

MARÇO MULHER 2026

AS BOCAS QUE NÃO SE CALAM: IGUALDADE E RESISTÊNCIA

PARA TODAS AS MULHERES E TODOS OS HOMENS...
...UMA INICIATIVA DE CIDADANIA,
UMA QUESTÃO DE DIREITOS HUMANOS!

PARTICIPE NO PROGRAMA

SIGA-NOS: @MarcoMulher  



MARÇO MULHER 2026

AS BOCAS QUE NÃO SE CALAM: IGUALDADE E RESISTÊNCIA

Diz-se (ou pensa-se), com frequência, que a igualdade entre mulheres e homens já foi alcançada ou que a igualdade é um tema de mulheres.

Os dados científicos desmentem essas ideias e a vida no quotidiano comprova-o! Demonstram, por um lado, que a desigualdade é mensurável, persistente e estrutural e, por outro, que sociedades mais igualitárias entre mulheres e homens são mais coesas, mais saudáveis e mais democráticas para todas as pessoas, não apenas para as mulheres.

Em Portugal, as mulheres continuam a ganhar, em média, menos cerca de 13% do que os homens. São elas que asseguram a maioria do trabalho não pago — cuidados, tarefas domésticas, apoio familiar — essencial ao funcionamento da sociedade e invisível nas contas nacionais. Continuam sub-representadas nos lugares de decisão política, económica e científica. E 1 em cada 3 sofre, ao longo da vida, violência física, sexual ou psicológica.

Os dados da Organização Mundial da Saúde mostram que a desigualdade de género é um determinante estrutural da saúde, associada a piores indicadores de saúde mental, maior mortalidade evitável e maior sofrimento social. Estudos comparativos da OCDE e do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento demonstram que países mais igualitários apresentam níveis mais elevados de confiança social, menor violência, maior participação cívica e instituições democráticas mais robustas.

Assistimos atualmente a uma realidade preocupante: direitos humanos e direitos sociais que se julgavam irreversíveis estão a ser questionados, relativizados ou explicitamente atacados. Os discursos de ódio ganham espaço público, a desinformação normaliza desigualdades e o inaceitável até aqui começa a ser tratado como inevitável. Uma pessoa indignam-se enquanto outras habituam-se. E o risco não está apenas no retrocesso, está no silêncio, na acomodação, na indiferença.

A história mostra-nos que os maiores avanços em direitos não aconteceram por consenso confortável, mas porque alguém falou, alguém incomodou, alguém recusou aceitar como normal aquilo que era injusto.

Também, por isso, é urgente dizer explicitamente: ‘Não!’ à violação dos direitos, Não! à discriminação, Não! à desigualdade.

O Março Mulher afirma-se como um espaço de visibilidade, reflexão crítica e mobilização. Um programa que recusa o conformismo, desafia a indiferença e convoca a responsabilidade coletiva. Num tempo de radicalismos, simplificação e ruído, escolhemos a palavra informada, a escuta ativa e a ação em rede. Escolhemos não calar! Porque quando as ‘bocas’ se calam, as desigualdades aprofundam-se. E quando as ‘bocas’ não se calam, a igualdade resiste e avança.

Organizado pela SEIES - Sociedade de Estudos e Intervenção em Engenharia Social e pelo Município de Setúbal, este programa de atividades conta ainda com uma Comissão Organizadora, este ano composta pelo Instituto Politécnico de Setúbal, a Junta de Freguesia de S. Sebastião e a União de Freguesias de Setúbal. O Março Mulher tem 32 anos de existência, envolve centenas de pessoas voluntárias, dezenas de pessoas de instituições, de empresas, que continuam a partilhar o seu tempo, as suas ideias, e que pelas suas mãos constroem connosco a **GRANDE FESTA do concelho de SETÚBAL PELA IGUALDADE ENTRE MULHERES E HOMENS.**

Contamos consigo!
Participe no Março Mulher 2026

1 A 31 DE MARÇO, TODAS AS SEMANAS

Nas ruas do concelho, em mupis no IPS e nas redes sociais: Março Mulher - Facebook; Março Mulher - Instagram; UFS - Facebook; UFS - Instagram; meios de divulgação digital da SEIES e da CMS

SABIA QUE...?

Campanha baseada em factos e números sobre a (des) Igualdade. Será divulgada em mupis no concelho, nos feeds e stories das redes sociais do Março Mulher. Partilhe na sua página! Apoie a causa da Igualdade!

