

KIT EDUCAÇÃO PARA OS DIREITOS HUMANOS

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



KIT EDUCAÇÃO PARA OS DIREITOS HUMANOS

ÍNDICE

O QUE É A MARATONA DE CARTAS	3
O QUE SÃO OS DIREITOS HUMANOS	10
JUNTAR A AÇÃO À APRENDIZAGEM	12
COMO PARTICIPAR E DIVULGAR A MARATONA NA SUA ESCOLA	14
O CONCURSO NACIONAL ENTRE ESCOLAS	16
10 DE DEZEMBRO - DIA DE AÇÃO GLOBAL	18
EXPLORAR A MARATONA COM CRIANÇAS DO 1º E 2º CICLO	20
MARATONA DE CARTAS: O PODER DA SOLIDARIEDADE	21
ATIVIDADES PARA ESTUDANTES A PARTIR DO 3º CICLO	24
MARATONA DE CARTAS: O PODER DA TUA ASSINATURA	25
JUSTIÇA CLIMÁTICA E DIREITOS AMBIENTAIS - GUERREIRAS PELA AMAZÓNIA - EQUADOR E ELLINOR GUTTORM UTSI - NORUEGA	29
LIBERDADE DE EXPRESSÃO - SONIA DAHMANI TUNÍSIA	46
SEGURANÇA E DIGNIDADE NA EDUCAÇÃO - UNECEBO MBOTENI ÁFRICA DO SUL	55
HISTÓRIAS DOS CASOS DA MARATONA DE CARTAS	65
SUMÁRIO DA DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS	73

O QUE É A MARATONA DE CARTAS

A **Maratona de Cartas** é uma campanha de ativismo para os direitos humanos que pode envolver toda a comunidade educativa em atividades de aprendizagem, pressão política e solidariedade. Assinar petições para as autoridades e escrever mensagens de solidariedade são formas de apoiar as pessoas que viram os seus direitos violados e procurar uma mudança na sua situação.

A ideia começou há cerca de 25 anos, quando um pequeno grupo de ativistas na Polónia levou a cabo uma maratona de 24 horas a escrever cartas. Nos anos seguintes, a ideia cresceu e hoje, a Maratona de Cartas é o maior evento de direitos humanos organizado pela Amnistia Internacional a nível global.

Em 2001, foram escritas 2.326 cartas por pessoas em todo o mundo. Em 2024, esse número atingiu mais de 4,6 milhões de cartas, assinaturas em petições e outras ações levadas a cabo em mais de 200 países e territórios. Em todo o mundo, as pessoas provaram que a geografia não é barreira à solidariedade e que as palavras têm o poder de inspirar esperança e desencadear mudanças. Em 2024, quase 1 milhão de pessoas estiveram envolvidas em atividades de educação em direitos humanos aliando o conhecimento sobre direitos humanos à ação!

Juntas, as nossas ações ajudaram a transformar as vidas de mais de 115 pessoas ao longo dos anos, libertando ativistas da prisão, garantindo justiça para aqueles cujos direitos foram violados e protegendo pessoas que defendem mudanças.

A campanha deste ano apoia, mais uma vez, pessoas em risco em todo o mundo. As suas histórias são todas diferentes e, ao mesmo tempo, têm uma dimensão em comum, pois os seus direitos humanos foram violados. Juntos, podemos exigir justiça para elas.

COMO:

- **Assinando petições dirigidas às autoridades para fazer justiça, apoiando assim o trabalho de advocacia da Amnistia Internacional.**
- **Escrevendo mensagens de solidariedade a quem viu os seus direitos humanos violados, lembrando a estas pessoas que não estão sozinhas.**

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



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

As pessoas e grupos que foram casos da campanha em anos anteriores relatam a diferença que estas ações fazem e descrevem frequentemente a força que obtêm por saberem que tantas pessoas se preocupam com elas e as apoiam.

Muitas vezes, verifica-se uma mudança notória no tratamento destas pessoas e de outras em situação semelhante. As acusações podem ser retiradas e as pessoas libertadas da detenção. As pessoas são tratadas de forma mais humana e são introduzidas novas leis ou políticas para proteger os direitos humanos.

**MARATONA
DE CARTAS**

**AMNISTIA
INTERNACIONAL**



“Do fundo do meu coração, esta campanha manteve-me viva, foi o que os impediu de me matarem porque sabem que vocês estão lá”.

Jani Silva, defensora do ambiente, Caso da Maratona de Cartas em 2021

A Maratona de Cartas 2025 decorre em Portugal de 20 de outubro a 31 de dezembro de 2025

Para saber mais sobre a Maratona visite amnistia.pt/maratona e acompanhe o nosso trabalho nas redes sociais ([Facebook](#), [Instagram](#), [Twitter/X](#), [Linkedin](#)).



PORQUE É QUE O ATIVISMO É IMPORTANTE?

MARATONA
DE CARTAS

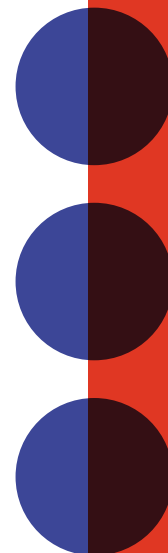
AMNISTIA
INTERNACIONAL



Recolher assinaturas numa petição internacional dirigidas às autoridades e baseadas em investigação rigorosa é umas das principais táticas da Amnistia Internacional para defender os direitos humanos em várias partes do mundo. Quando entregamos uma petição e apresentamos os resultados das investigações do movimento, a nossa voz é amplificada pelo contributo de milhões de pessoas em todo o mundo. Desta forma conseguimos mudanças quer na vida das pessoas que são casos na Maratona de Cartas, quer a nível sistémico em vários países.

Também as mensagens de solidariedade têm uma importância fulcral nesta campanha. Pode pensar que escrever para alguém que não conhece não fará diferença, ou que essa pessoa não vai querer saber de si. Mas, quando alguém está preso ou teme pela sua vida, ou ainda, quando alguém procura desesperadamente justiça para um ente querido, receber o apoio de outras pessoas, mesmo que do outro lado do mundo, é muito importante.

São muitos os exemplos de pessoas que sentiram a solidariedade global e que partilharam como isso as ajudou a manter a esperança, mesmo depois de passarem por situações graves e perturbadoras.



Através da solidariedade recebida em 2023, Ana Maria Santos Cruz sentiu o abraço de uma comunidade global. Isso ajudou-a a manter a esperança viva após a morte de seu filho, Pedro Henrique. Pedro era um ativista e defensor da justiça racial e dos direitos humanos. Foi assassinado em 2018. Ana Maria procurou corajosamente a verdade sobre a morte de seu filho, pedindo às autoridades brasileiras que conduzissem uma investigação rigorosa e um julgamento justo. Quando recebeu milhares de cartas de apoio de todo o mundo, sentiu-se mais capaz de lidar com sua dor e com as ameaças constantes contra ela.

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



“Eu sempre digo que o Pedro me ensinou muito, inclusive como ser um lutador incansável pela justiça. Foi também o Pedro que me conectou com a Amnistia Internacional, pois ele era um apoiante do movimento. Ele costumava me dizer, brincando, que a Amnistia Internacional um dia o levaria a países da África, à Jamaica e outros lugares para fazer trabalho de direitos humanos. Quem imaginaria que ele estava certo?”

Após o assassinato dele, por meio da campanha Maratona de Cartas, Pedro Henrique e eu fomos, de certa forma, levados a diferentes países por meio dessa história de luta por justiça. Estou muito feliz e me sinto fortalecida por essa onda de solidariedade, que conforta meu coração.”

Ana Maria Santos Cruz



AS SUAS PALAVRAS SÃO PODEROSAS

MARATONA DE CARTAS

AMNISTIA INTERNACIONAL



Manifestantes mais seguros

Os ativistas da organização Solidariedade Contra a Discriminação da Deficiência (SADD) na Coreia do Sul, foram alvo de repressão violenta durante os protestos pacíficos para alertar para as condições de acesso das pessoas com deficiência ao metro de Seul. A 15 de janeiro de 2025, pela primeira vez, funcionários do Metro de Seul e a polícia não reagiram ao protesto pacífico com tanta violência. Em vez disso, simplesmente ajudaram os passageiros a deslocarem-se para a manifestação.

“Estou grato por estarmos a conquistar apoio mundial. Significa muito fazer parte da campanha da Amnistia Internacional. O movimento pelos direitos das pessoas com deficiência tem sido uma batalha solitária, fazer parte de um grande movimento faz-nos sentir uma enorme solidariedade e apoio.”

Kyung Seok Park, ativista da organização Solidariedade Contra a Discriminação da Deficiência (SADD)



Viver em Segurança

Em 2023, como resultado de seu trabalho de direitos humanos, o ativista rohingya Maung Sawyeddollah enfrentou sérios riscos de segurança no campo de refugiados onde vivia, no Bangladesh. Em agosto de 2024, Maung recebeu um visto de saída de Bangladesh e um visto de estudante para ingressar numa universidade nos Estados Unidos, o que provavelmente se deve à enorme visibilidade que o seu caso obteve através da Maratona de Cartas desse ano.

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



“Através da campanha, recebi uma onda de motivação, apoio, incentivo e solidariedade de pessoas e grupos de todo o mundo. A resposta da comunidade global foi encorajadora, com pessoas de diversas origens a unir-se na luta pela justiça e direitos humanos.”

Maung Sawyeddollah



Libertada da prisão

Em setembro de 2020, Dorgelesse Nguessan foi presa e posteriormente condenada a cinco anos de prisão por participar em manifestações pacíficas nos Camarões. A sua história foi divulgada na Maratona de Cartas de 2022 e, em janeiro de 2025, Dorgelesse foi libertada e reuniu-se com sua família.

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



“Vocês nos ajudaram quando mais precisávamos. O meu filho estava doente, a minha mãe estava doente. A minha permanência na prisão teve um impacto tão grande na minha mãe, que ela ficou muito fragilizada. Esta campanha deu-lhe força. Encorajou-nos a todos. Não sei como agradecer o suficiente à Amnistia.”

Dorgelesse Nguessan



O QUE SÃO OS DIREITOS HUMANOS

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



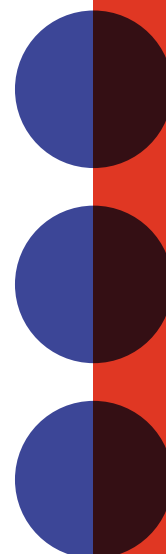
Os direitos humanos são os direitos, as liberdades e as garantias básicas que pertencem a cada um e a cada uma de nós. Baseiam-se em princípios de dignidade, igualdade e respeito mútuo - independentemente da idade, nacionalidade, género, raça, crenças e orientações pessoais.

Os nossos direitos têm que ver com ser tratado e tratar os outros de forma justa, com ter a capacidade de fazer escolhas sobre a nossa própria vida. Estes direitos humanos são universais - pertencem a todos nós; a toda a gente no mundo. São inalienáveis - não nos podem ser retirados. E são indivisíveis e interdependentes - têm todos igual importância e estão interrelacionados.

Desde as atrocidades cometidas durante a Segunda Guerra Mundial, os instrumentos internacionais de direitos humanos, a começar pela Declaração Universal dos Direitos Humanos, forneceram um quadro sólido para a legislação nacional, regional e internacional destinada a melhorar a vida em todo o mundo. Os direitos humanos podem ser vistos como leis para os governos. Criam obrigações para os governos e os funcionários do Estado no sentido de respeitarem, protegerem e garantirem os direitos das pessoas sob a sua jurisdição e também no estrangeiro.

