



**Promoción de la Igualdad
de Género a través de
estructuras comunitarias
de base**

Sobre o projeto

O projeto **“Promovendo a Igualdade de Gênero por meio de Estruturas Comunitárias de Base”** fomenta a construção de comunidades mais justas, equitativas e pacíficas, colocando as vidas, a dignidade e os direitos de mulheres, jovens e pessoas LGBTIQ+ no centro de suas ações em contextos rurais. O projeto fortaleceu as capacidades comunitárias para prevenir a violência de gênero, melhorar o acesso à saúde, promover a participação organizada, e criar espaços seguros e inclusivos a nível local.

Por meio de ações concretas, como as apresentadas neste resumo, foram promovidas relações mais equitativas e solidárias. O projeto tem quatro fases (com duração de um ano cada), tendo-se iniciado em dezembro de 2024 e terminando em Novembro de 2028.

O público alvo do projeto é composto por cinco comunidades do município de Cabañas Este: Santa Marta, Santa Catarina, San Pedro, El Cacahuatal e San Isidro, em El Salvador.

Saúde como direito e como prática de igualdade: Cuidar de quem cuida

Ao longo de nove dias de cuidados de saúde comunitários, 20 mulheres cuidadoras receberam um atendimento direto nas suas casas, aproximando as consultas médicas das suas residências, fornecendo medicamentos e garantindo o acompanhamento para melhorar a saúde de cada uma superando, assim, barreiras geográficas em San Pedro, Catarina, Santa Marta e Cacahuatal.

A detecção precoce de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, contribuiu para a redução de riscos e para o fortalecimento do bem-estar dessas mulheres.

O nosso impacto:

Mais saúde, mais dignidade e mais igualdade no acesso a serviços essenciais e medicamentos; especialmente para as mulheres que são cuidadoras, cuja habitação é remota e de difícil acesso... e, por isso, as condições de acesso aos cuidados de saúde também o são.

1



Legenda: Médica numa visita domiciliar a uma cuidadora participante do projeto.

Cuidar de mim também é uma decisão

Há algum tempo que me dedico ao trabalho comunitário e aos media local como repórter comunitária, pois acredito no poder das palavras para influenciar e transformar.

Além disso, também cuido de uma adolescente. Durante muito tempo a minha rotina foi dominada pelo trabalho e pelas responsabilidades, deixando pouco espaço para descanso e auto-cuidado. Começar a priorizar-me mudou essa forma de viver e cuidar. As visitas domiciliares ajudaram-me a entender que muitas condições de saúde não recebem a atenção ou o acompanhamento necessários. Os medicamentos que recebi ajudaram a aliviar os sintomas, mas também reforçaram a importância de ouvir o nosso corpo e não negligenciar a nossa saúde. Hoje, tenho certeza de que cuidar de nós mesmas é fundamental. Reservar um tempo para nós mesmas, como mulheres, não é um luxo: é um direito e também um dever. Para mim, tudo começa com o amor-próprio. Porque é a partir dele que vem o autocuidado, a força e a determinação de não nos adiarmos mais.



Marina Rivera

37 anos, cuidadora,
residente na comunidade
El Rodeo, Santa Marta.

Capacidades locais que fornecem propostas de ação



Legenda: Participantes do Curso em Formulação de Perfil de Projeto.

16 líderes comunitários aprimoraram as suas habilidades na formulação de perfis de projetos com perspectiva de gênero, aprendendo a transformar necessidades em propostas de desenvolvimento local.

Este processo fortaleceu não apenas as habilidades técnicas, mas também consolidou valores de colaboração, responsabilidade e participação, essenciais para a construção de comunidades justas.

O nosso impacto:

As comunidades possuem o conhecimento necessário para apresentar propostas de projetos tanto a instituições públicas, quanto a outras organizações não governamentais.

2

Espaços dignos que fortalecem a igualdade

As melhorias na Casa das Mulheres de Santa Marta envolveram uma transformação tangível do espaço: um chão novo, telhado reparado, portas mais seguras, pintura e novos equipamentos. Mais de 60 mulheres propuseram as mudanças para a casa.