Contactos para adesão à campanha: 265 547 450 | seies@cooperativaseies.org ou 936 616

138 | disoc@mun-setubal.pt

Org.: SEIES, CMS, IPS, UFS

SEMANA 1 A 7 DE MARÇO

4 DE MARÇO | QUARTA

Escola Secundária D. João II

WORKSHOP AURORA LAB – IDENTIDADE E MEMÓRIA

Workshop artístico e pedagógico que cruza arte, memória e cidadania ativa, promovendo reflexão coletiva, escuta empática e consciência cívica.

Destinatárias/os: Alunos/as do ensino secundário

Informações: Ação integrada em contexto escolar

Org.: RAIAR – Laboratório Criativo

7 DE MARÇO | SÁBADO | 17H

Galeria da Casa da Cultura

COMBINING FORMS/FORMAS COMBINADAS, DE MARIANA CASTRO

Combining Forms reúne séries fotográficas desenvolvidas ao longo de mais de uma década que exploram o corpo feminino como território de construção formal, sensível e simbólica. Através de diferentes momentos da prática da artista, a exposição propõe um diálogo entre gestos, volumes, fragmentos e silêncios, revelando um percurso contínuo de investigação sobre forma, intimidade e identidade.

Obs.: Exposição patente entre 7 de março a 26 de abril. Entrada livre.

Org.: CMS

SEMANA 8 A 14 DE MARÇO

8 DE MARÇO | DOMINGO

Intranet da **ULSA** e nas redes sociais: **Março Mulher - Facebook** | **Março Mulher - Instagram**

O PAPEL DAS MULHERES NA SAÚDE

Filme sobre o trabalho realizado por mulheres nas várias áreas de intervenção do dia a dia da **ULSA**.

Informações: maria.carnot@ulsa.min-saude.pt

Org.: **GIPIG** - Grupo de Implementação Plano de Igualdade de Género em parceria com Equipa de Prevenção da Violência do Adulto (**EPVA**) – Unidade Local de Saúde da Arrábida (**ULSA**)

8 DE MARÇO | DOMINGO | 10H - 12H

Casa das Artes - Espaço Artes na Casa da Cultura

CICLO DAS ARTES E EMOÇÕES - COMO ELAS PINTAM

Atividade de pintura inspirada no Dia da Mulher, que promove a reflexão sobre igualdade, respeito e diversidade. As crianças são convidadas a conhecer mulheres inspiradoras e a expressar, através da arte, sentimentos de admiração e reconhecimento, desenvolvendo empatia, consciência social e criatividade.

Destinatárias/os: Crianças dos 6 aos 14 anos

Informações e reservas: 265 523 128

Org.: **UFS e Artiset**

8 DE MARÇO | DOMINGO | 10H - 12H

Ponto de partida e de chegada: corredor central da Avenida Luísa Todi, em frente ao Mercado do Livramento

AÇÃO DE RUA - MULHERES A PEDALAR

Vamos dar voz à **IGUALDADE** e à **RESISTÊNCIA** porque existem **AS BOCAS QUE NÃO SE CALAM**.

A correr, de bicicleta, skate, patins ou trotineta, junte-se a nós neste manifesto por uma **CIDADE INCLUSIVA!** Uma atividade realizada no âmbito da marca **SEIES: ECOol - Fazemos Bom Ambiente!**

Destinatárias/os: Mulheres e público em geral, de todas as idades

Informações e inscrições: 265 547 450 | seies@cooperativaseies.org

Org.: **Cd'CA** | **SEIES** em parceria com o movimento **Kidical Mass**

8 DE MARÇO | DOMINGO | 16H

TAS – Teatro Animação de Setúbal

VIDA DOMÉSTICA É PARA OS GATOS

Oito monólogos, quatro atrizes, um espaço comum. Um texto que resulta de muitos textos, de muitas angústias, de muitas injustiças, de muitas perplexidades, pautado pelo humor, absolutamente necessário para manter a sanidade mental. Depois de séculos de submissão, as mulheres assumem, cada vez mais, o papel que querem desempenhar, as decisões a tomar e o rumo a seguir.

Com interpretação de Ana Isabel Delgado, Andreia Trindade, Susana Brito e Susana Dagaf, sob a Direção de Miguel Assis.