Os direitos humanos não são privilégios que só podem ser satisfeitos quando os aspetos práticos o permitem.

Milhões de pessoas, envolvidas em coletivos, grupos comunitários, organizações da sociedade civil, entidades nacionais e organizações internacionais em todo o mundo trabalham todos os dias para que os direitos humanos de todas as pessoas sejam uma realidade. Saiba mais como a Amnistia Internacional trabalha no nosso site, em [amnistia.pt](https://www.amnistia.pt) ou nos nossos cursos gratuitos e autogeridos na [Academia Amnistia](https://www.academia.amnistia.pt).



A DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS

A Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) foi elaborada pela recém-formada Organização das Nações Unidas nos anos imediatamente posteriores à Segunda Guerra Mundial. Desde a sua adoção em 10 de dezembro de 1948, constitui a espinha dorsal do sistema internacional de direitos humanos.

Todos os países do mundo concordaram em se vincular aos princípios gerais expressos nos 30 artigos deste documento. Como o próprio nome sugere, a DUDH é uma declaração de intenções de todos os governos do mundo de que respeitarão certos padrões no tratamento de seres humanos.

Os direitos humanos tornaram-se parte do direito internacional. Desde a adoção da DUDH, inúmeras outras leis e acordos vinculativos foram elaborados com base nos seus princípios. Essas leis e acordos fornecem a base para organizações como a Amnistia Internacional exigirem que os governos acabem com os abusos sofridos pelas pessoas cujas histórias apresentamos na Maratona de Cartas.

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



JUNTAR A AÇÃO À APRENDIZAGEM

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



Assinar as petições e promover ações de solidariedade para com as pessoas visadas nos apelos são os convites à ação no âmbito da Maratona de Cartas. No entanto, esta é uma oportunidade única para promover a aprendizagem sobre os direitos humanos, capacitando crianças e jovens com conhecimentos, capacidades, atitudes e valores necessários para usufruir e exercer os seus direitos e para respeitar e defender os direitos das outras pessoas.

As atividades que propomos de seguida ajudam a compreender melhor os direitos humanos em causa e 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. As atividades propostas podem ser adaptadas também a aprendentes adultos.



AS PESSOAS PODEM PARTICIPAR NA MARATONA DE CARTAS DE DUAS FORMAS:

1

Assinando os apelos disponíveis no nosso site em amnistia.pt/maratona

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 desenhos, 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.

Poderá carregar os materiais produzidos em amnistia.pt/maratona, ou enviar por correio, antes de 20 de janeiro 2026, para:

Amnistia Internacional – Portugal

Maratona de Cartas

Rua Dr. José Joaquim de Almeida, 2, 3º A e B

2780-337 Oeiras

Identifique a sua escola, quando nos remeter as mensagens de solidariedade!



COMO PARTICIPAR E DIVULGAR A MARATONA NA SUA ESCOLA

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



1

Inscriva a sua escola na Maratona de Cartas neste formulário em amnistia.pt/maratona e peça os materiais necessários para divulgar a campanha em formato impresso ou digital

Se for relevante, inscreva a sua escola no Concurso Nacional

2

3

Passe a palavra e envolva docentes, estudantes, pessoal não-docente e toda a comunidade educativa

Convide as pessoas a assinar as petições e a escrever mensagens de solidariedade em amnistia.pt/maratona

4

5

Recolha as mensagens de solidariedade e envie-nos estes trabalhos através do site amnistia.pt/maratona ou por correio até 20 de janeiro de 2026.

Se quiser ir mais longe pode organizar atividades educativas sobre os casos da Maratona de Cartas na sua escola.

Inspire-se nas sugestões de atividades que apresentamos neste kit, baseadas em métodos de aprendizagem participativa nos quais as participantes, discutem, analisam e questionam situações relacionadas com as histórias de indivíduos e grupos.

SUGESTÕES PARA DIVULGAR A MARATONA NA SUA ESCOLA

- Criação de grupo de multiplicadores da Maratona – que pode incluir docentes, estudantes, pessoal não-docente e encarregados de educação - que mapeia ideias, divulga a campanha nas turmas e convida à assinatura das petições e ao envio de mensagens de solidariedade
- Banca de recolha de assinaturas na escola ou em eventos que envolvam a comunidade educativa
- Projeção em aula ou noutro local da escola da página da Maratona ou dos [vídeos](#) dos casos
- Abordagem dos temas e dos casos da Maratona em aula
- Envolvimento de pessoas encarregadas de educação nas reuniões de final do primeiro período letivo
- Divulgação no jornal ou no rádio da escola, ou ainda em meios de comunicação social a nível local
- Divulgação nas redes sociais da escola
- Divulgação por email, WhatsApp, Messenger ou SMS pelos membros da comunidade educativa
- Iniciativas para toda a comunidade escolar para divulgar os casos da Maratona – peças de teatro, exposições, flash mob, momentos musicais ou outras
- Dia Internacional dos Direitos Humanos – 10 de dezembro - para dar visibilidade à campanha e juntar-se ao **Dia de Ação Global da Amnistia Internacional**

Do lado da Amnistia Internacional pode contar com muitos materiais digitais e impressos para ajudar a sua escola nesta missão. Os materiais que temos disponíveis incluem:

- Cartaz da Maratona de Cartas (digital e impresso)
- Cartazes por cada caso (digital e impresso)
- [Vídeo](#) dos casos, legendados em português
- Modelos de publicações para redes sociais e sites

Os materiais digitais estão disponíveis em amnistia.pt/maratona

**MARATONA
DE CARTAS**

**AMNISTIA
INTERNACIONAL**



O CONCURSO NACIONAL ENTRE ESCOLAS

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



Desde 2020 a Amnistia Internacional Portugal promove um concurso nacional entre escolas, premiando o estabelecimento de ensino que consegue angariar mais assinaturas ao longo da campanha. O concurso nacional entre escolas, mais do que uma competição, é uma forma de envolver mais pessoas, dentro e fora da comunidade escolar. **A participação no concurso nacional é opcional.**

COMO PARTICIPAR

1. No formulário em amnistia.pt/maratona de inscrição e de pedido de materiais indique o interesse da sua escola em participar no concurso.
2. De seguida é enviado um email automático com a atribuição de um código. À semelhança do ano passado, salvo exceções identificadas pela equipa da Amnistia Internacional, o código do concurso corresponde ao código postal da escola, no formato 1234-567.
3. Ao divulgar a Maratona de Cartas junto da comunidade escolar peça para inserir o código da sua escola no campo 'Código da escola para o concurso'. Na petição, este campo é opcional.

Profissão

Código da Escola Para o Concurso

← VOLTAR

ASSINAR →

A escola que angariar mais assinaturas nas petições em amnistia.pt/maratona e mais mensagens de solidariedade ganha

- uma visita à sede da Amnistia Internacional Portugal, em Oeiras, para um grupo de máximo 30 pessoas entre estudantes, docentes e pessoal não docente

ou

- uma visita da equipa da Amnistia Internacional à escola

Todas as despesas inerentes a este prémio são suportadas pela Amnistia Internacional. O evento deverá decorrer até final de março de 2026, em data a combinar com a escola vencedora.

ALGUMAS REGRAS

- Para o concurso serão contabilizadas exclusivamente as **assinaturas online** nas petições em amnistia.pt/maratona e as **mensagens de solidariedade** carregadas em amnistia.pt/maratona ou enviadas por correio para a sede da Amnistia Internacional até 20 de janeiro de 2026 (data de entrada no correio).
- O código do concurso é o código postal da escola, no formato 1234-567, indicado no formulário de inscrição e confirmado no email.
- No caso de redes de estabelecimento de ensino com sede em distritos diferentes será necessário fazer uma inscrição individual por cada estabelecimento de ensino.
- A lista das primeiras 10 escolas será publicada em amnistia.pt/maratona após a contagem.

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



10 DE DEZEMBRO DIA DE AÇÃO GLOBAL

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



O dia 10 de dezembro, aniversário da Declaração Universal dos Direitos Humanos, é o Dia Internacional dos Direitos Humanos e este ano queremos torná-lo um Dia de Ação Global para a Maratona de Cartas.

O convite que lançamos a todas as escolas é simples:

- Junte toda (ou quase) a comunidade escolar na defesa dos direitos humanos e das pessoas dos 4 casos da Maratona de Cartas deste ano.
- Apresente a Maratona de Cartas e convide toda a gente a assinar as petições e escrever mensagens de solidariedade
- Tire uma fotografia de grupo, como nos exemplos
- Envie, se possível no próprio dia 10 de dezembro, para o email maratona@amnistia.pt ou via WhatsApp para +351 935 210 188 indicando o nome da sua escola e o concelho

Queremos mostrar ao mundo – e sobretudo às pessoas da Maratona de Cartas – toda a nossa solidariedade e a nossa força enquanto movimento global de direitos humanos.

Se tiver disponibilidade, no dia 10 de dezembro, pode realizar também atividades mais completas, tais como:

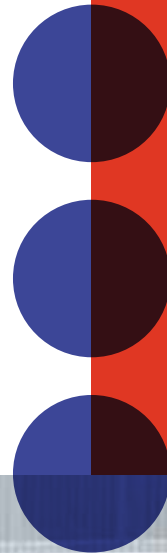
- Um flash mob num espaço da escola ou da comunidade
- Uma vigília pelos direitos humanos, aberta à comunidade
- Uma palestra ou uma conversa sobre direitos humanos
- A exibição de filmes ou outras peças artísticas sobre direitos humanos.

Fale connosco para o apoiar na mobilização no dia 10 de dezembro, dia de ação global.



MARATONA DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



EXPLORAR A MARATONA COM CRIANÇAS DO 1º E 2º CICLO

MARATONA DE CARTAS

AMNISTIA INTERNACIONAL



A Maratona de Cartas explora casos de violações de direitos humanos e por isso os conteúdos podem ser complexos e emocionalmente pesados. No entanto, aprender sobre os direitos humanos é fundamental para que crianças e jovens conheçam os direitos que todos temos e sejam capazes de os defender e promover.

Dar apenas informação sobre as violações de direitos humanos não é suficiente e pode ser perturbador, contudo, a Maratona de cartas também permite que as crianças participem em ações que promovem a solidariedade com as vítimas e as suas famílias.

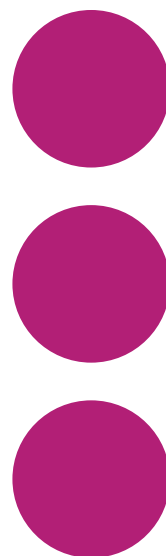
A Maratona de Cartas é assim uma oportunidade para abordar questões de direitos humanos com todas as crianças, incluindo as mais pequenas. Veja a sugestão de atividade a seguir – **O poder da solidariedade** – para abordar a Maratona de Cartas com crianças mais novas.

As restantes atividades deste kit são dirigidas a jovens a partir do 3º ciclo, no entanto todas elas podem ser adaptadas para as trabalhar com crianças mais novas.

