

# KIT DE EDUCAÇÃO

# PARA OS DIREITOS

# HUMANOS

## PARA EDUCADORES



MARATONA  
DE CARTAS  
2019



AMNISTIA  
INTERNACIONAL



## ÍNDICE

<b>1 O QUE É A MARATONA DE CARTAS</b>	<b>3</b>
<b>2 JUNTAR A AÇÃO À APRENDIZAGEM</b>	<b>4</b>
<b>3 COMO PARTICIPAR E DIVULGAR A MARATONA NA SUA ESCOLA</b>	<b>5</b>
<b>COMO FUNCIONA ESTE JOGO?</b>	<b>6</b>
<b>ALGUMAS SUGESTÕES PARA UM EVENTO DE RECOLHA DE ASSINATURAS</b>	<b>7</b>
<b>4 ATIVIDADES</b>	<b>8</b>
<b>ATIVIDADES SOBRE DIREITOS HUMANOS</b>	<b>8</b>
DESEJOS E NECESSIDADES (1º E 2º CICLO)	9
DIREITOS HUMANOS NA MINHA VIDA (3º CICLO E SECUNDÁRIO)	12
<b>ATIVIDADES SOBRE A MARATONA DE CARTAS</b>	<b>15</b>
O PODER DA SOLIDARIEDADE (1º E 2º CICLO)	16
O PODER DA TUA ASSINATURA (3º CICLO E SECUNDÁRIO)	18
<b>ATIVIDADES SOBRE OS CASOS DA MARATONA DE CARTAS</b>	<b>20</b>
MUDANÇAS CLIMÁTICAS: FAZ A DIFERENÇA! - O CASO DE MARINEL SUMOOK UBALDO, UMA JOVEM FILIPINA	21
PODER E RESPONSABILIDADE - O CASO DE JOSÉ ADRIÁN, UM JOVEM MEXICANO	28

### NOTA SOBRE LINGUAGEM INCLUSIVA

A utilização de género no manual é aleatória, tentando ser como esperamos que o mundo seja - igualitário - e quando se ler “as” ou “os”, qualquer destes pode ser lido nos outros géneros.

# 1 O QUE É A MARATONA DE CARTAS?

A Maratona de Cartas é o maior evento de direitos humanos organizado pela Amnistia Internacional.

Sensivelmente durante o último trimestre de cada ano, e com especial ênfase no mês de dezembro, mobilizamos milhões de pessoas em todo o mundo para assinar e enviar cartas em prol de pessoas e comunidades em risco.

Os casos seleccionados são previamente investigados, monitorizados e acompanhados pela Amnistia Internacional. Após a sua divulgação milhões de pessoas aceitam fazer frente à injustiça e contribuir para um mundo mais justo: assinam, organizam eventos e juntam-se ao nosso movimento.

**A Maratona de Cartas irá decorrer em Portugal de 1 de novembro de 2019 até 31 de janeiro de 2020.**

**Para saber mais sobre a Maratona de Cartas deste ano e como realizar um evento na sua escola consulte o [Kit Maratona de Cartas \(link\)](#).**



**RESISTIMOS JUNTOS**



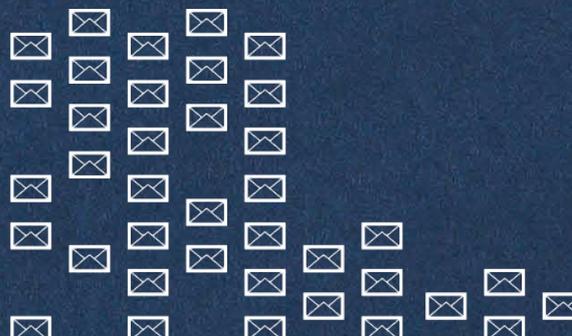
## 2 JUNTAR A AÇÃO À APRENDIZAGEM

Assinar as petições ou promover ações de solidariedade para com as pessoas visadas nos apelos são os objetivos últimos da Maratona de Cartas. No entanto, esta é uma oportunidade única para promover a aprendizagem sobre os direitos humanos, capacitando os jovens com os conhecimentos, as atitudes, os valores e as aptidões que precisam para usufruir e exercer esses direitos e para respeitar e defender os direitos das outras pessoas.

As atividades que propomos de seguida propiciam um melhor conhecimento sobre os direitos humanos e sobre as violações desses mesmos direitos, através das histórias das pessoas visadas na Maratona de Cartas deste ano. Pretendem também promover empatia e solidariedade, levando as participantes a agir de forma consciente e mais informada.

### OS PARTICIPANTES PODEM DEPOIS PARTICIPAR NA MARATONA DE CARTAS DE DUAS FORMAS:

1. Assinando os apelos disponíveis no nosso site em [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona) e convidando outras pessoas a fazê-lo. A assinatura pode ser feita por qualquer pessoa com idade igual ou superior a 14 anos (com conhecimento prévio dos seus representantes legais quando menor de idade). É essa a idade mínima estabelecida nos Estatutos da Amnistia Internacional para um apoiante, ativista e membro juvenil da organização. Somam-se ainda as boas práticas e sugestões que nos chegam, aconselhando os 14 anos como idade mínima de participação;
2. Fazendo postais ou cartas de solidariedade que encaminharemos para as pessoas cujo caso estamos a acompanhar. Para esta opção não existe qualquer idade mínima ou máxima de participação, sendo a opção mais adequada para as participantes mais jovens.



### 3 COMO PARTICIPAR E DIVULGAR A MARATONA NA SUA ESCOLA

Em Portugal e no mundo, desde 2011 que a Maratona tem registado valores crescentes de participação. Por exemplo, só em 2018 enviámos mais de 300 000 assinaturas, num total de quase 6 milhões em todo o mundo.

Contudo, mais de 300 000 assinaturas implicaram a impressão de quase 40 000 folhas de abaixo-assinados. Tendo em consideração o impacto ambiental, a Amnistia Internacional optou por promover a dinamização da maratona de cartas com base na assinatura digital - conseguimos poupar mais de 40.000 folhas de papel, pois não são precisos os **abaixo-assinados**. É assim possível aliar o ativismo à promoção da sustentabilidade ambiental e criar um novo paradigma de ativismo.

Neste sentido, e **como forma de incentivo a uma maior participação** neste novo modelo, consideramos que **cada jovem pode ser um agente multiplicador** que incentiva outras pessoas a assinar e começámos a dinamizar um jogo de ativismo na Maratona.

Com um telemóvel/computador e ligação à internet, será agora possível chegar a mais pessoas e conseguir mais assinaturas. Para isso, desafiamos docentes e estudantes a tornarem-se verdadeiros agentes de mudança e a recolherem ainda mais assinaturas, dentro e fora da escola. **A comunidade escolar que recolher mais assinaturas receberá um evento exclusivo da Amnistia Internacional**. Este evento, da duração de um dia, contará com a participação de um dos defensores de direitos humanos que foi caso da Maratona (a combinar com a escola vencedora), com o diretor da Amnistia Internacional Portugal e com uma personalidade “influencer”. Temos connosco várias destas personalidades, que irão ser apresentadas à escola vencedora. As estudantes poderão votar e ajudar na escolha da pessoa a estar presente no evento.