Destinatárias/os: M12

Informações e reservas: 932 563 905 | geral@tas.pt

Org.: TAS em parceria com CMS e SEIES

8 DE MARÇO | DOMINGO | 16H

Auditório Bocage – Junta de Freguesia de São Sebastião

SESSÃO DE CINEMA: A ORIGEM DIVINA

O ano é 1970. Nora Ruckstuhl vive numa pequena aldeia suíça com o marido e os filhos. Leva uma existência pacata segundo os preceitos tradicionalistas em que foi educada. Até ali, Nora, tal como todas as suas amigas, ignora as movimentações para a libertação da mulher a acontecer nos quatro cantos do mundo. Tudo corre sem incidentes até arranjar um emprego e se deparar com a recusa do marido em dar-lhe autorização. Incomodada com a decisão dele e inspirada pelo que descobre estar a acontecer lá fora, junta-se a um grupo de mulheres e toma posição em relação aos seus direitos. Mas nada disto será bem-visto pelos homens da aldeia, que tentarão, por todos os meios, demovê-las das suas intenções.

Informações: 265 719 520

Inscrições: Na sede da JFSS em data a anunciar nas redes sociais

Org.: JFSS e Films4you

8 DE MARÇO | DOMINGO

Facebook do Município de Setúbal

PODCAST: VOZES EM TRÂNSITO

“Vozes em Trânsito” nasce como um espaço de partilha e escuta ativa, onde se dão voz a histórias reais de pessoas, com experiências de mobili-

dade, integração e afirmação pessoal e profissional. Neste episódio, será convidada uma mulher migrante residente em Setúbal para partilhar a sua visão e a sua experiência de vida em contexto migratório, refletindo sobre desafios, conquistas e processos de adaptação. O podcast pretende promover o diálogo, valorizar a diversidade cultural e dar visibilidade às histórias que constroem diariamente, comunidades mais inclusivas e plurais.

Org.: CMS

11 DE MARÇO | QUARTA | 14H - 16H

Auditório Nobre do IPS no Edifício da ESCE/ESS

MULHERES: 50 ANOS DE CAMINHO

Breve apresentação do Livro de Alexandrina Pereira, “50 Anos de Abril”, conversas abertas sobre a vida das mulheres há 50 anos.

Destinatárias/os: Público em geral

Informações: 265 523 128

Org.: Alexandrina Pereira e UFS

12 DE MARÇO | QUINTA | 14H - 17H

Auditório do NNIES - Mercado do Livramento

AS BOCAS QUE NÃO SE CALAM: A RESILIÊNCIA DAS MULHERES COM CANCRO DE MAMA

Esta tertúlia pretende dar voz às mulheres sobreviventes de cancro da mama através da partilha das suas experiências e dos seus exemplos de resiliência aos inúmeros desafios nas esferas pessoal, familiar e social. Pretende sensibilizar e empoderar outras mulheres, promovendo uma reflexão, onde a vivência pessoal se transforma em força coletiva.

Destinatárias/os: mulheres e homens, cidadãs/ãos interessadas/os, comunidade em geral e profissionais de saúde.

Informações: zelia.candeias@ulsa.min-saude.pt

Org.: EPVA | ULSA em parceria com Liga Portuguesa Contra o Cancro e com a Liga de Amigos da ULSA.

12 DE MARÇO | QUINTA | 21H30

Sala José Afonso - Casa da Cultura

WORKSHOP AURORA LAB – IDENTIDADE E MEMÓRIA

Leituras de poesia portuguesa contemporânea, com apresentação dos poetas Hugo Miguel Santos e Maria Lis, interpretadas por atores dos Artistas Unidos.

Destinatárias/os: Público em geral

Informações: Entrada livre

Org.: CMS e Artistas Unidos

13 A 22 DE MARÇO | QUARTA-FEIRA A SÁBADO ÀS 21H E DOMINGOS ÀS 17H

Fórum Municipal Luísa Todi

NOS MARES DO FIM DO MUNDO

Bernardo Santareno, médico de profissão, foi no início de carreira médico de campanha a bordo de dois navios bacalhoeiros, bem como no navio-hospital “Gil Eanes”, na Terra Nova e Gronelândia, em que assistiu os pescadores dos barcos de pesca à linha. Esta obra relata a vida a bordo daqueles homens e as suas agruras, em meados do século passado. Representa também o contexto das mulheres que ficavam em terra, a desigualdade existente, a sua denúncia e a luta pela sobrevivência.

Destinatárias/os: M12

Informações e reservas: 265 522 127 | fmlt@mun-setubal.pt

Obs.: Dia 22 de março, espetáculo com Língua Gestual Portuguesa

Org.: TEF em parceria com CMS

14 DE MARÇO | SÁBADO | 15H

Museu do Trabalho Michel Giacometti

CICLO DE CONFERÊNCIAS “VALORIZAR O(S) PATRIMÓNIO(S)”

Lançamento do e-book “ Os fuzilamentos de Setúbal de 13 de março de 1911 - A história de António Mendes e Mariana do Carmo Torres” - da autoria de Diogo Ferreira

Destinatárias/os: Público em geral

Informações: gabphc@mun-setubal.pt

Org.: GABPHC I CMS

14 DE MARÇO | SÁBADO | 21H30 E 15 DE MARÇO | DOMINGO | 17H

A Gráfica – Centro de Criação Artística

VAGA LUZ

Dispositivo cénico que cruza poesia, teatro e arquivo para revisitar o pensamento e o teatro-futuro de Fiama Hasse Pais Brandão.