ALGUMAS DICAS

- **Simplifique a linguagem e adapte os textos das histórias das pessoas** de forma que sejam mais perceptíveis e adequados para as crianças, evitando as passagens mais violentas ou que possam causar medo;
- **Selecione as partes mais adequadas das atividades** para trabalhar com as crianças mais novas. A exploração das histórias dos casos é viável para todas as faixas etárias, mas outros passos sugeridos podem ser mais complexos e devem ser retirados ou adaptados;
- **Simplifique os conceitos** – Convide as crianças a refletir sobre os conceitos ligados aos direitos humanos, alguns deles complexos, mas simplifique as suas definições;
- **Utilize as experiências e os conhecimentos das crianças** – em muitos dos assuntos explorados é possível fazer ligações com experiências prévias ou com contextos mais familiares às crianças. Pergunte-lhes o que sabem sobre o assunto, se já ouviram falar sobre situações semelhantes, o que ouvem nas notícias e o que pensam sobre estas situações;
- **Dê ênfase e dedique tempo às ações de solidariedade** – reforce que a ação de toda a gente, incluindo as crianças, é útil e tem impacto. Use exemplos de casos de sucessos de anos anteriores, como o caso do [Bernardo Cal Xol](#), e incentive-as a serem criativas nas suas mensagens de solidariedade.

Se quiser utilizar livros de literatura infantil para explorar algum dos temas de direitos humanos pode explorar este guia para [Pequenos Grandes Ativistas](#), promovido pela Amnistia Internacional.



O PODER DA SOLIDARIEDADE

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



ATIVIDADE

O PODER DA SOLIDARIEDADE

SOBRE ESTA ATIVIDADE

As participantes são convidadas a explorar um dos casos da Maratona de Cartas, à escolha de quem facilita a sessão, e a agir em solidariedade.

IDADE / GRUPO ALVO: A PARTIR DOS 6 ANOS

TEMPO NECESSÁRIO

60 minutos - pode precisar de mais tempo para a secção **Agir**

OBJETIVOS 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

MATERIAIS

Histórias dos casos da Maratona de Cartas

1. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO SOBRE OS CASOS

Escolha um dos casos da Maratona de Cartas para apresentar ao grupo.

Conte a história do caso selecionado. Adapte o texto de forma que seja mais perceptível e adequado para as crianças, evitando passagens mais violentas ou que possam causar medo.

Projete a fotografia da pessoa visada no caso para que as crianças possam visualizar a pessoa que viveu a história.

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(s) pessoa(s)?**
- **Qual seria a vossa reação se tivessem estado na situação daquela(s) pessoa(s)?**
- **Já viram ou ouviram situações semelhantes a esta?**
- **Que direitos humanos foram postos em causa neste caso?**
- **Quem poderia ter feito algo em apoio a esta(s) pessoa(s)?**
- **O que pode ser feito para apoiar esta(s) pessoa(s)?**
- **O que é que podiam fazer para ajudar?**



2. AGIR

Explique a campanha Maratona de Cartas. Diga às participantes que a Amnistia Internacional está a pedir às pessoas de todo o mundo para exigirem justiça para todas as pessoas que viram os seus direitos violados, incluindo a(s) pessoa(s) do caso que acabaram de conhecer. Pode contar algumas das vitórias obtidas no passado através da Maratona de Cartas visitando a página amnistia.pt/maratona ou referindo-se aos casos do início deste kit.



ENVIAR MENSAGENS DE SOLIDARIEDADE

Convide as participantes a preparar e enviar uma mensagem de solidariedade para a(s) pessoa(s) do caso que conheceram. Explique que as mensagens de solidariedade podem trazer conforto e esperança para as pessoas.

As mensagens podem incluir **textos, desenhos, colagens e outras formas de expressão.**

Após escrever as mensagens podem fotografá-las e partilhá-las nas redes sociais, usando estes hashtags:

TWITTER / X: [@amnistiaPT](https://twitter.com/amnistiaPT)

FACEBOOK: facebook.com/amnistiapt

INSTAGRAM: [@amnistiapt](https://instagram.com/amnistiapt)

HASHTAGS: #W4R25, #maratonadecartas2025

De seguida, enviem as mensagens de solidariedade através do site da Amnistia Internacional Portugal. Nós comprometemo-nos a fazê-las chegar às pessoas da Maratona de Cartas e às suas famílias.

ATIVIDADES COM ESTUDANTES A PARTIR DO 3º CICLO

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



Estas atividades de educação para os direitos humanos podem ocorrer em diversos ambientes online ou offline, como numa sala de aula, uma associação ou um coletivo ativista. Como facilitadora, pode adaptar a atividade para melhor se adequar ao contexto e ao grupo com o qual está a trabalhar. Por exemplo, pode querer considerar o conhecimento que o grupo já tem sobre as questões discutidas, o tamanho do seu grupo e como organizar melhor a atividade para permitir uma participação ativa.

As atividades são todas baseadas em métodos de aprendizagem participativa em que os participantes são centrais no processo de aprendizagem: exploram, discutem e analisam questões relativas aos casos.

Se quiser saber mais sobre a Maratona de Cartas e acerca da educação para os direitos humanos em contexto escolar pode participar nos cursos gratuitos e autogeridos da [Academia Amnistia](#).

Esta metodologia permite às participantes

- Desenvolver competências em prol dos direitos humanos
- Formar as suas próprias opiniões, levantar questões e ter uma compreensão mais profunda dos temas apresentados:
- Assumir o controlo da sua aprendizagem e moldar as discussões de acordo com os seus interesses, capacidades e preocupações;
- Ter o espaço necessário para se envolverem emocionalmente e desenvolverem as suas próprias atitudes.



MARATONA DE CARTAS - O PODER DA TUA ASSINATURA

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



ATIVIDADE

MARATONA DE CARTAS - O PODER DA TUA ASSINATURA

SOBRE ESTA ATIVIDADE

Em pequenos grupos, os participantes são convidados a explorar cada um dos quatro casos da Maratona de Cartas e a partilhá-los com o grupo. A partir destes casos identificam-se os direitos envolvidos e passa-se à ação, através de petições, mensagens de solidariedade e iniciativas de promoção da Maratona.

IDADE / GRUPO ALVO: A PARTIR DOS 12 ANOS

TEMPO NECESSÁRIO

60 minutos - pode precisar de mais tempo para a secção **Agir**

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- **Explicar** o objetivo e o impacto da campanha Maratona de Cartas da Amnistia Internacional
- **Discutir** os casos da Maratona de Cartas deste ano e as violações de direitos humanos
- **Escrever** cartas de solidariedade para as pessoas visadas ou assinar os apelos para as autoridades oficiais

MATERIAIS

- Histórias dos casos da Maratona de Cartas
- Papel, canetas
- Acesso à internet e computador, tablet ou telemóveis

1. APRESENTAÇÃO DOS CASOS

Divida os e as participantes em 4 grupos. Entregue a cada um dos grupos, uma das histórias dos casos da Maratona de Cartas

Explique que esta atividade vai apresentar as histórias de pessoas reais que vivem em diferentes países.

Peça aos grupos que leiam a história da(s) pessoa(s) que lhes foi entregue, que discutam em conjunto e que:

- **Anotem uma lista de coisas que consideram erradas ou injustas na forma como a(s) pessoa(s) foi(ram) tratada(s);**
- **Preparem-se para apresentar o caso aos colegas dos outros grupos.**

Depois de 10 minutos, reúna a turma toda e peça a cada grupo que apresente o seu caso aos outros e liste as injustiças que encontraram.

Caso tenha acesso a um mapa do mundo, peça aos participantes para assinalarem no mapa o país em que o caso ocorreu. No final, quando identificarem os 4 casos e países, pergunte aos participantes o que sobressai quando se olha para o mapa, porque é que é importante que nos preocupemos com estes casos e a importância de agir sobre eles.





2. MAPEAR OS DIREITOS HUMANOS ENVOLVIDOS

Nos pequenos grupos ou em plenário, peça às participantes para identificarem que direitos foram violados nos casos destas pessoas.

Dê-lhes 10 minutos para relacionarem as injustiças que identificaram com os direitos da Declaração Universal dos Direitos Humanos. Pode usar o sumário da DUDH no final deste kit para ajudar os participantes a identificarem os direitos. Peça-lhes que partilhem as suas conclusões.

Se o tempo permitir promova a reflexão em torno destas perguntas:

- Há casos em que as violações dos direitos humanos são semelhantes?
- O que é que isso diz sobre as violações dos direitos humanos a nível global?
- O que aprenderam com esta atividade?

3. AGIR

Explique a campanha Maratona de Cartas. Diga às participantes que a Amnistia Internacional está a pedir às pessoas de todo o mundo para exigirem justiça para todas as pessoas destes casos que viram os seus direitos violados. Pode mostrar algumas das vitórias obtidas no passado através da Maratona de Cartas visitando a página amnistia.pt/maratona

ASSINAR A PETIÇÃO

Convide os participantes a assinar as petições disponíveis em amnistia.pt/maratona.

ENVIAR MENSAGENS DE SOLIDARIEDADE

Convide as participantes a preparar e enviar uma mensagem de solidariedade para as pessoas dos casos que estiveram a trabalhar.

As mensagens podem incluir **textos, desenhos, colagens e outras formas de expressão**.

Após escrever as mensagens podem fotografá-las e partilhá-las nas redes sociais, usando estes hashtags:

TWITTER / X: [@amnistiaPT](https://twitter.com/amnistiaPT)

FACEBOOK: facebook.com/amnistiapt

INSTAGRAM: [@amnistiapt](https://instagram.com/amnistiapt)

HASHTAGS: #W4R25, #maratonadecartas2025



De seguida, enviem as mensagens de solidariedade através do site da Amnistia Internacional Portugal em amnistia.pt/maratona. Nós comprometemo-nos a fazê-las chegar às pessoas da Maratona de Cartas e às suas famílias.

TORNAR-SE MULTIPLICADOR DA MARATONA

Para além da ação individual os participantes podem também pensar em conjunto como fazer chegar a Maratona de Cartas a outras pessoas na escola e na comunidade. Pode dedicar algum tempo a mapear ideias de ação, escolher as mais relevantes e colocá-las em prática, junto com o grupo. Pode consultar mais informações sobre o envolvimento em escolas e universidades em amnistia.pt/maratona.

PROTEGER O NOSSO PLANETA PROTEGER AS PESSOAS

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL





ATIVIDADE

JUSTIÇA CLIMÁTICA E DIREITOS AMBIENTAIS

GUERREIRAS PELA AMAZÓNIA - EQUADOR

ELLINOR GUTTORM UTSI - NORUEGA

CONCEITOS CHAVE

- Justiça ambiental e climática
- Direito a um ambiente limpo, saudável e sustentável
- Defensores dos direitos humanos ambientais
- Comunidades marginalizadas

SOBRE ESTA ATIVIDADE

Esta atividade explora a ligação entre proteção ambiental, mudanças climáticas induzidas pela ação humana e direitos humanos. Utilizando histórias reais de pessoas e comunidades, explora os efeitos desiguais das mudanças climáticas e dos danos ambientais, destaca a coragem dos defensores dos direitos humanos ambientais e inspira os participantes a agir através da campanha Maratona de Cartas da Amnistia Internacional.

Se preferir pode optar pela atividade opcional para abordar apenas o caso das “Guerreiras pela Amazônia”

IDADE/GRUPO ALVO: A PARTIR DOS 12 ANOS

TEMPO NECESSÁRIO

60 minutos pode precisar de mais tempo para a secção **Agir**.