VENCEN  
JUNTOS

## COMO FUNCIONA ESTE JOGO?

- 1** Basta que assinale a opção “**Quero que a minha escola participe no concurso**” no formulário de pedido de material que encontra em [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona).
- 2** Receberá um código, exclusivo, atribuído à sua escola. O código será enviado por correio em conjunto com os materiais que solicitar.
- 3** Incentive todas as pessoas que conhece a assinarem em [www.amnistia.pt/vencemosjuntos](http://www.amnistia.pt/vencemosjuntos) inserindo o código que recebeu. Esta página é dedicada apenas a esta dinâmica de jogo.
- 4** Todas as participações que forem feitas com esse código contarão para a contagem da sua escola.

**A DIVULGAÇÃO E INSERÇÃO DO CÓDIGO É FUNDAMENTAL PARA QUE AS ASSINATURAS SEJAM CONTABILIZADAS PARA A SUA ESCOLA.**

**SUGESTÃO:** poderá fotografá-lo para tê-lo sempre consigo.

JUNTOS  
VENCEMOS



VENCEMOS

## ALGUMAS SUGESTÕES PARA UM EVENTO DE RECOLHA DE ASSINATURAS:

- ▮ Recolha de assinaturas na biblioteca escolar, através do uso de computadores ou telemóveis (poderá ter exposto o cartaz com o código da sua escola, ao lado dos computadores);
- ▮ Promoção do ativismo digital durante a aula de tecnologias de informação e comunicação ou outra;
- ▮ Envolvimento de toda a comunidade escolar durante os eventos associados às festividades do mês de dezembro. Por exemplo, um evento de recolha de assinaturas pela escola (e fora dela) com telemóveis e/ou projeções em auditórios ou edifício polivalente da página [www.amnistia.pt/vencemosjuntos](http://www.amnistia.pt/vencemosjuntos);
- ▮ Envolvimento de pessoas encarregadas de educação nas reuniões de final do primeiro período letivo com assinatura em [www.amnistia.pt/vencemosjuntos](http://www.amnistia.pt/vencemosjuntos);
- ▮ Divulgação nas redes sociais, com o código atribuído e a página [www.amnistia.pt/vencemosjuntos](http://www.amnistia.pt/vencemosjuntos);
- ▮ Projeção em aula ou noutra local da escola ou impressão de cartões com a sugestão de mensagem para WhatsApp, Messenger ou SMS para os alunos enviarem a pelo menos 20 amigos da sua idade e 5 adultos (familiares, por exemplo):



Estou a mudar a vida de 5 jovens com a Amnistia Internacional. Junta-te também. Assina e pede a pelo menos 5 pessoas tuas conhecidas fora da escola para assinarem também em [www.amnistia.pt/vencemosjuntos](http://www.amnistia.pt/vencemosjuntos). Coloquem o código [código atribuído à escola] para depois sabermos quantas conseguimos! É possível conseguirmos justiça por estes casos, com milhares de assinaturas. Por favor, encaminha esta mensagem a todas as pessoas que conheceres 😊

Na escola estamos a recolher assinaturas para mudarmos a vida de 5 jovens da minha idade, com a Amnistia Internacional. Peço que vá a [www.amnistia.pt/vencemosjuntos](http://www.amnistia.pt/vencemosjuntos) e assine para participar nesta ação por um mundo melhor. Coloque o código [código atribuído à escola] no final para podermos saber quantas assinaturas conseguimos. Por favor, encaminhe esta mensagem a todas as pessoas que conhecer 😊

Caso a escola esteja a participar no jogo, é fundamental que o código que foi lhe atribuído seja partilhado sempre que houver atividades de recolha de assinaturas.

# RESISTIMOS JUNTOS

## 4 ATIVIDADES

### ATIVIDADES SOBRE DIREITOS HUMANOS

As atividades a seguir propiciam uma introdução aos direitos humanos para ajudar os seus alunos a relacionarem os direitos humanos com a sua vida diária. Pode utilizar estas atividades para introduzir os direitos humanos se sentir que as jovens precisam de informação base sobre este assunto, antes de se envolverem nas atividades da Maratona de Cartas.

Propomos três atividades diferentes: duas dirigidas a jovens do 3ºciclo e secundário e uma dirigida a crianças mais novas do 1º e 2º ciclo.

#### OBJETIVOS GERAIS DE APRENDIZAGEM:

- I Distinguir entre os diferentes direitos humanos consagrados na Declaração Universal dos Direitos Humanos.
- I Explicar como os direitos humanos estão relacionados com a vida diária.
- I Reconhecer que os direitos humanos são universais, inalienáveis e indivisíveis.

JUNTO  
ESTIMOS



## DESEJOS E NECESSIDADES



### IDADE / GRUPO-ALVO

1º e 2º Ciclo



### TEMPO

30 minutos



### MATERIAIS

- Imagens (anexo)
- 2 Cartolinas
- Massa adesiva ou fita-cola
- 2 caixas



### PASSOS

1. Divida as crianças em dois grupos, que jogam em simultâneo.
2. Explique que lhes vão ser entregues cartolinas, divididas em duas colunas: “Desejos” e “Necessidades” e que, escondidas dentro de uma caixa estão várias imagens (como por exemplo uma escola, uma bicicleta, água, família, etc.).
3. Explique que devem colar na coluna “Necessidades” as imagens que representam o que as crianças necessitam para serem saudáveis e felizes. Mais tarde deverá fazer a ligação de que estas necessidades representam os direitos humanos.
4. Na coluna dos “Desejos” devem colar as imagens que representam as coisas que não são essenciais. Têm cerca de 10 minutos para o fazer.
5. Deve, depois, afixar as cartolinas de ambos os grupos e iniciar a discussão. Diga quais as que estão corretamente colocadas e as que não estão e porquê.
6. Se sobrarem imagens nas caixas retire-as e pergunte a todas as crianças, já juntas num único grande grupo, em que coluna estas devem ser colocadas e porquê.

### **SUGESTÕES DE PERGUNTAS PARA A DISCUSSÃO:**

- Foi fácil decidir em que coluna cada imagem deveria ficar? Porquê?
- Quais foram as imagens mais difíceis? Porquê?