Destinatárias/os: Público em geral

Obs.: Entrada livre, mediante reserva: dicul@mun-setubal.pt

Org.: UM COLETIVO e CMS

SEMANA 15 A 21 DE MARÇO

16 DE MARÇO | SEGUNDA | 15H

Março Mulher - Facebook | Março Mulher - Instagram

FRISO CRONOLÓGICO SOBRE IGUALDADE ENTRE MULHERES E HOMENS

Lançamento digital do friso cronológico 2026 sobre Igualdade entre Mulheres e Homens. Um registo das principais conquistas das mulheres ao longo da história, destacando eventos significativos e figuras que desempenharam papéis cruciais na luta pelos direitos femininos.

Informações: 265 547 450 | seies@cooperativaseies.org

Org.: SEIES

16 DE MARÇO | SEGUNDA

Espaço Multiusos – Programa “Nosso Bairro, Nossa Cidade”

CARTA. 65 ANOS DEPOIS DA CARTA A UMA JOVEM PORTUGUESA

Apresentação pública de um work in progress que reflete sobre sexualidade, relações, violência no namoro e condição feminina, cruzando três gerações de mulheres.

Destinatárias/os: Alunos/as do ensino secundário

Obs.: Ação integrada em contexto escolar

Org.: Monstro Coletivo

18 DE MARÇO | QUARTA | 16H35 - 18H30

Auditório da Escola Secundária Sebastião da Gama

IGUALDADE EM CONSTRUÇÃO: CONVERSAS PARA MUDAR O FUTURO

Porque a igualdade se constrói com consciência, diálogo e ação, este é um momento para pensar criticamente o papel das mulheres na sociedade. Esta será uma atividade dinâmica sobre igualdade de género, estereótipos e respeito, pensada para jovens do ensino básico e secundário, com espaço para diálogo, reflexão e participação ativa. A Latitudes CAPP será parceira nesta conversa e desafiará o público a pensar de que forma as experiências de género, os contextos sociais e culturais, bem como as oportunidades (ou limitações) vivenciadas, influenciam o modo como cada pessoa se reconhece e se posiciona no mundo.

Destinatárias/os: Alunas/os da Escola Secundária Sebastião da Gama

Informações: spoessg@aesg.pt; geral@latitudes.org.pt

Org.: Equipa Multidisciplinar de Intervenção e Equipa de Cidadania e Desenvolvimento do Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama, Centro de Formação Desportiva do Desporto Escolar e Latitudes CAPP

18 MARÇO | QUARTA | 14H30

Pólo Social e Cultural da Junta Freguesia do Sado

LAÇADAS DE CONVERSAS

Conversas sobre o trabalho no feminino com convidadas e animação.

Informações: 927 822 089 | crochecabare@cooperativaseies.org

Org.: Projeto Croché Cabaré | SEIES em parceria com a Junta de Freguesia do Sado

19 DE MARÇO | QUINTA | 15H - 18H

Casa do Largo

NÓS, MULHERES QUE USAMOS DROGAS, EXISTIMOS

Através desta atividade pretende-se dar visibilidade às vivências, desafios e resistências das mulheres que usam drogas, promovendo o diálogo, a empatia e a redução do estigma. A iniciativa contará com a participação do coletivo MANAS, através da apresentação do documentário “Seis Mulheres e uma Semente” e de um momento de conversa aberta com o público.

Informações e inscrições: 910 990 777 | gat.setubal@gatportugal.org

Org.: GAT - Grupo de Ativistas em Tratamentos Setúbal

19 MARÇO | QUINTA | 21H

Sala José Afonso - Casa da Cultura

EXIBIÇÃO DO FILME “A MULHER QUE MORREU DE PÉ” de Rosa Coutinho Cabral

Mais do que um documentário tradicional, “A Mulher Que Morreu de Pé” cruza cinema e teatro para evocar a vida e a obra de Natália Correia. Em espaços que lhe foram próximos, atores/atrizes dão corpo às suas palavras, ideias e contradições, revelando uma das figuras mais marcantes da cultura, literatura e política portuguesas, antes e depois do 25 de Abril. Duração: 115’.

