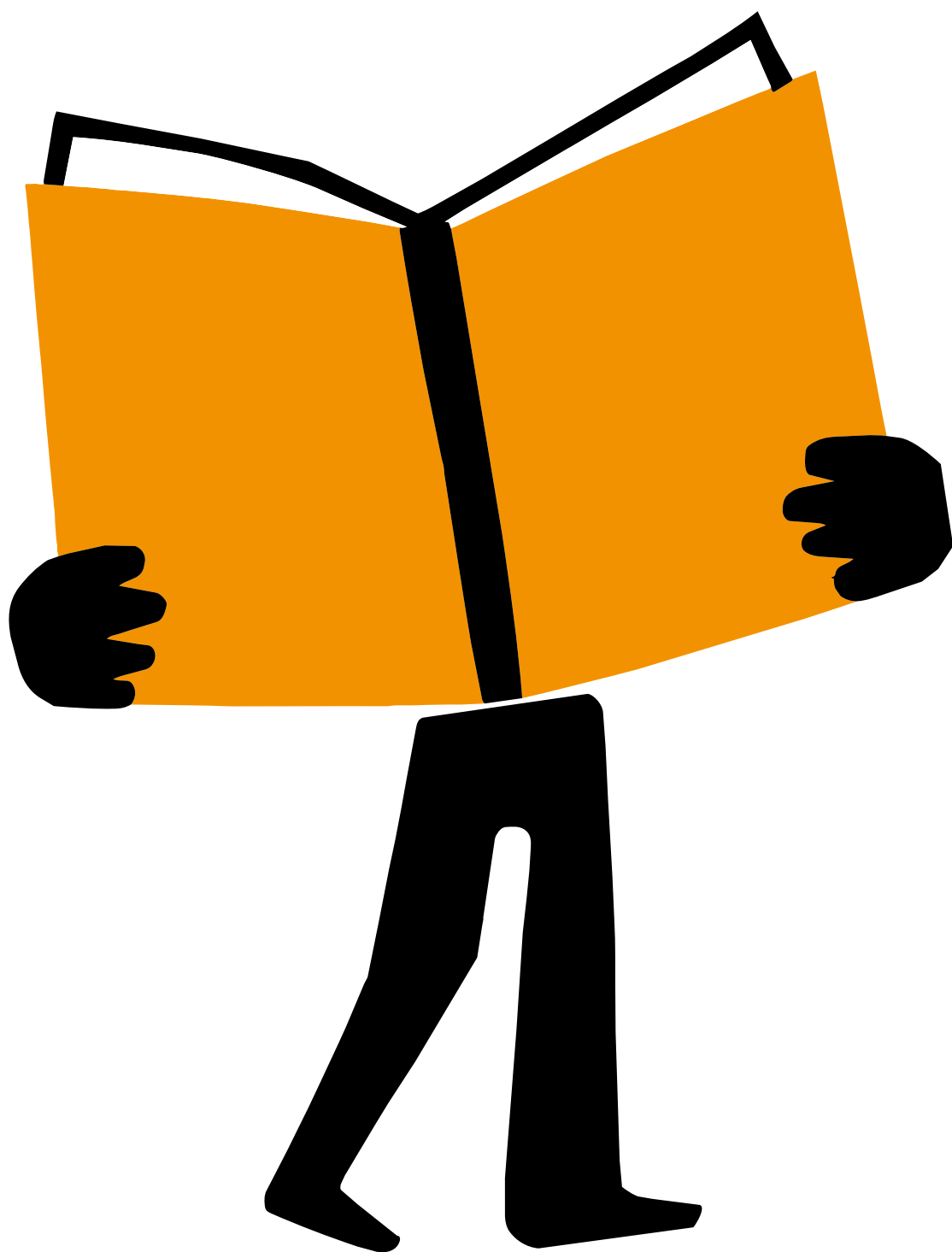
ATUALIZAÇÃO CONSTANTE: Não sou perfeito/a. Posso meter os pés pelas mãos, mas estarei sempre disposto/a a ouvir, aprender e atualizar o meu código pessoal sempre que for preciso.

O mundo tem um glitch. Tu és o fix.

[]

LI E ACEITO OS TERMOS E CONDIÇÕES DA REALIDADE

(Assina aqui com o teu alias de hacker)



Sentes que o mundo tem um erro de sistema?

Abre TikTok: **Machismo**.

Dá uma olhadela nos comentários: **Racismo**.

Ouve isto no recreio: **Lgtbifobia**.

Olha as marcas de roupa: **Classismo**.

Não é azar, é um código corrompido que está instalado na nossa cultura há séculos.

Alguém o programou para te sentires superior a uns, inferior a outros/as e com medo de seres tu próprio/a.

Mas há uma boa notícia: qualquer código pode ser hackeado.

EsEste não é um livro para te dar lições de moral. É um **manual de engenharia reversa** para:



Detetar os vírus que tentam controlar o que pensas.



Desmontar narrativas de ódio com apenas um comentário.



Viralizar o respeito usando memes, fotos e a tua própria linguagem.



Passar à ação com desafios reais que curto-circuitam o sistema.

O ódio é velho e está cheio de *bugs*.

A tua geração é a atualização que o mundo estava à espera.

Vais continuar a aceitar os termos e condições

de um sistema que te limita ou vais fazer reset da realidade?

#UpdateTheWorld #HackerDeRealidades

Rewrite

Hackeia o ódio
e programa
narrativas
dignificadoras

Um guia elaborado por **Asociación Red de Migración, Género y Desarrollo** para **InteRed**