Explorar mais em detalhe alguma imagem, por exemplo:

- Acham que a água é um direito humano? Ela é ou não necessária à vida? (Por isso é que é uma necessidade e um Direito Humano).
- Brincar é um direito que as crianças têm ou é apenas um desejo? (pode aceitar-se a premissa de ser ambos e quando isto acontece, cola-se nas necessidades, uma vez que é um direito).
- E uma consola de jogos é uma necessidade? Podem ou não os meninos brincar com outras coisas? (Então será um desejo e não uma necessidade).
- O que acontece a alguém quando os seus desejos não são satisfeitos?
- O que acontece a alguém quando as suas necessidades não são satisfeitas?
- Existirão pessoas no mundo cujas necessidades não são garantidas? No país? Na vossa comunidade? Na vossa escola?
- Existirão alguns tipos de pessoas cujas necessidades não são frequentemente satisfeitas?
- Acham que algumas pessoas deviam ter os seus desejos satisfeitos quando outras não têm as suas necessidades garantidas?
- O que pode ser feito para se garantirem as necessidades básicas das pessoas?
- Quem tem a responsabilidade de garantir as necessidades básicas das pessoas?
- O que vocês podem fazer para ajudarem a garantir as necessidades básicas das pessoas na vossa comunidade?

## ANEXO - DESEJOS E NECESSIDADES



## DIREITOS HUMANOS NA MINHA VIDA (1ª OPÇÃO)



### IDADE / GRUPO-ALVO

3º Ciclo e Secundário



### TEMPO

25 minutos



### MATERIAIS

- Cartões de artigos da DUDH
- Cartões de atividades diárias



### PASSOS

1. Fotocopie os cartões de artigos da DUDH e os cartões de atividades diárias.
2. Corte-os de forma a separar os cartões individualmente.
3. Divida os participantes em grupos pequenos e distribua os 8 cartões de artigos da DUDH e os 8 cartões de atividades diárias.
4. Peça aos grupos para corresponderem os direitos com os exemplos de atividades diárias (que cartão de atividade diária corresponde a que artigo da DUDH). | 🕒 **10 minutos**
5. Junte as participantes em plenário e discuta as suas respostas. As respostas podem ser as seguintes:

**Artigo 19** - Uso as redes sociais e digo o que penso sobre diferentes assuntos

**Artigo 3** - Posso circular livremente na minha cidade sem recear pela minha segurança ou vida

**Artigo 12** - Não tenho que falar sobre a minha vida pessoal aos meus professores

**Artigo 13** - No meu país, posso ir livremente onde quiser

**Artigo 25** - Se estiver doente vou a um médico

**Artigo 18** - Falo livremente sobre as minhas convicções

**Artigo 24** - Brinco com as minhas amigas

**Artigo 26** - Posso ir à escola e estudar

Existe mais do que uma solução possível para alguns dos direitos. Esta é uma boa oportunidade para realçar que os direitos estão interrelacionados. | 🕒 **10 minutos**

## DIREITOS HUMANOS NA MINHA VIDA (2ª OPÇÃO)



### IDADE / GRUPO-ALVO

3º Ciclo e Secundário



### TEMPO

30 minutos



### MATERIAIS

■ Cartões de artigos da DUDH



### PASSOS

1. Fotocopie os cartões de artigos da DUDH.
2. Corte-os de forma a separar os cartões individualmente.
3. Peça a cada grupo que escolha quatro direitos dos cartões de artigos da DUDH os coloque por ordem cronológica. Que direitos é que usufruíram desde que se levantaram de manhã até este momento em que estão na sala de aula? | 🕒 **5 minutos**
4. Peça a cada grupo que retire um dos quatro direitos que têm nos seus cartões. Peça que discutam no seu grupo a seguinte questão: De que forma o dia teria sido diferente se não pudessem usufruir deste direito? | 🕒 **10 minutos**
5. Peça a cada grupo que apresente as suas conclusões e discuta:
  - a. Como é que a negação do direito que retiraram afetou a negação de outros direitos
  - b. Como é que os seus pais, professoras, amigos seriam afetados pela negação desse direito? | 🕒 **10 minutos**
6. Explique que os direitos humanos são:

**Universais** - Aplicam-se igualmente a todas as pessoas em todos os lugares do mundo, sem limite de tempo.

**Inalienáveis** - Estão ligados à própria existência humana, pelo que são inerentes a todos os seres humanos.

**Indivisíveis** - O gozo de um direito depende do gozo de muitos outros direitos e nenhum direito é mais importante do que os outros. | 🕒 **10 minutos**

## ANEXO - DIREITOS HUMANOS NA MINHA VIDA

### Cartões de artigos da DUDH

<b>ARTIGO 19</b> Direito à liberdade de expressão	<b>ARTIGO 3</b> Direito à vida e a viver em liberdade e segurança	<b>ARTIGO 12</b> Direito à privacidade
<b>ARTIGO 13</b> Direito à liberdade de movimento	<b>ARTIGO 18</b> Direito à liberdade de pensamento, consciência e religião	<b>ARTIGO 24</b> Direito ao descanso e ao lazer
<b>ARTIGO 25</b> Direito a um nível de vida adequado para a tua saúde e bem-estar	<b>ARTIGO 26</b> Direito à educação	

### Cartões de atividades diárias

Uso as redes sociais e digo o que penso sobre diferentes assuntos	Posso circular livremente na minha cidade sem recear pela minha segurança ou vida	Não tenho que falar sobre a minha vida pessoal aos meus professores
No meu país, posso ir livremente onde quiser	Se estiver doente vou a um médico	Falo livremente sobre as minhas convicções
Brinco com os meus amigos	Posso ir à escola e estudar	

## ATIVIDADES SOBRE A MARATONA DE CARTAS

A seguir encontra duas atividades que pode usar para apresentar a iniciativa Maratona de Cartas aos alunos. A primeira para jovens mais velhos e a segunda adaptada para as crianças mais novas.

A atividade visa motivar as estudantes a agir por uma ou mais pessoas dos apelos da Maratona de Cartas 2019, assim como promover a compreensão dos direitos humanos que estão em causa.

### OBJETIVOS GERAIS DE APRENDIZAGEM:

- Explicar o objetivo e o impacto da campanha Maratona de Cartas da Amnistia Internacional.
- Discutir os casos de uma ou mais pessoas visadas na campanha Maratona de Cartas deste ano e as violações de direitos humanos a que estão sujeitas.
- Escrever cartas de solidariedade para as pessoas visadas ou assinar os apelos para as autoridades oficiais.