Destinatárias/os: M12. Público em geral.

Informações: 50cuts.cinema@gmail.com

Org.: 50 Cuts e CMS

20 DE MARÇO | SEXTA | 9H - 17H30

Auditório Nobre do IPS no Edifício da ESCE/ESS

IV SEMINÁRIO, II INTERNACIONAL dos IMPACTOS DA MENSTRUACÃO, CLIMATÉRIO E ANDROPAUSA na VIDA das PESSOAS, ORGANIZAÇÕES e SOCIEDADE

Encontro promotor da reflexão sobre as fases da vida das mulheres que

afetam o seu bem-estar individual, a sua dinâmica na família, no local de trabalho e na sociedade em geral. Participação da Latitudes CAPP num dos painéis do seminário com uma intervenção subordinada ao tema: A utilidade da igualdade na construção de uma família e de uma sociedade.

Destinatárias/os: Docentes, não docentes, estudantes do IPS, gestoras/es, técnicas/os de recursos humanos, profissionais de saúde e público em geral

Informações e inscrições: www.ess.ips.pt

Org.: IPS - ESS, ESE, EST, ESCE.

20 DE MARÇO | SEXTA | 10H - 15H

Marcha, com percurso: EBS Lima de Freitas → Praça do Bocage

MARCHA PELOS DIREITOS HUMANOS E ARRUADA “E EM VEZ DO MEDO?”

O TT – Teia Trampolim – E9G irá organizar, em parceria com a EBSLF, uma Marcha pelos Direitos Humanos, associando-se à iniciativa do Plano Nacional das Artes, Uma Arruada em Contramedo. Nesta marcha, várias turmas da escola são convidadas a criar e transportar cartazes sobre temáticas como: Bullying, Racismo, Migração, Asilo, Inclusão, Igualdade de Género, entre outras, demonstrando que a justiça social é uma problemática coletiva da qual todas e todos fazemos parte e para a qual todas e todos podemos contribuir. Juntando-se a outras escolas do concelho, este movimento pretende ser uma grande festa, de celebração da diversidade, da diferença, da alegria, das artes e das culturas, contra os discursos que instigam ao ódio através de uma retórica do medo.

Destinatárias/os: Alunas e alunos da EBSLF, Associação de Pais da EBSLF, comunidade escolar e outras pessoas, grupos e organizações que se queiram juntar

Informações e inscrições: teiatrampolim.e9g@cooperativaseies.org

Org.: SEIES, EBSLF, CMS, UFS e PSP Setúbal

21 DE MARÇO A 4 DE ABRIL | 9H30 - 18H

Museu do Trabalho Michel Giacometti

Morre Marta, Morre Farta! – Instalação artística

Esta instalação resulta de um processo de arte participativa, desenvolvido no âmbito do LABoratório “Arte como Voz”, do Conselho de Cidadãos (cidadãs e cidadãos em situação de pobreza/exclusão social ou que já estiveram) do Núcleo Distrital de Setúbal da EAPN Portugal e dirigido pela artista Paula Moita. Parte da ideia cruelmente enraizada de que quem não aguenta, falhou, quem precisa, exagera, quem cuida, deve fazê-lo em silêncio.

cio. A instalação expõe a normalização de uma violência lenta, quotidiana e socialmente aceite, que atinge de forma particular pessoas em situação de pobreza — homens, mulheres, crianças e idosos/as — empurradas para a invisibilidade das estatísticas e para a solidão das suas dificuldades. É um grito coletivo que questiona até quando continuará a ser tratada como responsabilidade individual uma realidade que resulta de falhas estruturais e sociais.

Destinatárias/os: Público em geral

Informações: setubal@eapn.pt

Org.: Núcleo Distrital de Setúbal - EAPN Portugal / Rede Europeia Anti-Pobreza e Associação Dar Cor à Vida - Associação de Intervenção Artística

21 DE MARÇO | SÁBADO | 21H30

Sala José Afonso - Casa da Cultura

CONCERTO – MALENA ZAVALA

Concerto integrado no Ciclo Pinuts, com a artista argentina Malena Zavala, que cruza folk latino-americano e dream pop.

Destinatárias/os: Público em geral

Obs.: Atividade paga (5€)

Org.: CMS e Pinuts Music Agency

SEMANA 22 A 28 DE MARÇO

24 DE MARÇO | TERÇA

Escola Básica nº.1 do Faralhão

OFICINA “NÃO GUARDAR O QUE TE PREOCUPA”

Atividade que pretende sensibilizar para a promoção do respeito, da igualdade de género e da não-violência dinamizado por estudantes do IPS-ESE.