OBJECTIVOS DE APRENDIZAGEM

- **Explorar** a interligação entre os direitos humanos e a proteção do nosso planeta e do meio ambiente.
- **Reconhecer** ameaças aos defensores dos direitos humanos ambientais.
- **Compreender** como a injustiça climática e ambiental aprofunda as desigualdades.
- **Escrever** cartas de apoio e solidariedade aos defensores de direitos humanos ambientais

MATERIAIS

- Cartões de responsabilidade
- Ficha: Direitos humanos e ambiente
- As histórias das Guerreiras pela Amazônia (Equador) e/ou Ellinor Guttorm Utsi (Noruega)
- Informação adicional: Direito a um ambiente saudável
- Vídeos das histórias das Guerreiras pela Amazônia (Equador) e/ou Ellinor Guttorm Utsi (Noruega) [aqui](#)
- Opcional: Banda desenhada [Guerreras por la Amazonía](#), em espanhol

PREPARAÇÃO

- Leia as histórias dos casos e selecione qual quer trabalhar ou se trabalhará os dois
- Imprima os cartões e as fichas necessárias para cada grupo ou participante
- Leia a informação adicional
- Dependendo do tamanho, nível de conhecimento e necessidades de aprendizagem do seu grupo, pode ajustar o tempo dedicado a cada parte da atividade ou adaptar instruções específicas. Planeie o seu tempo com cuidado.

1. COMEÇAR: LIGAÇÕES ENTRE CLIMA E MEIO AMBIENTE

Coloque um papel em cada canto da sala para representar uma das quatro opções:

- FICAR
- MUDAR
- LUTAR POR JUSTIÇA
- NÃO TENHO A CERTEZA

Diga às participantes:

Vão ouvir algumas situações breves e reais baseadas nas histórias que vamos explorar hoje. Imaginem que isto está a acontecer com vocês. Depois de cada afirmação, posicionem-se no canto da sala que melhor reflete o que vocês acham que fariam.

Nota para que está a facilitar a atividade: adapte o exercício para garantir a inclusão de todas as pessoas se existirem limitações de mobilidade.

Leia os quatro cenários, um de cada vez. Após cada um, peça aos participantes que se movam para o canto que melhor representa o que fariam, explicando cada opção:

- **FICAR** “Eu ficaria e viveria com os efeitos, mesmo que fossem prejudiciais ou injustos.”
- **MUDAR** “Eu partiria para encontrar uma vida mais segura, mesmo que isso significasse perder a minha casa, cultura ou comunidade.”
- **LUTAR POR JUSTIÇA** “Eu falaria, me organizaria ou resistiria, mesmo que isso fosse difícil ou perigoso.”
- **NÃO TENHO A CERTEZA** “Nenhuma destas opções parece certa para mim, cada escolha parece injusta, insegura ou impossível.”

**15 MINUTOS**

Se é a primeira vez que os participantes estão a explorar a DUDH, dedique um tempo a construir um entendimento comum sobre o que é e para que serve esta Declaração, usando as informações na introdução deste kit.

CENÁRIOS:

1. Moras numa área rural e dependes da água do rio para beber. O rio ficou tão poluído por causa de uma fábrica que está nas proximidades que a tua comunidade já não tem água potável. O que farias?
2. O teu governo deu autorização a uma empresa para construir um gasoduto ou oleoduto no teu terreno, sem te consultar. O que farias?
3. A poluição industrial está a contaminar o ar que tu e a tua família respiram e tu estás a ficar doente. O que farias?
4. As mudanças climáticas estão a causar uma seca na tua região e já não consegues cultivar alimentos suficientes para alimentar a tua família. Não tens condições para comprar comida extra e ninguém está a ajudar. O que farias?

Após cada cenário, peça a algumas voluntárias que expliquem sua escolha perguntando:

- Por que escolheste essa opção?
- Foi uma decisão difícil? Porquê?

No final, peça a uma ou duas pessoas que partilhem como se sentiram com o exercício. A escolha delas mudou de um cenário para o outro? O que é que influenciou isso? Houve algum cenário em que nenhuma das opções pareceu justa?

Conclua dizendo:

Muitas pessoas não têm a liberdade de escolher. São forçadas a ficar ou a mudar-se por causa da pobreza, da violência, de políticas injustas ou da discriminação. Outras ficam porque a sua terra é mais do que um lugar para viver. É a sua história, a sua cultura, a sua identidade. Partir significaria perder parte de quem são. Algumas arriscam tudo para lutar por justiça, por si mesmas, pelas suas famílias, pelas gerações futuras. É sobre isto que tratam as histórias que ouviremos mais à frente.



2. QUEM É RESPONSÁVEL?

Divida os participantes em pequenos grupos. Dê a cada grupo um conjunto de cartões de responsabilidade. Diga aos participantes:

Cada cartão representa uma ação relacionada com o direito de viver num ambiente limpo, saudável e sustentável, com base nos cenários anteriores. A vossa tarefa é classificar os cartões de responsabilidade em duas categorias:

- **Principalmente uma responsabilidade do governo**
- **Principalmente uma responsabilidade das empresas**

Em alguns cartões, podem achar que governos e empresas partilham a responsabilidade de proteger e respeitar esse direito humano. Isso pode ser verdade, mas aqui queremos discutir qual deles tem a responsabilidade principal e porquê. Não se preocupem em encontrar respostas perfeitas. O objetivo é discutir o raciocínio em grupo.

Se as pessoas tiverem dificuldade em escolher entre o governo e a empresa, lembre-as de que muitas responsabilidades são partilhadas. Uma questão importante é: quem deve agir primeiro ou quem tem mais poder para evitar danos neste cenário?

Dê aos grupos 10 minutos para discutir e separar os cartões e, em seguida, reúna os participantes novamente. Peça aos grupos para partilhar:

- **Que cartões foram fáceis de colocar? Porquê?**
- **Perceberam que muitas vezes as responsabilidades se sobrepõem? Porquê?**

Termine dizendo aos participantes:

Todas as pessoas têm o direito de viver num ambiente limpo, saudável e sustentável. Tanto os governos como as empresas têm a responsabilidade de proteger e respeitar os direitos humanos das pessoas e o meio ambiente. Mas, com muita frequência, não agem. A seguir, veremos o que acontece quando esses deveres são ignorados, através das histórias de pessoas e comunidades de dois países.

Se quiser mais detalhes para encerrar esta parte, consulte a informação adicional sobre as responsabilidades governamentais e das empresas.





3. HISTÓRIAS DE DOIS PAÍSES

Divida os participantes em dois grupos e dê a cada grupo uma das histórias - Guerreiras pela Amazônia (Equador) e Ellinor Guttorm Utsi (Noruega) - e uma cópia da ficha sobre direitos humanos e meio ambiente. Se o grupo for muito grande pode criar mais do que dois grupos, repetindo as histórias.

Peça que leiam e discutam a história com base nas seguintes perguntas.

- O que é que aconteceu?
- Quem é responsável pelo que aconteceu?
- Que direitos humanos acham que foram violados ou estão em risco?
- O que devem fazer os governos para proteger os direitos das pessoas envolvidas?

Após 15 minutos, reúna as participantes novamente. Convide cada grupo a partilhar brevemente um resumo da história e dois ou três direitos humanos que estão em risco.

À medida que cada grupo apresenta, registre os direitos mencionados no quadro. Opcionalmente, convide os participantes a marcar esses artigos nas suas cópias da ficha para visualizar os diferentes direitos humanos em jogo nestes casos.

Como resumo, pergunte aos participantes:

- O que se destacou ou o que vos surpreendeu nestas histórias?
- Por que acham que estas histórias são importantes para nós, mesmo que tenham acontecido longe?

Se necessário, destaque estas ideias-chave importantes:

- Cada história trata da proteção do meio ambiente, mas os direitos humanos em jogo são abrangentes. Cada história envolve mais de um direito afetado, mostrando a profunda ligação entre direitos humanos e danos ambientais.
- Embora estas histórias sejam de países diferentes (Noruega e Equador), as duas fazem parte de uma história global. As mudanças climáticas e a destruição ambiental não param nas fronteiras dos países.
- As mudanças climáticas e os danos ambientais causados pelas nossas sociedades agravam a desigualdade. Os menos responsáveis pela destruição ambiental costumam pagar o preço mais alto. É isso que se entende por injustiça climática e ambiental.

 25 MINUTOS



Conclua, dizendo:

Todos nós partilhamos o planeta. Quando as pessoas se manifestam para proteger a água, as florestas, o ar e a terra, estão a defender algo que todos nós partilhamos. Muitos desses defensores assumem grandes riscos para exigir justiça climática e ambiental. É por isso que a luta deles é importante para nós. Quando os apoiamos, estamos a manifestar-nos por justiça, segurança e dignidade para todas as pessoas. Agora que vimos o que está em jogo, vamos nos juntar a milhões de pessoas em todo o mundo para apoiar esses defensores.

4. AGIR

Explique a campanha Maratona de Cartas. Diga às participantes que a Amnistia Internacional está a pedir às pessoas de todo o mundo para escreverem cartas às pessoas retratadas nas histórias e também às autoridades responsáveis por proteger, respeitar e garantir os seus direitos humanos. Explique que todas as pessoas das histórias foram incluídas na campanha deste ano. Pode mostrar algumas das vitórias obtidas no passado através da Maratona de Cartas visitando a página amnistia.pt/maratona

ASSINAR A PETIÇÃO

Convide os participantes a assinar as petições dirigida às autoridades dos países em causa, em amnistia.pt/maratona

ENVIAR MENSAGENS DE SOLIDARIEDADE

Convide as participantes a preparar e enviar mensagens de solidariedade a mostrar que estas pessoas não estão sozinhas na luta para a justiça. As mensagens podem incluir textos, desenhos, colagens e outras formas de expressão.

Algumas dicas:

PARA AS GUERREIRAS PELA AMAZÔNIA:

- Digam de que país são, para mostrar de quão longe lhes chega o nosso apoio
- Digam-lhes que a sua luta está a inspirar ações em todo o mundo para proteger o planeta.
- Pode escrever em espanhol ou inglês
- Se quiser desenhar pode incluir animais que representam as guerreiras (Dennise: puma | Rosa Daniela e Wita: coelho | Kerly: gato | Dannya: capivara | Scarlett: borboleta | Evelyn e Dannya: beija-flor | Leonela: jaguar | Jamileth: vaca).

 15 MINUTOS



© Amnesty International
© Caroline Hayeur





Após escrever as mensagens podem fotografá-las e partilhá-las nas redes sociais, usando estes hashtags:

TWITTER / X: [@amnistiaPT](https://twitter.com/amnistiaPT)

FACEBOOK: facebook.com/amnistiapt

INSTAGRAM: [@amnistiapt](https://instagram.com/amnistiapt)

HASHTAGS: #EliminaLaMecha, #EnciendeLaVida, #TurnOnLife, #W4R25, #maratonadecartas2025

De seguida, enviem as mensagens de solidariedade através do site da Amnistia Internacional Portugal em amnistia.pt/maratonas. Nós comprometemo-nos a fazê-las chegar ao movimento Guerreras por la Amazonía



PARA A ELLINOR E A SUA COMUNIDADE:

- Digam de que país são, para mostrar de quão longe lhes chega o nosso apoio
- Incentivem a sua luta para defender a sua cultura, terra e futuro.
- Poderá desenhar paisagens ou renas e escrever algumas palavras em Sámi

Após escrever as mensagens podem fotografá-las e partilhá-las nas redes sociais, usando estes hashtags:

TWITTER / X: [@amnistiaPT](https://twitter.com/amnistiaPT)

FACEBOOK: facebook.com/amnistiapt

INSTAGRAM: [@amnistiapt](https://instagram.com/amnistiapt)

HASHTAGS: #ProtectSámiRights, #W4R25, #maratonadecartas2025

De seguida, enviem as mensagens de solidariedade através do site da Amnistia Internacional Portugal em amnistia.pt/maratonas. Nós comprometemo-nos a fazê-las chegar à Ellinor.