VENCEMOS



VENCEMOS  
JUNTOS

## MARATONA DE CARTAS - O PODER DA SOLIDARIEDADE



### IDADE / GRUPO-ALVO

1º e 2º Ciclo



### TEMPO

2 x 50 minutos



### MATERIAIS

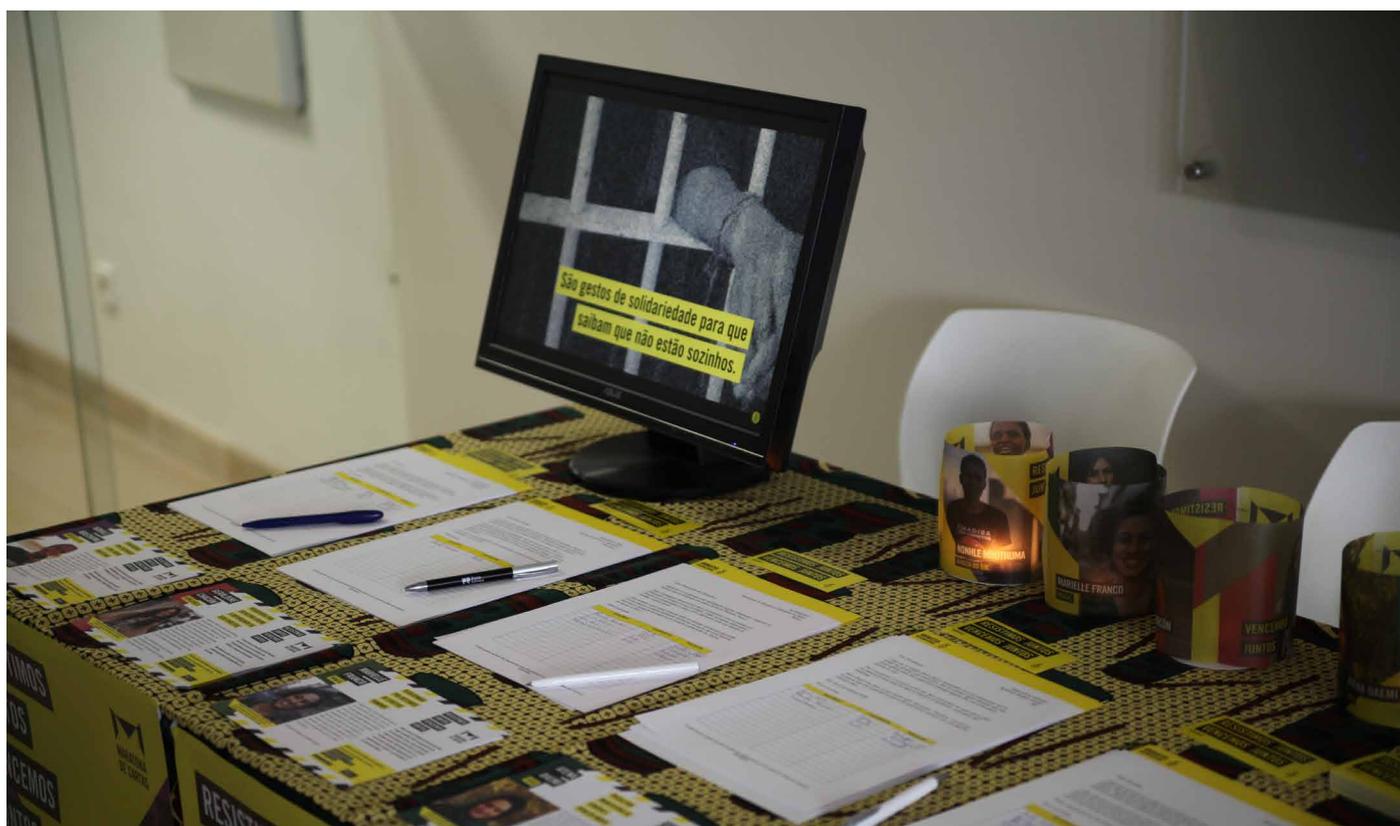
- Cartões explicativos de cada caso ([link para os casos](#))
- Fotos dos casos ([link para os casos](#))



### PASSOS

1. Escolha um dos casos da Maratona de Cartas para apresentar à turma.
  2. Conte a história do caso selecionado. Adapte o texto de forma a que seja mais perceptível e adequado para as crianças, evitando as passagens mais violentas ou que possam causar horror.
  3. Projete a fotografia da pessoa visada no caso para que as crianças possam visualizar a pessoa que viveu a história. |  **5 minutos**
  4. No final da apresentação faça as seguintes questões para inspirar a reflexão sobre a situação que acabaram de conhecer:
    - | Como se sentiram a ouvir a história desta pessoa?
    - | Qual seria a vossa reação se tivessem estado na situação daquela pessoa?
    - | Já viram ou ouviram situações semelhantes a esta?
    - | Que direitos humanos foram postos em causa neste caso?
    - | Quem poderia ter feito algo em apoio à pessoa visada neste caso?
    - | O que pode ser feito para apoiar as pessoas?
    - | O que é que podiam fazer para ajudar as pessoas?
-  **30 minutos**
5. No final da discussão, explique à turma o que é a Maratona de Cartas e como podem agir. Explique que muitas pessoas vão escrever cartas para as autoridades oficiais que têm o poder de pôr fim a estes abusos dos direitos humanos e vão enviar mensagens de solidariedade para as pessoas que querem ajudar e apoiar.

6. Explique que também eles podem fazer estas mensagens de solidariedade. Incentive-os a pensar no que gostariam de dizer às pessoas visadas nos casos e a imaginar como as pessoas vão receber as suas mensagens e como isso as fará sentir. | 🕒 **5 minutos**
  
7. Quando as cartas ou desenhos estiverem completos, peça aos alunos que reflitam sobre o que aprenderam e a carta ou desenho que fizeram. Faça as seguintes questões para inspirar a reflexão e para os ajudar a pensar em diferentes maneiras de continuar a ajudar:
  - I Qual é a sensação de defender os direitos humanos de outra pessoa?
  - I Com quem podes partilhar a tua experiência de modo a envolvê-la na Maratona de Cartas?
  - I De que outras formas se pode agir pelos direitos humanos de outra pessoa?
  
8. Recolha as cartas e desenhos e incentive as jovens a envolver outras pessoas na Maratona de Cartas e a agir continuamente para promover e defender os direitos humanos. | 🕒 **10 minutos**
  
9. Caso a sua escola participe no jogo de ativismo na Maratona, dê esta informação aos jovens e incentive-os a participar. (Ver mais informação no **ponto 3 - Como participar e divulgar a Maratona na sua escola**).



## MARATONA DE CARTAS - O PODER DA TUA ASSINATURA



### IDADE / GRUPO-ALVO

3º Ciclo e Secundário



### TEMPO

2 x 50 minutos



### MATERIAIS

- Cartões explicativos de cada caso ([link para os casos](#))
- Papel, canetas
- Acesso à internet e computador, tablet ou telemóveis



### PASSOS

1. Divida as participantes em 5 grupos. Entregue a cada um dos grupos, um dos cartões explicativos dos casos da maratona.
2. Peça que leiam o caso e que preparem uma pequena dramatização da história que receberam. |  **15 minutos**
3. Quando os grupos estiverem prontos, convide-os a apresentar as suas dramatizações aos restantes colegas.
4. No final de cada apresentação faça as seguintes questões para inspirar a reflexão sobre a situação que acabaram de conhecer:
  - Que direitos foram postos em causa neste caso?
  - Qual seria a vossa reação se tivessem estado na situação daquela pessoa?
  - (No caso de serem ativistas de direitos humanos) Por que Direitos Humanos os e as diferentes ativistas lutavam?
  - Quem poderia ter feito algo em apoio à pessoa visada neste caso?
  - O que pode ser feito para apoiar as pessoas?