Destinatárias/os: Alunos/as do ensino básico

Informações: Ação integrada em contexto escolar

Org.: CMS e IPS - ESE

24 DE MARÇO | TERÇA

Escola Secundária Sebastião da Gama

PENÉLOPE, HELENA E OUTRAS MULHERES

Espectáculo de teatro narrativo que revisita mitos gregos a partir de uma

perspetiva feminista, com manipulação de objetos.

Destinatárias/os: Comunidade escolar

Obs.: Sessões em contexto educativo

Org.: ALGURES

25 DE MARÇO | QUARTA | 10H - 17H

Casa da Cultura - Sala José Afonso

FORMAÇÃO ACESSO CULTURA: “DIVERSIDADE E INCLUSÃO”

O programador britânico Madani Younis disse na conferência do ISPA em Janeiro de 2020 que “Generosidade não é justiça. E inclusão não é equidade.” Neste curso, serão explorados os conceitos de diversidade e inclusão. A formadora será Joana Reis.

Informações e inscrições: 265 233 299 | teatroestudiofontenova@gmail.com

Obs.: Atividade paga (15€ com desconto - para profissionais do espectáculos, maiores de 65 e reformados, menores de 25 e estudantes, pessoa com deficiência - e 20€ sem desconto).

Entradas gratuitas mediante sinalização pelas entidades organizadoras do programa Março Mulher.

Org.: TEF

25 MARÇO | QUARTA-FEIRA | 10H30

Biblioteca da Escola Superior de Ciências Empresariais – IPS

E A MULHER COM DEFICIÊNCIA?

Encontro de reflexão e diálogo a partir da apresentação do capítulo “E a mulher com deficiência?”, do livro O Que Abril Nos Trouxe?. Mulheres com deficiência partilham as suas vivências, desafios e conquistas, dando voz a percursos muitas vezes invisibilizados. A sessão termina com uma conversa aberta com o público, promovendo escuta, participação e construção coletiva de uma sociedade mais inclusiva.

Destinatárias/os: Comunidade IPS. Público em geral.

Informações e inscrições: 910 784 090 (Inês Mares)

Org.: APPACDM de Setúbal em parceria com IPS

26 DE MARÇO | QUINTA-FEIRA | 9H - 13H

Auditório Bocage – Junta de Freguesia de São Sebastião

JORNADAS MARÇO MULHER 2026

AS BOCAS QUE NÃO SE CALAM: IGUALDADE E RESISTÊNCIA

Um encontro animado por convidados/as que, em conversa com o público,

partilharão as suas experiências, opiniões e reflexões. Os direitos recuam, os discursos autoritários normalizam-se e o que antes chocava e indignava começa a parecer inevitável. Queremos apelar à ação através de um espaço vivo de pensamento, de criação, de mobilização cívica, mas também de resistência na defesa da igualdade, da liberdade, dos direitos humanos e sociais. Participação do Teatro Estúdio Fontenova com um excerto em modo de leitura encenada “Qual Estado Nação?”.

Destinatárias/os: M12. Público em geral. Estudantes do ensino secundário ou superior, profissionais de diferentes áreas.

Informações e inscrições: 265 547 450 | seies@cooperativaseies.org

Org.: SEIES, CMS e JFSS

26 DE MARÇO | QUINTA | 15H

Cinema Charlot – Auditório Municipal

NEM MAIS UMA

Monólogo teatral que aborda violência de género, solidão e opressão feminina, a partir de testemunhos reais e dramaturgia contemporânea.

Destinatárias/os: M12. Público em geral

Informações: dicul@mun-setubal.pt

Obs.:Entrada gratuita mediante reserva

Org.: Yakelin Morales

27 MARÇO | SEXTA | 15H

Sala de Drama da Escola Superior de Educação do IPS

PEÇA DE TEATRO “AURORA”

A peça apresenta-se em duas partes, um monólogo interpretado pela atriz Inês Melo, seguido de um espaço de discussão e reflexão com as/os estudantes. Hoje, magistrada jubilada, Aurora Rodrigues era uma estudante de Direito de 21 anos quando foi detida e levada para Caxias pela polícia política do regime de Salazar e Caetano. Ao longo de três meses, foi ostensivamente humilhada, agredida, espancada, torturada e massacrada por lutar contra a ditadura vigente e defender o fim da Guerra Colonial. A sua inabalável convicção e capacidade de resistência e sacrifício em nome da liberdade e da democracia são o grande mote deste espetáculo que confronta todas/os as/os que beneficiam do privilégio de terem nascido em democracia.