A Casa oferece oportunidades para novas atividades educacionais, recreativas e de lazer, revitalizando os espaços para o benefício de mulheres e jovens de diferentes origens.

O nosso impacto:

Um espaço seguro onde as mulheres se podem reunir, aprender, partilhar com confiança, organizar-se e construir uma comunidade.

3



Sonia Beltrán

36 anos, presidente da Associação de Mulheres Diversas de Santa Marta.

Faço parte do processo de mudança.

Durante muito tempo, a Casa das Mulheres foi um espaço quase inutilizável. Estava em ruínas e não tinha as condições que sonhávamos. Com o apoio que recebemos, tudo se começou a transformar: foi tudo pintado, o telhado e o chão foram trocados e, com isso, mudou também a forma como habitamos o espaço. Agora é uma casa bonita e bem cuidada, onde muitas mulheres se sentem acolhidas e seguras. Para mim, este é um lugar de refúgio, confiança e paz. Um espaço que está a ser construído aos poucos e que procura acolher todas as mulheres que tenham essa necessidade. Embora ainda existam desafios para continuar a fortalecer este processo, continuamos a capacitar-nos e a organizarmo-nos, convictas de que vale a pena. Hoje posso dizer, com a minha convicção característica, que faço parte deste processo de transformação.

O desporto como linguagem para a igualdade e prevenção da violência.

As atividades desportivas reuniram aproximadamente 50 pessoas através de palestras de sensibilização sobre jogos justos e inclusivos, encontros desportivos como "Um Golo Contra a Violência", que promoveram valores de respeito, inclusão e convívio.

Mulheres, jovens e pessoas LGBTQ+ participaram ativamente, transformando o desporto numa ferramenta de prevenção de violência e construção de relações mais saudáveis e justas.

O nosso impacto:

Mais participação, menos exclusão e mais espaços de convívio sem preconceito para todos e todas.

4

O projeto em números



(Dados referentes a novembro de 2025)

1 Protocolo para lidar com incidentes de violência de gênero.



20 mulheres cuidadoras tiveram acesso a cuidados médicos.



16 líderes comunitários fortaleceram as suas capacidades na formulação de projetos.



+120

mulheres utilizam ativamente a Casa das Mulheres de Santa Marta.

Resistência

Antes de iniciar o programa em gestão de projetos de cooperação, eu sabia pouco sobre tudo o que um projeto envolve. Faltavam-me as ferramentas para formular ideias ou pensar em processos mais amplos. Ao longo do caminho, adquiri conhecimentos que agora me permitem ver a gestão de projetos como uma possibilidade real de transformação da comunidade. No início, tive dúvidas. Nos primeiros dias, pensei que talvez não fosse para mim, mas com o tempo o processo tornou-se interessante e desafiador. Aprendi que também é importante ser perseverante e continuar a tentar e a aprender passo a passo. Sonho que os jovens se envolvam mais nas nossas comunidades e assumam um papel ativo nas mudanças que queremos ver. Se tivesse que me definir em uma palavra, seria resiliência: a resiliência para não desistir e continuar a lutar pela participação.



Santhy Méndez

19 anos, mulher trans,
líder juvenil,
Santa Marta

Próximos passos na fase 2 do projeto:

Apoio psicossocial, círculos de autocuidado e saúde mental.

Oficinas sobre formação vocacional, gestão empresarial e competências para o mercado de trabalho.

Apoio a organizações e fortalecimento organizacional.

Formação artística e cultural e desenvolvimento de atividades culturais.



Promover comunidades mais justas e equitativas para todos é alcançado quando a paz se traduz em ações concretas.

Quando as mulheres têm acesso a cuidados de saúde, uma comunidade pode prevenir a violência, existem espaços dignos e as juventudes encontram alternativas livres de exclusão: **transformamos vidas, relações e territórios.**



@oikos.americacentral



@oikos.americacentral



@OikosONGD_AC



<https://oikos.pt>



Faça Scan deste QR
Code para saber mais
sobre o funcionamento
da Casa das Mulheres de
Santa Marta.