**30 minutos**

5. No final das apresentações, explique às alunas o que é a Maratona de Cartas e como podem agir, escrevendo cartas para as autoridades oficiais que têm o poder de pôr fim a estes abusos dos direitos humanos ou enviando mensagens de solidariedade para as pessoas que querem ajudar e apoiar.

6. Convide os jovens a assinar as petições sobre os casos da Maratona de cartas em [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona). Caso queiram podem escrever as suas próprias cartas às autoridades. Para tal reveja as “seis regras simples” para a escrita efetiva de cartas que constam no final desta atividade.
7. No caso de serem jovens menores de 14 anos, incentive-os a escrever uma carta ou a fazer um desenho de solidariedade para as pessoas visadas nos casos. ⌚ **5 minutos**
8. Caso optem por escrever cartas personalizadas ou desenhos, dedique uma 2ª aula a essa tarefa.
9. Quando as cartas estiverem completas, peça às alunas que reflitam sobre o que aprenderam e a carta que escreveram. Faça as seguintes questões para inspirar a reflexão e para os ajudar a pensar em diferentes maneiras de continuar a ajudar:
  - I Qual é a sensação de defender os direitos humanos de outra pessoa?
  - I Com quem podes partilhar a tua experiência de modo a envolvê-la na Maratona de Cartas?
  - I De que outras formas se pode agir pelos direitos humanos de outra pessoa?
10. Recolha as cartas e incentive os jovens a envolver outras pessoas na Maratona de Cartas e a agir continuamente para promover e defender os direitos humanos.
11. Caso a sua escola participe no jogo de ativismo na Maratona, dê esta informação às jovens e incentive-os a participar. (Ver mais informação no **ponto 3 - Como participar e divulgar a Maratona na sua escola**).



#### O QUE FAZ UMA BOA CARTA?

Estas são as **6 regras básicas** para escrever uma carta eficaz. Caso queira, distribua exemplos de cartas que pode encontrar em [www.amnistia.pt/maratona](http://www.amnistia.pt/maratona):

1. Ser sempre educado.
2. Sigam as instruções e informações fornecidas e evitem sempre mencionar religião, incluindo: épocas festivas religiosas, ou política.
3. Deem a entender quem são, dizendo que são estudantes.
4. Caso tenham alguma ligação pessoal com o país ou com o tema em questão, incluam-na na vossa carta.
5. Realcem que a pessoa para quem estão a escrever tem o poder de fazer a diferença.
6. Sejam breves: uma página no máximo. Por vezes algumas frases bem elaboradas podem ser mais eficazes do que um texto longo e descritivo.

## ATIVIDADES SOBRE OS CASOS DA MARATONA DE CARTAS

A seguir encontra duas propostas de atividades para explorar o caso de Marinel Ubaldo e José Adrián, bem como alguma informação de referência sobre as ligações entre direitos humanos e crise climática e o uso da força na proteção dos direitos humanos.

Ambas se destinam a jovens do 3º ciclo e secundário e visam analisar os casos do ponto de vista dos direitos humanos. No seguimento de cada uma pode convidar os jovens a assinar os casos da Maratona e divulgá-los na escola e na comunidade.



JUNTOS

RESISTIMOS



# MUDANÇAS CLIMÁTICAS: FAZ A DIFERENÇA! O CASO DE MARINEL UBALDO, UMA JOVEM FILIPINA



## IDADE / GRUPO-ALVO

3º Ciclo e Secundário



## TEMPO

50 minutos



## MATERIAIS

- Duas cartolinas com as palavras 'Concordo' e 'Discordo'
- Um espaço amplo onde as participantes se possam movimentar
- (Opcional) Cópias da carta de Marinel, divida em duas partes



## OBJETIVOS GERAIS DE APRENDIZAGEM

- Perceber a ligação entre os direitos humanos e a emergência climática.
- Desenvolver ideias sobre como apoiar quem sofre mais por causa da emergência climática, como é o caso de Marinel Ubaldo.
- Ser capaz de apresentar a Maratona de Cartas da Amnistia Internacional e passar à ação para proteger os direitos humanos.



## PASSOS

### Introdução | 15 minutos

1. Convide os participantes a espalharem-se para a sala. Explique a atividade dizendo que irá introduzir um tema e que cada pessoa será convidada a fazer uma estátua que expresse a sua reação ao mesmo. Encoraje os participantes a utilizarem todo o corpo, incluindo a expressão facial.
2. Uma sugestão pode ser começar com temas de aquecimento, para perceber a ferramenta. Alguns exemplos podem ser 'uma estátua que represente o teu fim-de-semana' ou 'uma estátua que represente a tua família'. Convide as participantes a olhar em redor, para perceber as estátuas das outras pessoas.
3. Divida o grupo em dois: as estátuas e o público.

4. Sugira ao grupo das estátuas para fazer ‘uma estatueta que mostre o que a emergência climática significa para ti’. Convide o grupo do público a olhar para as estátuas. Troque de grupos de forma a dar a toda a gente a oportunidade de representar uma estátua.
5. Introduza ao primeiro grupo um novo tema, o de fazer ‘uma estátua que mostre o que é para ti a justiça climática’. Repita o processo com o outro grupo.
6. Em plenário lance as seguintes questões:
  - ▮ Que tipo de estátuas fizeram? Que emoções representaram?
  - ▮ O que sabem sobre emergência climática?
  - ▮ O que sabem sobre justiça climática?
  - ▮ De que forma a emergência climática afeta o direito à alimentação, à habitação, ao trabalho?
  - ▮ Qual poderia ser a ligação entre a emergência climática e os desastres naturais?

### **Direitos humanos e emergência climática | 🕒 20 Minutos**

7. Apresente as duas cartolinas com as palavras ‘Concordo’ e ‘Discordo’, colocadas nos dois lados da sala. Explique que irá ler algumas afirmações e que, por cada uma, será pedido ao grupo de tomar uma posição no espectro entre ‘Concordo’ e ‘Discordo’.
8. Escolha três ou quatro destas afirmações. Após cada uma promova um pequeno debate, deixando a possibilidade de as participantes mudarem de posição se assim o entenderem:
  - ▮ A emergência climática afeta toda a gente de igual forma.
  - ▮ A emergência climática é uma questão de direitos humanos.
  - ▮ As ações individuais são mais importantes do que as medidas dos Estados para fazer frente ao aquecimento global.
  - ▮ Não há nada que os Estados e as grandes empresas possam fazer para combater a emergência climática.
  - ▮ Os jovens são responsáveis por encontrar soluções para a emergência climática.
  - ▮ A emergência climática vai afetar os meus direitos à habitação, à água potável e ao saneamento, à alimentação, à saúde, entre outros.