Destinatárias/os: Docentes, não docentes, estudantes do IPS e público em geral

Informações e inscrições: www.ess.ips.pt

Org.: IPS - ESS, ESE, EST, ESCE.

28 MARÇO | SÁBADO | 9H30 - 12H

9H30 | Saída - Escola Conde Ferreira ou nova sede da Junta de Freguesia S. Sebastião

10H30 | Ponto de Encontro - Porta do Sol / Miradouro

11H15 | Partida em conjunta - Jardim da Algodeia

CAMINHADA - LADO A LADO PELA IGUALDADE

Caminhada que pretende reforçar a importância da luta contra a discriminação, a violência sobre as mulheres e as desigualdades de género. Animação: União das Freguesias- Momento Desportivo; São Sebastião - Momento Cultural (Coro Alarido ou Coro das Mulheres da Fábrica).

Destinatárias/os: Público em geral

Informações e inscrições: 265 523 128 | 265 719 520

Org.: UFS, JFSS, Movimento Democrático das Mulheres e Lebres do Sado

28 DE MARÇO | SÁBADO | 10H - 17H

Cd'CA

VAMOS VESTIR A AUTOESTIMA - 4.ª EDIÇÃO

Projeto que visa trabalhar o autocuidado, a autoconfiança e a capacitação de mulheres para o contacto com o mercado de trabalho. Associa-se ao tema do MM26 “As bocas que não se calam: Igualdade e Resistência” e também a profissionais da área da saúde e do bem-estar.

Destinatárias/os: Mulheres

Informações: 925 215 456

Org.: Grupo de Voluntariado “De e para Mulheres” em parceria com o Cd'CA | SEIES

SEMANA 29 DE MARÇO A 4 DE ABRIL

30 DE MARÇO | SEGUNDA-FEIRA | 16H

Cd'CA

ALBERGUE ESPANHOL - Festa de Encerramento do Março Mulher 2026

A expressão “albergue espanhol” refere-se a um lugar onde cabe toda a gente e é frequentemente usado para descrever um ambiente de mistura cultural. O termo remonta aos albergues em Espanha que, na idade média, se situavam ao longo de um percurso, hoje denominado Caminhos de Sant'Iago, e acolhiam peregrinos-hóspedes, os seus carregos e até os próprios animais com que se faziam acompanhar. Festejaremos o fim do

Março Mulher 2026 com um momento de convívio e animação onde todos/as são bem vindas/os tal como nos albergues espanhóis!

Informações e inscrições: 265 547 450 | seies@cooperativaseies.org

Org.: Cd'CA I SEIES

31 DE MARÇO | TERÇA | 15H (escolas) | 21H (público geral)

Fórum Municipal Luísa Todi – Rooftop

MIL E UMA NOITES

Projeto de teatro radiofónico que resgata obras de mulheres portuguesas do século XX, inspirando-se na figura de Xerazade.

Destinatárias/os: M12. Comunidade escolar e público em geral

Informações e reservas: 265 522 127 | fmlt@mun-setubal.pt

Obs.: Bilhete: 5,00 €

Org.: UM COLETIVO



ONDE ACONTECE

- A Gráfica - Centro de Criação Artística
Ladeira da Ponte de São Sebastião, 2900-564 Setúbal
agrafica@mun-setubal.pt
- Artiset - Casa da Cultura
R. Detrás da Guarda, nº 28, 1.º A, 2900-347 Setúbal
265 236 168
geral.artiset@gmail.com
- Auditório do Bocage - Junta de Freguesia de S. Sebastião
Av. Nuno Álvares, 2910-269 Setúbal
265 719 520
geral@jfss.pt
- Casa da Cultura - Sala José Afonso
R. Detrás da Guarda, nº 28, 1.º A, 2900-347 Setúbal
265 236 168
- Casa do Largo
Largo José Afonso 24-25 2900-650 Setúbal
265 421 080
- Centro de Cidadania Activa(CD´CA)
R. João Eloy do Amaral, nº 140, 2900-414 Setúbal
265 547 450
seies@cooperativaseies.org
- Auditório Cinema Charlot
Rua Doutor António Manuel Gamito 11, 2900-056 Setúbal
265 522 446