TORNAR-SE MULTIPLICADOR DA MARATONA

Para além da ação individual os participantes podem também pensar em conjunto como fazer chegar os casos das Guerreiras pela Amazônia e da Ellinor a outras pessoas na escola ou na comunidade.

Pode dedicar algum tempo a mapear ideias de ação, escolher as mais relevantes e colocá-las em prática, junto com o grupo.

Pode consultar mais informações sobre o envolvimento em escolas e universidades em amnistia.pt/maratonas.

OPÇÃO COM APROFUNDAMENTO SOBRE O CASO DAS GUERREIRAS PELA AMAZÔNIA

Se for mais relevante para o seu grupo pode substituir o ponto 3 da atividade acima com um aprofundamento do caso das Guerreiras pela Amazônia, recorrendo à banda desenhada.



3. HISTÓRIAS DAS GUERREIRAS PELA AMAZÔNIA

Divida os participantes em pequenos grupos e dê a cada grupo um exemplar da banda desenhada [Guerreras por la Amazonía](#) (em espanhol) e uma cópia da DUDH.

Peça que leiam e discutam a história com base nas seguintes perguntas.

- O que é que aconteceu?
- Quem é responsável pelo que aconteceu?
- De que forma as empresas e os governos têm responsabilidade nesta situação?
- Que direitos humanos acham que foram violados ou estão em risco?
- O que devem fazer os governos para proteger os direitos das pessoas envolvidas?

Após 25 minutos, reúna as participantes novamente. Convide cada grupo a partilhar dois ou três direitos humanos que estão em risco.

À medida que cada grupo apresenta, registre os direitos mencionados no quadro. Opcionalmente, convide os participantes a marcar esses artigos nas suas cópias da ficha para visualizar os diferentes direitos humanos em jogo nestes casos.

Se quiser mais detalhes para explorar esta parte, consulte a informação adicional sobre as responsabilidades governamentais e de empresas para uma explicação mais completa.

Como resumo, pergunte aos participantes:

- O que se destacou ou o que vos surpreendeu nesta história?
- Por que acham que esta história é importante para nós, mesmo que tenham acontecido longe?

Se necessário, destaque estas ideias-chave importantes:

- Esta história trata da proteção do meio ambiente, mas os direitos humanos em jogo são abrangentes. Esta história envolve mais de um direito afetado, mostrando a profunda ligação entre direitos humanos e danos ambientais.
- Embora esta história seja num país longínquo, faz parte de uma história global. As mudanças climáticas e a destruição ambiental não param nas fronteiras dos países.
- As mudanças climáticas e os danos ambientais causados pela humanidade agravam a desigualdade. Os menos responsáveis pela destruição ambiental costumam pagar o preço mais alto. É isso que se entende por injustiça climática e ambiental.

 25 MINUTOS





Conclua, dizendo:

Todos nós partilhamos o planeta. Quando as pessoas se manifestam para proteger a água, as florestas, o ar e a terra, estão a defender algo que todos nós partilhamos. Muitos desses defensores assumem grandes riscos para exigir justiça climática e ambiental. É por isso que a luta deles é importante para nós. Quando os apoiamos, estamos a manifestar-nos por justiça, segurança e dignidade para todas as pessoas. Agora que vimos o que está em jogo, vamos nos juntar a milhões de pessoas em todo o mundo para apoiar esses defensores.

Se for útil pode imprimir e expor a banda desenhada na biblioteca ou num local visível da escola para divulgar o caso das Guerreiras pela Amazónia



FICHA

CARTÕES DE RESPONSABILIDADES

Garantir que todos
tem acesso a ar
limpo e água potável



Evitar a poluição
que contamine rios,
mar, ar ou solo



Garantir que as
pessoas podem falar
e manifestar-se com
segurança e sem
medo



Garantir que as
vozes das pessoas
são ouvidas
e levadas em
consideração antes
de prosseguir com
qualquer projeto
que possa afetá-las



Cumprir ordens
judiciais para limpar
os danos ambientais
causados pelas suas
operações



Garantir que os povos
indígenas estão
totalmente informados
e possam dar ou
negar consentimento a
projetos que afetem as
suas terras, cultura ou
vidas



FICHA

DIREITOS HUMANOS E MEIO AMBIENTE

Danos ambientais, incluindo as mudanças climáticas induzidas pelas pessoas, não prejudicam apenas a natureza. Frequentemente, violam os direitos das pessoas. Alguns dos direitos humanos relacionados com a proteção da terra, da água e do clima estão listados em baixo.

Estes direitos encontram-se em documentos de direitos humanos, incluindo a Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH), a Declaração das Nações Unidas sobre os Direitos dos Povos Indígenas (UNDRIP), o Pacto Internacional sobre Direitos Económicos, Sociais e Culturais (PIDESC) e o Pacto Internacional sobre Direitos Civis e Políticos (PIDCP).

DIREITOS HUMANOS UNIVERSAIS

O DIREITO À VIDA (ARTIGO 3 DA DUDH)

Violado quando a poluição ou condições climáticas extremas ameaçam a sobrevivência; ou quando os defensores ambientais enfrentam ameaças de morte e assassinatos.

O DIREITO DE ACESSO À JUSTIÇA (ARTIGO 8 DA DUDH)

Violado quando as pessoas não podem contestar os danos ambientais ou procurar soluções (como compensação ou ação oficial) pelos seus direitos violados.

O DIREITO A NÃO SOFRER PRISÃO ARBITRÁRIA (ARTIGO 9 DA DUDH)

Violado quando defensores ou ativistas são presos injustamente, detidos sem motivo justificável ou punidos por protestar pacificamente ou expor danos.

O DIREITO À LIBERDADE DE EXPRESSÃO, INCLUINDO O ACESSO À INFORMAÇÃO (ARTIGO 19 DA DUDH)

Violado quando ataques a defensores ambientais criam medo e desencorajam outros a se manifestarem, ou quando as pessoas têm o acesso negado a informações ambientais vitais.

O DIREITO DE PROTESTAR PACIFICAMENTE (ARTIGO 20 DA DUDH)

Violado quando as pessoas são silenciadas, presas ou atacadas por proteger o meio ambiente.

O DIREITO DE PARTICIPAR EM DECISÕES GOVERNAMENTAIS (ARTIGO 21 DA DUDH)

Violado quando as comunidades são excluídas das escolhas sobre projetos que afetam as suas terras, águas ou ar, ou de participar em decisões ambientais.

O DIREITO À SAÚDE E AO BEM-ESTAR (ARTIGO 25 DA DUDH)

Violado quando o ar, a água ou o solo tóxico são prejudiciais à saúde das pessoas.

OS DIREITOS À ALIMENTAÇÃO, À ÁGUA E À HABITAÇÃO (ARTIGO 25 DA DUDH)

Violados quando secas, inundações, incêndios florestais ou poluição destroem plantações, fontes de água limpa ou casas.

O DIREITO À CULTURA E À IDENTIDADE (ARTIGO 27 DA DUDH)

Particularmente importante para os povos indígenas, cuja sobrevivência cultural depende das suas terras.

O DIREITO A UM MEIO AMBIENTE LIMPO, SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

(Resolução 76/300 da Assembleia Geral da ONU) – Reconhecido em 2022 como um direito humano universal)

FICHA

DIREITOS HUMANOS E MEIO AMBIENTE

Os povos indígenas têm proteções extras por causa de sua profunda ligação às suas terras ancestrais e das muitas injustiças que enfrentam.

DIREITOS DOS POVOS INDÍGENAS

O DIREITO AO CONSENTIMENTO LIVRE, PRÉVIO E INFORMADO (CLPI) (UNDRIP)

Governos e empresas devem informar os povos indígenas, consultá-los de boa-fé e obter o seu consentimento antes de iniciar projetos que afetem as suas terras, os seus recursos ou a sua cultura. Isso está incluído em muitos direitos dos povos indígenas. Por exemplo, o CLPI está incluído nos direitos dos povos indígenas de:

PRATICAR E PROTEGER AS TRADIÇÕES CULTURAIS (ARTIGO 11 DA UNDRIP)

O direito de manter e transmitir o património cultural e as tradições, incluindo locais sagrados e sistemas de conhecimento.

CONSERVAÇÃO E PROTEÇÃO DO MEIO AMBIENTE (ARTIGO 29 DA UNDRIP)

Os povos indígenas têm o direito de manter um meio ambiente sustentável, e os governos devem impedir que atividades nocivas ou materiais perigosos danifiquem as suas terras, os seus recursos e as suas comunidades.

CONTROLAR O DESENVOLVIMENTO EM TERRAS INDÍGENAS (ARTIGO 32 DA UNDRIP)

Os povos indígenas têm o direito de decidir e aprovar qualquer projeto que afete as suas terras, territórios ou recursos, particularmente aqueles que envolvam a exploração de recursos naturais.

DIREITOS CULTURAIS, RELIGIOSOS E LINGÜÍSTICOS (ARTIGO 27 DO PIDCP)

Os povos indígenas e outras minorias não devem ver negado o direito de praticar a sua religião, usar a sua língua e desfrutar da sua cultura e modos de vida tradicionais.



INFORMAÇÃO ADICIONAL

O DIREITO A UM AMBIENTE LIMPO, SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Apesar da ideia de o direito a um ambiente saudável ter sido discutida durante muitos anos, foi uma grande vitória quando, em 2022, a Assembleia Geral das Nações Unidas o reconheceu formalmente como um direito humano universal. Este direito inclui o acesso a ar puro, um clima seguro e estável, água potável e saneamento adequado, alimentos saudáveis e produzidos de forma sustentável, ambientes não tóxicos para viver, trabalhar, estudar e divertir-se, biodiversidade e ecossistemas prósperos. Exige também a proteção de outros direitos, conhecidos como direitos processuais, como a participação pública e o acesso à informação e à justiça.

Este reconhecimento surge em resposta ao que as Nações Unidas chamaram de tripla crise planetária – mudanças climáticas, perda de biodiversidade e natureza e poluição – cada uma das quais afeta cada vez mais os direitos humanos das pessoas em todo o mundo.

O direito a um ambiente saudável está intimamente ligado a outros direitos há muito estabelecidos, como os direitos à vida, à saúde, à habitação, à alimentação, à água, à cultura e à participação. Os danos ambientais, sejam eles causados pela poluição, pela inação climática ou pela apropriação de terras, muitas vezes tornam mais difícil ou mesmo impossível para as pessoas usufruir desses direitos fundamentais.

DEFENSORES DOS DIREITOS HUMANOS AMBIENTAIS

Em todo o mundo, defensores dos direitos humanos ambientais, incluindo líderes indígenas, jovens ativistas e líderes comunitários, lutam para proteger a terra, a água, o ar e o clima. Manifestam-se contra a poluição, a desflorestação e a inação governamental. Ao fazê-lo, defendem não apenas a natureza, mas também os direitos à saúde, à água potável, à alimentação, à habitação, à cultura, à participação e à própria vida, para as suas comunidades, para as gerações futuras e para o futuro da vida na Terra.