9. No final, em plenário, aproveite para introduzir alguma das informações adicionais apresentadas abaixo ou leia a seguinte citação, pedindo as reações do grupo.



“A emergência climática é um assunto de direitos humanos precisamente pelos efeitos que está a ter nas pessoas. A emergência climática reforça e amplia as desigualdades já existentes e são as crianças e as jovens quem irão ver os seus efeitos assustadores no planeta. O facto da maioria dos governos quase não ter levantado um dedo em resposta à destruição garantida da espécie humana pode muito bem ser a maior violação intergeracional de direitos humanos da história.”

**Kumi Naidoo**, Secretário Geral da Amnistia Internacional

### Introduzir a Marinel | 15 minutos

10. Explique que Marinel Ubaldo é uma jovem de 22 anos das Filipinas. Quando tinha 16 anos o tufão Haiyan (também conhecido por Yolanda), um dos tufões mais mortíferos de que há registo, destruiu a sua aldeia na região do Samar Oriental. 6.000 pessoas morreram só nas Filipinas e um milhão ficou sem casa. Marinel escreveu uma carta a quem participa na Maratona de Cartas da Amnistia Internacional. Leia a carta ou distribua as cópias para serem lidas em pequenos grupos.



O meu nome é Marinel Sumook Ubaldo. Sou a filha de um pescador que viveu toda a sua vida tratando da sua família. A vida nunca foi fácil para o meu pai. Não pôde acabar a escola por ter que ir trabalhar no mar para sustentar a sua família. Tendo vivido mais de 20 tufões por ano, as calamidades e os desastres naturais tornaram-se normais para mim. Sei que o mar pode ser cruel por vezes e que, por causa da nossa posição geográfica, somos mais vulneráveis aos vários desastres climáticos.

11. Peça aos participantes para discutirem as seguintes questões em pequeno grupo e chegar a conclusões partilhadas:
- Como acham que foi a infância da Marinel?
  - Acham que a Marinel se sentiu segura onde cresceu? Porquê ou porquê não?
  - Quais acham que são as semelhanças e as diferenças entre a vossa vida e a vida da Marinel?

12. Continue a ler, em plenário ou em pequenos grupos, a carta da Marinel:



A emergência climática já não é uma batalha que iremos combater no futuro, é um assunto que temos que abordar hoje, no presente.

Se não tivermos medo de fazer ouvir a nossa voz e partilhar a nossa história seremos capazes de dizer ao mundo como as Filipinas estão a sofrer por causa dum fenómeno que não provocamos. Alguns dos países que historicamente contribuíram em maior medida para a atual emergência climática ainda não estão a perceber os seus efeitos. É por isso que é tão importante que oiçam a nossa história, para perceber que isto está a atingir pessoas reais nos dias de hoje.

Como jovens, temos a energia e o poder de fazer ouvir a nossa voz e de representar quem não tem coragem para o fazer.

Partilhar a minha história foi a chave para voltar a ser eu mesma. A emergência climática não é só uma questão de adaptação e mitigação, é também um assunto de direitos humanos. Quando acontece um desastre natural somos privados dos nossos direitos.

O futuro de todas nós depende da TUA ação AGORA. Por favor, junta-te a mim e faz a diferença.

Em alternativa pode utilizar este vídeo para apresentar o caso da Marinel:

[www.youtube.com/watch?v=I3CSi6YE2gU](https://www.youtube.com/watch?v=I3CSi6YE2gU)

**No final da atividade convide os jovens a assinar a petição para a Marinel Ubaldo e a tornarem-se multiplicadores da Maratona de Cartas da Amnistia Internacional como descrito nas páginas acima.**



## INFORMAÇÃO ADICIONAL

# EMERGÊNCIA CLIMÁTICA

Milhões de pessoas já estão a sofrer os efeitos catastróficos de desastres naturais extremos, agravados pela emergência climática – de secas prolongadas na África Subsaariana a tempestades tropicais devastadoras no Sudeste Asiático, na África Meridional, nas Caraíbas e no Pacífico.

Em agosto de 2018 as jovens começaram a sair à rua para responsabilizar os Estados e as grandes empresas pelo impacto das suas ações no clima. Demonstraram um grande espírito de liderança em exigir as mudanças, que requerem a participação e o apoio de todos os setores da sociedade.

## O QUE É A EMERGÊNCIA CLIMÁTICA?

O clima do planeta está em constante alteração ao longo das suas eras geológicas, com alterações significativas das suas temperaturas médias.

Todavia, o aquecimento atual aconteceu muito mais rapidamente do que no passado. Tornou-se claro que a humanidade causou a maioria do aquecimento do último século. Estamos a fazer isto queimando combustível fóssil, explorando a terra e a agricultura e através de outras atividades que provocam, diretamente e indiretamente, as alterações climáticas. A aceleração repentina é um problema pois o nosso clima está a mudar de forma demasiado rápida para que os seres vivos consigam adaptar-se.

O aumento das temperaturas leva a eventos meteorológicos extremos, à subida do nível do mar, às alterações das populações e dos habitats da vida selvagem, junto com outros impactos. Os efeitos da emergência climática já estão a ser sentidos hoje, mas vão piorar. O aquecimento global chegou a cerca de 1° C acima dos níveis pré-industriais.





## PORQUE A EMERGÊNCIA CLIMÁTICA É UM ASSUNTO DE DIREITOS HUMANOS?

A emergência climática causa devastação no planeta inteiro, o que a torna um assunto urgente ligado aos direitos humanos. Em específico:

- Reforça e amplia desigualdades já existentes.
- Está a afetar alguns grupos, mais do que outros - por exemplo, as comunidades que dependem da agricultura ou da atividade costeira, assim como outros grupos em situação de desvantagem que sofrem de discriminação, como as mulheres, as pessoas idosas, as crianças e os jovens, as pessoas que vivem na pobreza e as comunidades indígenas.
- Os seus efeitos vão continuar a crescer e a piorar ao longo do tempo, arruinando a vida das gerações de hoje e de amanhã.

Para além de ser uma ameaça à nossa própria existência, a emergência climática tem efeitos negativos nos direitos à vida, à saúde, à alimentação, à água potável e à habitação.





**DIREITO À  
VIDA**

- Por causa de fenômenos atmosféricos extremos como tempestades, inundações e incêndios.
- O tufão Haiyan, nas Filipinas, matou mais de 6,000 pessoas em 2013.
- O calor extremo também é mortal. A onda de calor do verão de 2003 na Europa causou a morte de 35,000 pessoas.