• Escola Básica 1 do Faralhão

Estrada Vale da Rosa, 2910-845 Setúbal

265 793 158

aveos.eb1faralhao1@gmail.com

• Escola Básica e Secundária Lima de Freitas

R. Batalha do Viso, 2904-510 Setúbal

265 541 110

teiatrampolim.e9g@cooperativaseies.org

• Escola Básica e Secundária Sebastião da Gama

Rua da Escola Técnica 2900—354 Setúbal

265 523 176

geral@aesg.pt

• Escola Conde Ferreira - União de Freguesias de Setúbal

Av. Luísa Todi, junto à PSP

265 523 128

geral@uf-setubal.pt

• Escola Secundária D. João II

R. Dr. Luís Teixeira Macedo e Castro 42, 2910-586 Setúbal

265 708 500

escdjoaoii@djoaoii.com

• Escola Secundária Sebastião da Gama

R. da Escola Técnica 2900—354 Setúbal

265 523 176 / 265 228 306

geral@aesg.pt

• Espaço Multiusos Nosso Bairro Nossa Cidade

Belavista, Setúbal

nossobairronossacidade@gmail.com

• Fórum Municipal Luísa Todi
Av. Luísa Todi 61, 2900-461 Setúbal
265 522 127

• Instituto Politécnico de Setúbal
Estefanilha, 2910-761 Setúbal
265 710 814 (Divisão de comunicação)
divisao.dcre@ips.pt

• Junta de Freguesia de S. Sebastião
Av. Nuno Álvares, 2910-836 Setúbal
265 719 520
geral@jfss.pt

• Mercado do Livramento
Av. Luísa Todi 163, 2900-462 Setúbal

• Museu do Trabalho Michel Giacometti
Largo dos Defensores da República, 2910 Setúbal
265 537 880

• Pólo Social e Cultural da Junta Freguesia do Sado
Rua Tomás Ribeiro Setúbal, 53, 2910-350 Setúbal
935 209 286

• Praça do Bocage
2900-276 Setúbal

• TAS – Teatro de Animação de Setúbal
R. Dr. Aníbal Álvares da Silva 9, 2900-227 Setúbal
265 532 402
geral@tas.pt



QUEM FAZ ACONTECER | PARCEIR@S DO MM26

- 50 Cuts – Associação Cinematográfica
- Alexandrina Pereira - Poetisa
- ALGURES
- APPACDM de Setúbal
- Artiset - Associação de Artistas Plásticos de Setúbal
- Artistas Unidos
- Associação Dar Cor à Vida - Associação de Intervenção Artística
- Cd'CA - Centro de Cidadania Activa I SEIES
- Centro de Formação Desportiva do Desporto Escolar
- CMS - Câmara Municipal de Setúbal
- Conservatório Regional de Setúbal
- Croché Cabaré I SEIES
- EAPN Portugal - Rede Europeia Anti-Pobreza - Núcleo Distrital de Setúbal
- EBSLF - Escola Básica e Secundária Lima de Freitas
- EPVA I ULSA - Equipa para a Prevenção da Violência em Adultos da Unidade Local de Saúde da Arrábida
- Equipa de Cidadania e Desenvolvimento I Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama
- Equipa Multidisciplinar I Agrupamento de Escolas Sebastião da Gama
- ESCE - Escola Superior de Ciências Empresariais I IPS
- Escola Superior de Tecnologia de Setúbal I IPS
- ESE - Escola Superior de Educação I IPS
- ESS - Escola Superior de Saúde I IPS
- ESSG – Escola Secundária Sebastião da Gama
- Films4you
- GABPHC I CMS - Gabinete de Promoção e Divulgação do Património Histórico e Cultural da Câmara Municipal de Setúbal
- GAT - Grupo de Ativistas em Tratamentos Setúbal
- GIPIG – Grupo de Implementação Plano de Igualdade de Género I ULSA - Unidade Local de Saúde da Arrábida
- Grupo de Voluntariado “De e para Mulheres”

- IPS - Instituto Politécnico de Setúbal
- JFS - Junta de Freguesia do Sado
- JFSS - Junta de Freguesia de S. Sebastião
- Latitudes CAPP
- Lebres do Sado
- MANAS
- MDM - Movimento Democrático das Mulheres
- Monstro Coletivo
- Movimento Kidical Mass
- Pinuts Music Agency
- PSP Setúbal - Polícia de Segurança Pública de Setúbal
- RAIAR - Laboratório Colaborativo
- SEIES - Sociedade de Estudos e Intervenção em Engenharia Social
- Supera-te Associação
- TAS - Teatro de Animação de Setúbal
- TEF - Teatro Estúdio FonteNova
- Tenda Produções
- TT - Teia Trampolim – E9G I SEIES
- UFS - União das Freguesias de Setúbal
- ULSA - Unidade Local de Saúde da Arrábida
- UM COLETIVO
- Yakelin Morales