Mas muitos enfrentam sérios riscos. São ameaçados, presos ou até mesmo mortos por defenderem os seus direitos e o meio ambiente. Os povos indígenas frequentemente enfrentam apropriação de terras, exclusão da tomada de decisões e violações de seus direitos coletivos. Pessoas deslocadas no contexto das mudanças climáticas são frequentemente ignoradas ou deixadas sem apoio e proteção. Pessoas defensoras dos direitos humanos ambientais, especialmente jovens e mulheres, são cada vez mais criminalizadas, assediadas ou silenciadas.

Apesar desses perigos, continuam o seu trabalho com coragem e determinação. Apoiá-las é essencial, tanto para os direitos humanos quanto para o futuro do planeta.



INFORMAÇÃO ADICIONAL

IMPACTO DESIGUAL: QUEM SOFRE O IMPACTO DOS DANOS AMBIENTAIS?

Nem todas as comunidades são afetadas igualmente pela destruição ambiental, incluindo as mudanças climáticas induzidas pelas pessoas. Povos indígenas, comunidades rurais e de baixo rendimento e outros grupos marginalizados são frequentemente os mais afetados, apesar de contribuírem menos para o problema. Frequentemente, também são os menos incluídos na tomada de decisões. O mesmo se aplica às comunidades em áreas cercadas. Estas comunidades vivem em zonas de sacrifício – ambientes que foram sistematicamente e conscientemente poluídos por ações humanas.

Para os povos indígenas em especial, proteger o meio ambiente é uma questão de sobrevivência – como indivíduos e também como grupo com identidade, cultura e terras ancestrais. Excluí-los das decisões ou usar as suas terras sem consentimento viola os seus direitos coletivos e é um caso claro de injustiça ambiental.

Uma das proteções mais fortes para os povos indígenas é o direito ao consentimento livre, prévio e informado (CLPI), conforme estabelecido na Declaração das Nações Unidas

sobre os Direitos dos Povos Indígenas (UNDRIP). CLPI significa que governos e empresas devem informar adequadamente os povos indígenas, consultá-los de boa-fé e obter o seu consentimento antes que qualquer projeto que afete as suas terras ou recursos possa prosseguir. Isto não é uma cortesia; é uma obrigação legal. No entanto, em muitos casos, o CLPI é ignorado, levando à apropriação de terras, às deslocações involuntárias e à destruição de locais sagrados.

Povos indígenas e outras comunidades da linha de frente estão frequentemente entre os primeiros a serem afetados por secas, inundações, poluição e deslocações forçadas. Devido à marginalização política e económica, estas comunidades têm, frequentemente, poder limitado para resistir. Os seus direitos à informação e à participação são frequentemente ignorados. São desproporcionalmente prejudicadas pela extração de combustíveis fósseis, mineração (incluindo a de minerais necessários para a transição para energias renováveis), desflorestação e outras indústrias extrativas, especialmente quando as empresas agem de forma irresponsável e os governos não as protegem.



INFORMAÇÃO ADICIONAL

DEVERES DOS GOVERNOS E DAS EMPRESAS

O direito a um ambiente saudável inclui direitos que ajudam as pessoas a manifestar-se e responsabilizar governos ou empresas, como o acesso à informação, à participação pública e à justiça.

Os governos são detentores de deveres. Isto significa que são legalmente obrigados a prevenir danos ambientais, regular negócios e proteger os direitos das pessoas.

Os governos devem:

- Elaborar e aplicar leis
- Consultar as comunidades afetadas, especialmente os povos indígenas, através do consentimento livre, prévio e informado (CLPI)
- Fornecer alertas, auxílio e proteção durante crises ambientais, como secas e inundações
- Tomar medidas para ajudar as pessoas a adaptarem-se às mudanças climáticas e minimizar os seus efeitos nocivos, inclusive tornando as infraestruturas e os serviços mais resilientes
- Cumprir decisões judiciais que protegem as comunidades
- Fornecer soluções, incluindo indemnizações, por danos ambientais causados pelo Estado.

As empresas têm a responsabilidade de respeitar os direitos. As empresas devem:

- Tomar medidas antecipadas para garantir que as suas operações, produtos e serviços não prejudiquem as pessoas ou o meio ambiente.
- Consultar significativamente e tomar medidas para prevenir ou minimizar os danos às comunidades afetadas.
- Corrigir os danos se causarem ou contribuírem para, por exemplo, poluição ou deslocações forçadas e fornecer reparação adequada às pessoas afetadas.

Mesmo quando não violam diretamente as leis de um país, as empresas podem violar os direitos humanos se agirem de forma irresponsável e não seguirem as leis e os padrões internacionais de direitos humanos. Por exemplo, se uma empresa despeja resíduos onde é legal segundo as leis locais, mas isso contribui para contaminar a fonte de água de uma vila próxima, o direito das pessoas à água potável é violado. O direito delas à saúde também pode ser prejudicado e a empresa deve reparar os danos pelos quais é responsável.

Os Estados têm a responsabilidade de proteger os direitos humanos. No entanto, muitos não o fazem, especialmente no que diz respeito às operações das empresas – seja por falta de capacidade, por dependência da empresa como investidora ou por corrupção flagrante, por exemplo. E mesmo quando os Estados falham em proteger os direitos humanos, as empresas ainda são responsáveis pelas suas ações.



MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



LIBERDADE DE EXPRESSÃO

Sonia Dahmani

📍 Tunísia



ATIVIDADE

LIBERDADE DE EXPRESSÃO

SONIA DAHMANI - TUNÍSIA

CONCEITOS CHAVE

- Liberdade de expressão
- Liberdade de manifestação
- Redução do espaço cívico
- Defensoras de direitos humanos
- Repressão e detenção arbitrária

SOBRE ESTA ATIVIDADE

Esta atividade explora como o direito à liberdade de expressão está ameaçado em diferentes partes do mundo, através da história de Sonia Dahmani, perseguida por denunciar episódios de racismo. Sonia foi criminalizada, detida e maltratada devido ao seu compromisso com os seus valores, mostrando como o autoritarismo mina o espaço cívico e a liberdade de expressão.

IDADE/PÚBLICO-ALVO: A PARTIR DOS 14 ANOS

TEMPO NECESSÁRIO

60 minutos - pode precisar de mais tempo para a secção **Agir**.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- **Compreender** o conceito da liberdade de expressão e a sua relevância
- **Identificar** formas como a liberdade de expressão é ameaçada em outras partes do mundo
- **Explicar** as consequências que as pessoas enfrentam por denunciar e expor as injustiças, tais como o assédio e a prisão.
- **Conhecer** a campanha Maratona de Cartas da Amnistia Internacional
- **Escrever** cartas de apoio e solidariedade para Sonia Dahmani

MATERIAIS

- Vídeo da ação no Encontro de Jovens Ativistas 2025 [aqui](#)
- Foto da ação no Encontro de Jovens Ativistas 2025
- Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH), versão simplificada – no final deste kit
- A história de Sonia Dahmani
- Informação adicional sobre o direito à liberdade de expressão
- Folhas e marcadores
- [Vídeo](#) da história de Sonia [aqui](#)

PREPARAÇÃO

- Leia a informação adicional e a história de Sonia
- Imprima a história de Sonia e a versão simplificada da DUDH para cada grupo ou participante



1. UMA MENSAGEM DO ENCONTRO DE JOVENS ATIVISTAS

Mostre às participantes o vídeo produzido pelos jovens ativistas da Amnistia Internacional no Encontro de Jovens Ativistas 2025. No final pare o vídeo na última imagem ou projete a imagem, de maneira a poder refletir sobre a frase da faixa:

 15 MINUTOS

*Foram atrás dos jornalistas e eu não me importei,
Foram atrás dos ativistas e eu não me importei,
Mudaram a lei, mas ela não me afetava
No fim vieram atrás de mim e não houve ninguém para
me defender*



Peça a alguém para ler a frase em voz alta e explique que a mesma é uma adaptação da prosa do pastor alemão Martin Niemöller (1892–1984), publicada em 1946, depois da II Guerra Mundial. De seguida dinamize um pequeno debate tendo como ponto de partida as seguintes questões:

- **Que reflexões, comentários, questões vos levanta este texto?**
- **Quem, nas nossas sociedades, denuncia abusos e injustiças? De que forma?**
- **Conhecem exemplos, atuais ou do passado, de repressão junto de jornalistas ou ativistas que denunciaram injustiças?**

Explique que toda a gente tem direito à liberdade de expressão e à liberdade de manifestação, inclusive para denunciar e expor abusos e injustiças perpetrados por quem está no poder. No exercício seguinte iremos explorar alguns exemplos, para depois conhecer a história de uma jornalista presa e acusada pelas suas opiniões.



2. DIREITOS HUMANOS INTERDEPENDENTES

Explique que esta atividade tem três rondas. Em cada ronda irá ser lida uma situação que descreve uma violação dos direitos humanos e serão dadas duas opções de direitos. As participantes poderão discutir em pequenos grupos ou pares e decidir qual direito se encaixa melhor na situação ou está mais em risco.

Depois de debater, cada par poderá partilhar a sua resposta.

Dica para quem facilita: Neste exercício não se trata de obter uma resposta certa ou errada. Estas situações envolvem mais do que uma resposta certa e os direitos em análise estão interligados. Oriente os participantes a refletirem sobre o motivo pelo qual escolheram uma resposta específica e ajude-os a perceber como esses direitos se sobrepõem e dependem uns dos outros. Pode usar a informação adicional nas páginas seguintes para orientar este exercício ou explicar certos conceitos com mais detalhes.



SITUAÇÃO 1:

Um grupo de estudantes publica vídeos online criticando o governo por corrupção. No dia seguinte, a polícia impede a marcha pacífica que eles planeavam realizar antes mesmo de ela começar e prende vários deles. Trata-se principalmente de:

- a. Liberdade de expressão
- b. Liberdade de reunião pacífica ?

Pontos para discussão: A liberdade de expressão (a.) protege o direito das estudantes de partilhar opiniões online, mas a liberdade de reunião pacífica (b.) protege a sua capacidade de se reunirem pacificamente em público. Quando as pessoas se reúnem publicamente para expressar as suas opiniões, ambos os direitos funcionam em conjunto. Isto combina a liberdade de expressão com a liberdade de reunião pacífica e dá-nos o direito de protestar. Estes direitos estão interligados. Violar um direito muitas vezes prejudica o outro.

SITUAÇÃO 2:

Uma advogada que se manifesta contra a injustiça é levada de sua casa, à noite, e presa durante meses. Não tem permissão para ver um juiz e não é informada do que é acusada. Trata-se principalmente de:

- a. Direito a um julgamento justo
- b. Proteção contra a detenção arbitrária

Pontos para discussão: Prender alguém sem lhe dizer o motivo, ou sem levá-lo perante um juiz, é um exemplo de detenção arbitrária (b.). Isso viola o direito à liberdade. Às vezes, as pessoas são libertadas sem que sejam apresentadas



acusações formais, neste caso não é necessário um julgamento. Mas quando são apresentadas acusações, o direito a um julgamento justo (a.) é essencial. Ele garante que as pessoas saibam do que são acusadas, possam defender-se e sejam julgadas com justiça. Sem o direito a um julgamento justo, a detenção arbitrária torna-se mais provável. Esses direitos estão interligados e ambos ajudam a proteger as pessoas contra abusos.