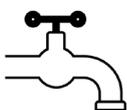
**DIREITO À  
SAÚDE**

- Alguma das consequências da emergência climática ligadas à saúde incluem risco de lesões, doenças e mortes devido às ondas de calor e aos incêndios.
- Aumento do risco de subnutrição em consequência da diminuição da produção alimentar em regiões pobres.
- Aumento do risco de doenças.



**DIREITO À  
HABITAÇÃO**

- Os eventos meteorológicos extremos como inundações e incêndios destroem habitações.
- Secas, erosão do solo e inundações podem também alterar o ambiente, enquanto a subida do nível do mar ameaça as casas de milhões de pessoas em todo o mundo.



**DIREITO À ÁGUA  
POTÁVEL E AO  
SANEAMENTO**

- O degelo, a redução das precipitações, as altas temperaturas e a subida do nível do mar afetam diretamente a qualidade e a quantidade dos recursos hídricos.
- Os eventos meteorológicos extremos danificam as infraestruturas de canalização e de saneamento.
- Mais de mil milhões de pessoas não têm acesso à água potável. Esta situação está a ser piorada pela emergência climática.

## QUEM É RESPONSÁVEL POR PARAR A EMERGÊNCIA CLIMÁTICA?

Os Estados e as grandes empresas são responsáveis por parar a emergência climática.

- Os Estados são obrigados a tomar medidas para abordar a emergência climática tão rapidamente quanto possível. É importante que estas medidas não violem, de forma direta ou indireta, os direitos humanos. Por exemplo, os Estados não poderão criar reservas e projetos ligados às energias renováveis em territórios indígenas sem o seu consentimento.
- As grandes empresas devem compensar os abusos de direitos humanos que causam ou para os quais contribuem. As investigações demonstram que apenas 100 empresas que produzem combustível fóssil são responsáveis por 71% das emissões de gases que contribuem para o efeito de estufa desde 1988.

# PODER E RESPONSABILIDADE

## O CASO DE JOSÉ ADRIÁN, UM JOVEM MEXICANO



### IDADE / GRUPO-ALVO

3º Ciclo e Secundário



### TEMPO

50 minutos



### OBJETIVOS GERAIS DE APRENDIZAGEM

- Compreender o papel das forças policiais na proteção dos direitos humanos.
- Saber identificar exemplos de tortura e outros tratamentos degradantes e como estes estão relacionados com direitos humanos específicos.
- Ser capaz de apresentar a Maratona de Cartas da Amnistia Internacional e passar à ação para proteger os direitos humanos.



### PASSOS

#### Introdução: O papel das forças policiais | 10 minutos

1. Pergunte às participantes qual o papel das forças policiais na sociedade.
  - Porque temos forças policiais e o que é esperado que elas façam?
2. Aponte algumas das respostas. Se o grupo não o mencionar, lembre que, na maioria dos países, a força policial tem as seguintes funções:
  - Garantir que as pessoas respeitam as leis (fazer cumprir as leis).
  - Proteger as pessoas e a propriedade e manter a ordem pública.
  - Investigar crimes e efetuar detenções.
3. Se o tempo o permitir remeter para a informação adicional, nas páginas seguintes.

## Introduzir José Adrián | 20 minutos



4. Leia este texto. Reforce que os factos descritos aconteceram realmente.

José Adrián, um rapaz de 14 anos da comunidade indígena Maya com dificuldades de audição, estava a voltar a pé para casa no regresso da escola. Pouco tempo antes um grupo de jovens envolveu-se numa rixa e foram atiradas pedras a um carro. Enquanto José passava na zona um homem começou a segui-lo, puxou-o para perto do carro danificado pelas pedras, empurrou-o e começou a bater-lhe. José Adrián foi levado à força no carro, foi pisado na cabeça, sofrendo uma lesão no pescoço. De seguida foi levado para um local onde foi acorrentado a uma parede e espancado novamente.

5. Pergunte ao grupo quais são as suas reações à história:

- O que é que acham que aconteceu? Porque acham que aconteceu?
- O que é que a força policial deve fazer para garantir que o crime contra José Adrián é, de facto, investigado e que qualquer pessoa que seja considerada responsável seja levada à justiça?

6. Conte ao grupo o que aconteceu realmente: que foi a própria força policial que empurrou José Adrián contra o carro, que lhe bateu e que lhe pisou a cabeça. Os agentes levaram José Adrián à esquadra da polícia onde o detiveram sem lhe dar nenhuma explicação e onde o torturaram – prenderam-no e espancaram-no. Leia a história de José Adrián a partir dos materiais do Kit da Maratona de Cartas. De seguida peça novamente reações ao grupo.

- O que é que as forças policiais deveriam ter feito e o que não deveriam ter feito?
- Porque é que acham que a polícia apanhou José Adrián?
- O que é que pode ajudar José Adrián a deixar este episódio para trás e voltar à sua vida normal?

### Introduzir os Direitos Humanos | 🕒 20 minutos

7. Apresente a Maratona de Cartas da Amnistia Internacional. Explique que o José Adrián é um dos jovens apoiados por esta campanha global.
8. Leia a lista de direitos humanos na coluna esquerda da tabela nas páginas seguintes e pergunte ao grupo para identificar quais são relevantes no caso de José Adrián.
9. Pode pedir às participantes para se levantarem se o direito humano apresentado for relevante. Promova a partilha das razões dos participantes que se levantaram e dos que permaneceram sentados. Em alternativa pode sugerir identificar os direitos humanos relevantes em pares.

**No final da atividade convide os jovens a assinar a petição para o José Adrián e a tornarem-se multiplicadores da Maratona de Cartas da Amnistia Internacional como descrito nas páginas acima.**





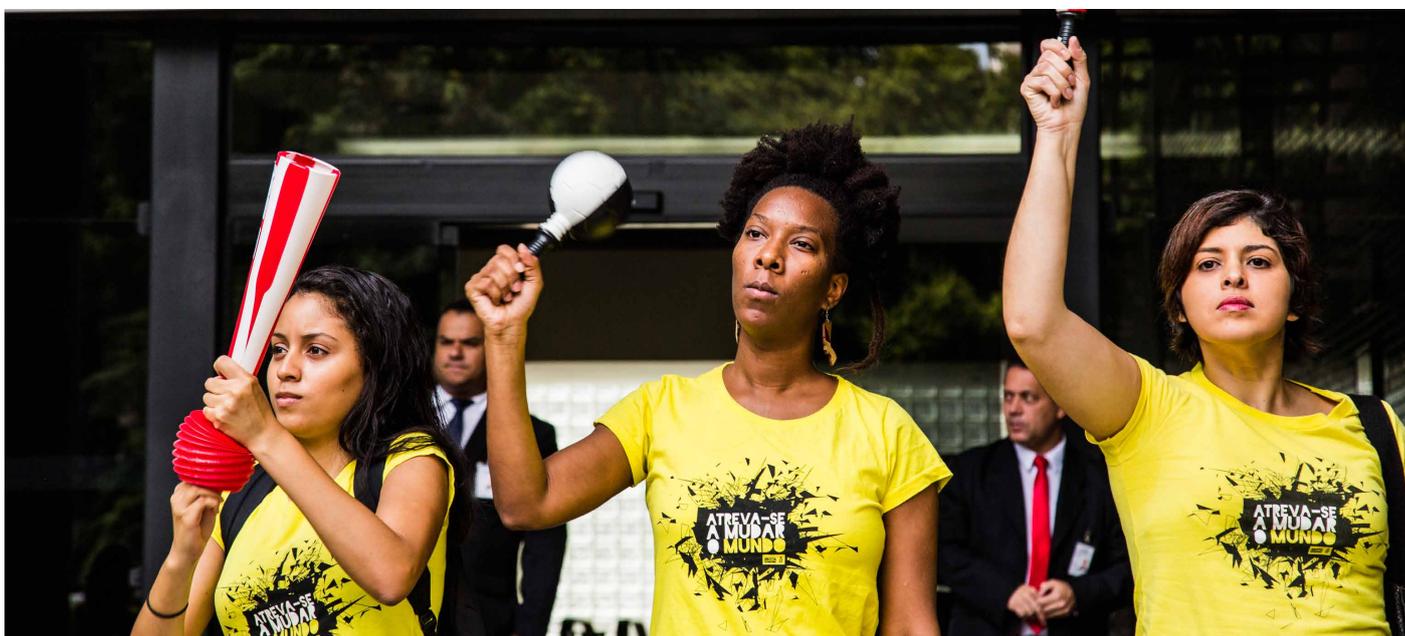
## INFORMAÇÃO ADICIONAL

# O USO DA FORÇA E OS DIREITOS HUMANOS

Os agentes das forças policiais têm permissão para atuar de uma forma que não é permitida a outros cidadãos - por exemplo, usar a força para deter alguém, prender uma pessoa numa cela, ter armas. Estes poderes são dados às forças policiais de forma a poderem cumprir as suas responsabilidades de proteger as pessoas e manter a ordem pública.

Todavia, com estes poderes vem também a responsabilidade. É permitido às forças policiais usar a força contra outras pessoas, mas devem sempre fazê-lo no respeito pela lei e pelos direitos humanos.

- Se o uso da força é necessário deve ser utilizado o nível de força mais baixo possível para atingir um objetivo legítimo.
- A força deve ser proporcional ao risco ou ao perigo (por exemplo não é possível disparar contra alguém por atravessar a rua fora das passadeiras).
- Quando o uso da força por parte da polícia resulta em lesões ou mortes deve ser implementada uma investigação imediata, completa, independente e imparcial.
- Os agentes das forças policiais devem ser responsabilizados se abusarem dos seus poderes e devem enfrentar o devido processo legal.
- As entidades responsáveis pela aplicação das leis devem criar um protocolo com instruções claras para que os agentes saibam o que fazer em situações que possam decorrer no âmbito do seu trabalho, incluindo a tomada de decisões sobre o eventual uso da força.





## DETENÇÕES ARBITRÁRIAS

Todas as pessoas têm o direito à liberdade. A detenção duma pessoa sem uma base legal ou sem um devido processo é arbitrária.

Há direitos específicos destinados a proteger as pessoas detidas de abusos. Qualquer pessoa tem direito a:

- Ser informada imediatamente acerca das razões da sua detenção.
- Ter acesso um advogado a partir do momento da detenção.
- Poder informar a sua família da situação.
- Saber que autoridade está a detê-la e ver a sua detenção registada imediatamente.
- Contestar a legalidade da detenção em tribunal.

No México as detenções arbitrárias são acontecimentos recorrentes e são muitas vezes o início de violações graves e persistentes de direitos humanos, como a tortura e outros tratamentos degradantes, desaparecimentos forçados e execuções extrajudiciais.



<b>DIREITO HUMANO</b>	<b>É RELEVANTE NO CASO DE JOSÉ ADRIÁN?</b>
<b>Direito à vida</b>	Pode ser relevante.
<b>Direito à educação</b>	<i>Relevante:</i> José Adrián teve que mudar de casa por ter sido assediado em relação aquilo que lhe aconteceu. Abandonou a escola e perdeu um ano.
<b>Direito à justiça e a medidas de reparação efetivas</b>	<i>Relevante:</i> A José Adrián foi negado o acesso à justiça e a medidas de reparação efetivas. Ao longo de mais de dois anos, as autoridades não fizeram nada no seguimento das queixas formais. Até há pouco tempo recusaram-se a investigar o caso. Na altura da detenção, José Adrián era menor de idade, não lhe foi dado acesso a um advogado, a sua família não foi informada e foi submetido a tortura.
<b>Direito à dignidade humana e à segurança</b>	<i>Relevante:</i> José Adrián e a sua família foram assediados e foram intimidados na sua comunidade, quer pela polícia, quer por familiares dos agentes envolvidos.
<b>Direito à liberdade</b>	<i>Relevante:</i> José Adrián foi detido de forma arbitrária.
<b>Direito à liberdade de expressão</b>	Pode ser relevante.
<b>Direito ao trabalho</b>	<i>Relevante:</i> Também para os familiares de José Adrián. Sentindo-se ameaçados e assediados tiveram que mudar de cidade e, assim, perderam os seus empregos.
<b>Direito a ser considerado inocente até prova em contrário</b>	<i>Relevante:</i> Não houve qualquer razão para a sua detenção. Se a polícia tivesse algo contra José Adrián deveriam levá-lo a tribunal, o que nunca aconteceu. Em vez disto os seus pais tiveram que pagar uma multa, mesmo sem que fosse apresentada nenhuma prova do suposto crime.
<b>Direito a ser livre de escravatura</b>	Não relevante.
<b>Direito à saúde</b>	<i>Relevante:</i> José Adrián foi ferido no momento da sua detenção e enquanto permaneceu na esquadra. As autoridades não providenciaram cuidados médicos necessários para diagnosticar as suas dificuldades de audição, o que poderá tê-lo deixado mais vulnerável no momento da detenção.
<b>Direito à vida privada e familiar</b>	<i>Relevante:</i> José Adrián e toda a sua família sofreram dificuldades como resultados das ações da polícia, do assédio que se seguiu e do facto da família ter sido exposta, não respeitando a sua privacidade.
<b>Direito a ser livre de discriminação</b>	<i>Relevante:</i> Jovens rapazes provenientes de determinados contextos socioeconómicos, como José Adrián, estão em maior risco de detenção arbitrária baseada em processos discriminatórios. Estes processos, assim como a sua etnia, uma vez que ele é indígena, afetaram também o seu acesso à justiça e a reparação por parte das autoridades.

# SWEEPSTAKES SOLIM WILLISIO