SITUAÇÃO 3:

Um jornalista é preso após reportar problemas na polícia. Na prisão, ele é mantido numa cela pequena e suja, infestada de ratos. Não lhe são dados os medicamentos de que necessita e é insultado diariamente pelos guardas prisionais. Trata-se principalmente de:

- a. **Liberdade contra a tortura e outros maus-tratos**
- b. **Direito à saúde?**

Pontos para discussão: Não dar medicamentos a alguém e deixá-lo em condições insalubres e inseguras é uma violação do direito à saúde (b.). Ser insultado todos os dias e deixado nessas condições também pode constituir maus-tratos (a.). Quando as autoridades causam dor ou sofrimento físico ou mental grave a uma pessoa de propósito, por exemplo, para punir, intimidar, discriminar ou obter informações, isso constitui tortura (a.). Esses direitos estão interligados, e os governos devem garantir a segurança das pessoas e tratá-las com dignidade e respeito:

Como reflexão final, pergunte às participantes:

- **Foi difícil escolher entre os dois direitos? Se sim, porquê?**
- **Como a proteção de um direito pode ajudar a prevenir violações de outros direitos?**

Oriente os participantes para a ideia de que todos os direitos humanos estão interligados: quando um é violado, isso pode facilmente resultar em outras violações. É por isso que os governos devem proteger todos os direitos, em conjunto.

Saliente que os três cenários diferentes tinham todos a ver com o direito à liberdade de expressão. Conclua explicando este direito com mais pormenor, em preparação para a próxima parte da atividade:

Todos nós temos o direito de expressar as nossas opiniões, criticar aqueles que estão no poder e partilhar informações. A isto chama-se liberdade de expressão. É protegida pelo direito internacional, por exemplo através do Artigo 19 da Declaração Universal dos Direitos Humanos. Significa poder falar, desafiar o poder, partilhar histórias e buscar justiça sem medo de retaliação. No entanto, em muitas partes do mundo, esse direito não é completamente protegido. E as pessoas – sejam jornalistas, defensores dos direitos humanos, artistas, estudantes ou apenas pessoas comuns que publicam online – são corajosas por se manifestarem contra as injustiças, apesar dos riscos.





3. HISTÓRIAS DE CORAGEM: O CASO DE SONIA DAHMANI

Acabámos de ver como pode ser difícil separar um direito de outro e como uma violação da liberdade de expressão pode resultar na violação de outros direitos. Hoje, vamos conhecer o caso de Sonia Dahmani, uma advogada que usou a sua voz para defender outras pessoas e denunciar práticas prejudiciais, e que está a pagar um preço muito alto por isso.

Mostre o vídeo de Sonia Dahmani, disponível [aqui](#).

Divida os participantes em pequenos grupos ou pares. Dê a cada grupo uma cópia da história de Sonia Dahmani e uma cópia da versão simplificada da Declaração Universal dos Direitos Humanos, no final deste kit. Peça-lhes para ler a história e discutir as seguintes questões:

- **O que é que Sonia estava a tentar dizer ou fazer?**
- **Por que acham que as autoridades a puniram?**
- **Olhem para a DUDH. Conseguem encontrar dois ou três direitos que foram negados a Sonia Dahmani?**
- **Imaginem que são a Sonia. O que gostariam que o mundo soubesse? Que direitos sentem que vos foram negados? O que pediriam aos governos ou às pessoas de todo o mundo para fazer?**

Após cerca de 15 minutos, reúna os participantes novamente e peça para partilhar o que saiu das várias discussões. Pode continuar em plenário com as seguintes questões:

- **O que acontece a uma sociedade quando vozes como a de Sonia são silenciadas?**
- **Como é que isto se relaciona com os direitos humanos em todo o mundo?**
- **O que podemos fazer como indivíduos ou comunidades quando testemunhamos estas injustiças?**

Conclua dizendo que as histórias mostram como é profundamente prejudicial quando as pessoas são silenciadas por se manifestarem. Elas também nos lembram por que a capacidade de expressar ideias e opiniões livremente é tão valiosa, não apenas para os indivíduos, mas para sociedades inteiras. Os governos têm a responsabilidade de proteger esses direitos, mesmo quando as opiniões expressas são críticas ou incômodas. Como vimos, quando as autoridades falham em fazer isso, o custo para quem se manifesta pode ser muito alto.



4. AGIR

Explique a campanha Maratona de Cartas. Diga às participantes que a Amnistia Internacional está a pedir às pessoas de todo o mundo para exigirem a libertação imediata de Sonia Dahmani. Pode mostrar algumas das vitórias obtidas no passado através da Maratona de Cartas visitando a página amnistia.pt/maratona.

ASSINAR A PETIÇÃO

Convide os participantes a assinar a petição dirigida às autoridades tunisinas em amnistia.pt/maratona.

ENVIAR MENSAGENS DE SOLIDARIEDADE

Convide as participantes a preparar e enviar uma mensagem de solidariedade a mostrar à Sonia que não está sozinha. As mensagens podem incluir textos, desenhos, colagens e outras formas de expressão. Algumas dicas:

- Digam de que país são, para mostrar à Sonia de quão longe lhes chega o nosso apoio
- Podem escrever em inglês
- Podem usar desenhos de cães, a Sonia tem uma cadela chamada Carla

Após escrever as mensagens podem fotografá-las e partilhá-las nas redes sociais, usando estes hashtags:

TWITTER / X: [@amnistiaPT](https://twitter.com/amnistiaPT)

FACEBOOK: facebook.com/amnistiapt

INSTAGRAM: [@amnistiapt](https://instagram.com/amnistiapt)

HASHTAGS: #FreeSonia, #W4R25, #maratonadecartas2025

De seguida, enviem as mensagens de solidariedade através do site da Amnistia Internacional Portugal em amnistia.pt/maratona. Nós comprometemo-nos a fazê-las chegar à Sonia e à sua família.

TORNAR-SE MULTIPLICADOR DA MARATONA

Para além da ação individual as participantes podem também pensar em conjunto como fazer chegar o caso de Sonia a outras pessoas na escola ou na comunidade.

Pode dedicar algum tempo a mapear ideias de ação, escolher as mais relevantes e colocá-las em prática, junto com o grupo.

Pode consultar mais informações sobre o envolvimento em escolas e universidades em amnistia.pt/maratona.



INFORMAÇÃO ADICIONAL

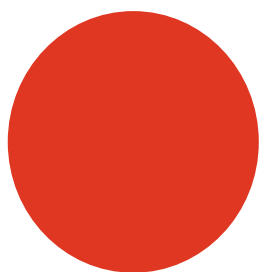
O DIREITO À LIBERDADE DE EXPRESSÃO

O direito à liberdade de expressão protege a capacidade de cada pessoa ter as suas próprias opiniões e de as expressar livremente, sem interferência do governo. Isso inclui o direito de expressar opiniões por meio de protestos públicos ou materiais escritos, transmissões nos media, na internet e através da arte. Precisamos de um fluxo livre de ideias para garantir que diferentes opiniões sejam levadas em consideração e diferentes ideias sejam divulgadas. Limitar o direito à liberdade de expressão prejudica a transparência e a responsabilidade e torna a luta pelos direitos humanos ainda mais difícil. A liberdade de expressão é importante não apenas para a sociedade como um todo, mas também para cada indivíduo. As nossas opiniões e pensamentos são uma parte fundamental do que nos torna humanos. Silenciar a voz de alguém é como apagar parte da sua identidade.

RESTRIÇÕES À LIBERDADE DE EXPRESSÃO

O direito à liberdade de expressão não é um direito ilimitado. Por vezes, os governos têm o dever de proteger os direitos de outras pessoas ou certos interesses públicos, o que exige que algumas formas de expressão sejam proibidas ou restringidas. Por exemplo, a liberdade de expressão não protege discursos que incitem diretamente à violência, como exortar as pessoas a atacar um grupo minoritário. Nesse caso, os governos têm o dever de intervir e impedir danos.

Todavia, as circunstâncias em que as autoridades podem restringir o direito à liberdade de expressão são muito limitadas e devem ser consideradas excepcionais, e não a norma. Fora desses casos, os governos não podem bloquear ou punir pessoas apenas porque as suas ideias são críticas, impopulares ou mesmo ofensivas. O direito à liberdade de expressão aplica-se a ideias de todos os tipos e protege a capacidade das pessoas de protestar, mesmo que a sua mensagem possa ser considerada ofensiva, chocante ou perturbadora. Qualquer restrição aos direitos humanos, incluindo o direito à liberdade de expressão, deve ser baseada na lei, proporcional e necessária.



INFORMAÇÃO ADICIONAL

O DIREITO À LIBERDADE DE EXPRESSÃO

LIBERDADE DE EXPRESSÃO SOB ATAQUE

Atualmente, em muitos países, a liberdade de expressão está sob forte ataque. Muitos governos abusam da sua autoridade para reprimir críticas e silenciar dissidências pacíficas, aprovando leis que criminalizam a liberdade de expressão ou fazendo uso indevido da legislação criminal para perseguir vozes dissidentes. Discursos críticos, manifestações e protestos são rotineiramente censurados ou obstruídos, tanto online como offline. Isso é frequentemente feito em nome do combate ao terrorismo, da ordem pública, da segurança nacional ou da religião. Os governos não apenas censuram a liberdade de expressão, mas também perseguem ativamente pessoas como jornalistas, ativistas, advogados, artistas, estudantes e qualquer outra pessoa que decida se manifestar, por meio de julgamentos injustos, detenções arbitrárias e maus-tratos.

Os governos exploram leis vagas, como 'divulgar notícias falsas' ou 'incitar à agitação', para justificar longas penas de prisão, muitas vezes impostas sem o devido processo legal. Estes abusos não são isolados; refletem uma tendência global de redução do espaço cívico, onde a crítica a quem detém o poder é tratada não como um direito protegido pelo direito internacional, mas como uma ameaça a ser punida. Isto cria um efeito inibidor, silencia o debate público e corrói a justiça e a responsabilização.

OBRIGAÇÕES DO GOVERNO

Os governos têm o dever legal não só de evitar violar direitos, mas também de os proteger e os defender. Conforme estabelecido na Declaração Universal dos Direitos Humanos, os governos devem, entre outras coisas:

- Respeitar o direito à liberdade de expressão, mesmo quando esta critica aqueles que estão no poder (Artigo 19º)
- Defender o direito à liberdade de reunião pacífica, para que as pessoas possam reunir-se e expressar as suas opiniões em segurança (artigo 20º)
- Garantir julgamentos justos para qualquer pessoa acusada de um crime, para que ninguém seja punido sem o devido processo legal ou o direito de se defender (artigo 10º)
- Proteger as pessoas contra a tortura ou outros tratamentos cruéis, desumanos ou degradantes, inclusive proporcionando condições humanas nas prisões (Artigo 5º)
- Impedir detenções e prisões arbitrárias, garantindo que ninguém seja preso sem uma base legal clara (Artigo 9º).



MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



SEGURANÇA E DIGNIDADE NA EDUCAÇÃO

📍 Unecebo Mboteni – África do Sul

ATIVIDADE

SEGURANÇA E DIGNIDADE NA EDUCAÇÃO

CONCEITOS CHAVE

- Direito à educação
- Direito das crianças à proteção
- Direito à vida, à sobrevivência e ao desenvolvimento
- Discriminação
- Responsabilidade do governo

SOBRE ESTA ATIVIDADE

Os participantes aprenderão como o direito à educação está ligado a muitos outros direitos, incluindo o direito à vida, à proteção, à igualdade e à dignidade. O grupo irá explorar o que torna uma escola respeitadora dos direitos humanos e irá conhecer o caso de Unecebo Mboteni, um menino de três anos que morreu tragicamente após cair numa latrina insegura no seu jardim de infância na África do Sul. As participantes são incentivadas a assinar uma petição dirigida às autoridades para exigir justiça e a demonstrar solidariedade com a família de Unecebo.

IDADE/GRUPO-ALVO: A PARTIR DOS 12 ANOS

TEMPO NECESSÁRIO

60 minutos - pode precisar de mais tempo para a secção **Agir**.

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM

- **Compreender** os direitos da criança e o direito à proteção em contextos educativos
- **Descrever** as consequências da

violação do direito à proteção nas escolas em relação a outros direitos

- **Compreender** que os governos são responsáveis por tornar as escolas seguras
- **Conhecer** a campanha Maratona de Cartas da Amnistia Internacional
- **Escrever** cartas de apoio e solidariedade para a família de Unecebo Mboteni

MATERIAIS

- Ficha: O que quer dizer uma escola ser segura
- A história de Unecebo
- Informação adicional sobre escolas inseguras
- Folhas e marcadores
- [Vídeo](#) da história de Unecebo [aqui](#)

PREPARAÇÃO

- Imprima cópias da ficha O que quer dizer uma escola ser segura para cada participante ou grupo
- Leia a informação adicional e a história de Unecebo

MAIS INFORMAÇÃO

O relatório da Amnistia Internacional [Broken and Unequal: The State of Education in South Africa](#) (em inglês) explora o acesso à educação de qualidade para as crianças na África do Sul

É IMPORTANTE CONSIDERAR

Esta atividade explora a morte de uma criança num ambiente escolar inseguro, o que pode ser emocionalmente difícil. Quem facilita deve considerar cuidadosamente se é adequado para a idade das crianças e as jovens com as quais trabalha e ajustar as atividades de acordo. Informe claramente os participantes com antecedência que este tópico será discutido. Use uma linguagem que enfatize o cuidado e a justiça, sem detalhes gráficos. Apresente a história de Unecebo com dignidade e cuidado, enfatizando a esperança e a ação através da solidariedade. Evite atribuir a culpa pelas condições inseguras aos pais, às comunidades ou a questões culturais. Se tais ideias surgirem, redirecione a discussão para as falhas sistêmicas e as responsabilidades do governo que criam essas situações. Alguns participantes podem ter experiências pessoais ou familiares com escolas inseguras, com pobreza ou com a morte. Inclua uma breve pausa ou um exercício de respiração após a história de Unecebo para ajudar a reequilibrar as emoções do grupo. Reconheça que a discussão pode despertar sentimentos fortes. Dê às participantes a opção de não participar ativamente das discussões. Incentive os participantes a conversarem com um adulto de confiança se se sentirem perturbados depois de conhecer o caso de Unecebo.



1. O DIREITO À EDUCAÇÃO

Comece com uma breve discussão em plenário. Leia o seguinte parágrafo:

Todas as crianças têm o direito de ir à escola e receber educação. Isso não significa apenas assistir às aulas. Inclui frequentar uma escola onde elas estejam seguras, sejam cuidadas e tratadas com justiça. O que acham que as escolas têm de ter para que as crianças possam aprender e crescer com segurança e felicidade?

Escreva as respostas num flipchart ou no quadro.

Explique que o direito à educação é mais do que apenas frequentar a escola. Está relacionado com outros direitos da criança. Quando um desses direitos não é respeitado, pode tornar a aprendizagem difícil ou mesmo perigosa. Por exemplo:

- Se uma criança não se sente segura, pode ser difícil concentrar-se na aprendizagem.
- Se a escola não tiver água potável ou casas de banho, isso pode prejudicar a saúde das crianças e impedi-las de ir à escola.
- Se um docente só prestar atenção às crianças que falam a língua principal, as outras crianças podem sentir-se excluídas e ter dificuldade em acompanhar.

Ligando diretamente às respostas anteriores das participantes à pergunta inicial sobre o que a escola precisa de oferecer para garantir o direito à educação, apresente brevemente seis direitos humanos fundamentais relacionados com o direito à educação. À medida que menciona cada direito, relacione-o com as ideias anteriores dos participantes:

1. Direito de ser protegido contra a violência As escolas devem ser seguras e livres de abusos e opressão.	2. Direito à água potável e ao saneamento A saúde e a higiene são essenciais para frequentar a escola e ter sucesso nos estudos.
3. Direito de expressar as suas opiniões e ser ouvido As crianças têm voz nas decisões que afetam a sua educação.	4. Direito de brincar e descansar O desenvolvimento equilibrado nas escolas inclui intervalos e recreação.
5. Direito à não discriminação A educação deve ser igualitária e inclusiva para todas as crianças.	6. Direito de aprender na sua própria língua e cultura A educação deve respeitar a identidade e a origem da criança.

**15 MINUTOS**

2. O QUE É PRECISO

Continue explicando o seguinte parágrafo:

Os direitos das crianças na escola são da responsabilidade do governo. O governo tem o dever legal de garantir que a educação seja segura, justa e respeitosa dos direitos de todas as crianças. Isso significa mais do que apenas construir escolas ou contratar bons docentes. Os governos também devem verificar ativamente se as escolas cumprem os padrões relativos a questões fundamentais, como a segurança, a saúde, a qualidade do ensino e a inclusão.

Os seis direitos humanos que vimos acima podem ser organizados em cinco categorias, muito práticas: Brincar e descansar; Estar seguro e protegido; Espaço limpo e saudável; Ser bem tratado; Aprendizagem e inclusão. Estas categorias podem servir como uma lista de inspeção.

Divida o grupo em pares ou trios e distribua uma ficha 'O que quer dizer uma escola ser segura' a cada grupo. Peça para, em diálogo, encontrarem exemplos concretos por cada categoria. Os grupos podem pensar na sua própria escola ou imaginar também escolas e jardins de infâncias em outros países.

Após 10 minutos, reúna todos os grupos e peça exemplos por cada uma das cinco categorias. Peça ao grupo para refletir sobre as seguintes perguntas:

- Esses direitos são respeitados igualmente nas escolas?
- Quais desses direitos acham que são mais frequentemente desrespeitados?
- Quem é responsável por garantir que esses direitos sejam respeitados?





3. A HISTÓRIA DE UNECEBO: QUANDO A ESCOLA NÃO É SEGURA

Explique que agora irão ver o que pode acontecer quando as escolas não são seguras, através da história real de um menino chamado Unecebo. O jardim de infância de Unecebo não era seguro, devido ao uso de latrinas perigosas. Como resultado, Unecebo não só viu o seu direito à educação negado, mas perdeu a vida. Ao guiar a discussão nesta parte da atividade, enfatize a dignidade, a justiça e a importância de escolas seguras para todas as crianças, respeitando a dignidade de Unecebo.

Comece compartilhando o seguinte:

Analísamos diferentes direitos relacionados com a educação. Existe um outro direito que é absolutamente crucial: o direito à vida, à sobrevivência e ao desenvolvimento, que todas as crianças têm. Isso significa que os governos devem fazer tudo o que estiver ao seu alcance para proteger as crianças contra os perigos. Em casa, na sua comunidade e na escola, as crianças devem estar sempre seguras. Quando as escolas não são seguras, a vida das crianças fica em risco. Foi isso que aconteceu com Unecebo.

Leia em voz alta a história de Unecebo Mboteni e mostre a sua foto. Em alternativa mostre o [vídeo](#) da história de Unecebo.

Se as participantes não estiverem familiarizadas com as latrinas de fossa, use esta definição para explicar: Uma latrina de fossa é um tipo de casa de banho em que todos os resíduos vão para um buraco profundo no solo. Algumas têm um assento, mas outras são um buraco aberto no solo sobre o qual as pessoas se agacham. Se não forem devidamente cobertos ou protegidos, alguém, especialmente uma criança pequena, pode cair.

Deixe algum tempo para reflexão após ler a história de Unecebo. De seguida pergunte a alguns participantes como se sentiram. Reconheça que ouvir esta história pode nos deixar tristes ou chateados, mas que estamos a discutir o assunto porque todas as crianças, independentemente de quem sejam ou onde vivam, merecem escolas seguras.

- **Acham que as crianças devem usar latrinas na escola? Porquê?**
- **De quem era a responsabilidade de garantir a segurança da escola de Unecebo? Por que não agiram?**
- **O que os governos devem fazer para garantir que isso nunca mais aconteça?**



As respostas à última pergunta podem incluir ideias sobre

- inspeções regulares
- reparação ou substituição de edifícios inseguros
- levar as reclamações a sério
- responder adequadamente aos perigos
- financiamento melhorado e igualitário
- supervisão mais rigorosa
- garantia de proteção e segurança iguais para todas as crianças.

**MARATONA
DE CARTAS**

**AMNISTIA
INTERNACIONAL**

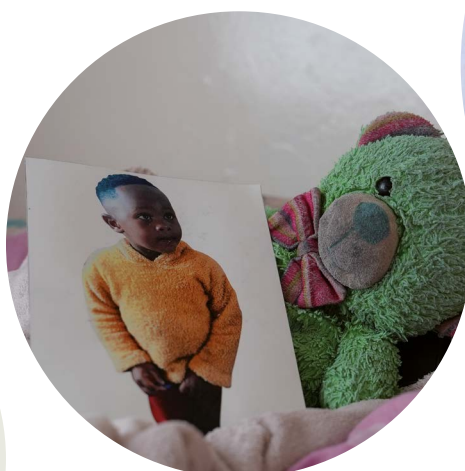


Se tiver tempo aprofunde a discussão lançando estas perguntas e convidando as participantes a refletir sobre igualdade, inclusão e injustiça sistêmica.

- **Por que acham que algumas escolas ainda têm casas de banho perigosas com fossa, enquanto outras têm sanitas seguras?**
- **Quem tem mais oportunidades de ser ouvido e levado a sério quando se trata de segurança? Porquê?**
- **Quando os fundos governamentais para a educação são divididos, que escolas provavelmente receberão as melhores instalações?**
- **Dentro do mesmo país, algumas crianças têm escolas seguras e outras não. O que é que isso diz sobre o direito de ser tratado de forma justa e igualitária? O que isso diz sobre como o governo valoriza a vida das crianças?**

Ao responder a essas perguntas, incentive os participantes a pensar sobre a localização (urbana/rural), sobre a riqueza, a raça ou a etnia, a pressão pública e as prioridades do governo. Saliente que é assim que o poder e os privilégios funcionam na prática: algumas comunidades são vistas e ouvidas, enquanto outras são ignoradas.

Conclua afirmando que a história de Unecebo é muito triste e um exemplo trágico do que acontece quando os direitos à educação, à igualdade, ao saneamento seguro e à vida são violados. Não foi um acidente, mas uma falha em proteger todos esses direitos. Algumas crianças frequentam escolas com casas de banho seguras e limpas. Outras não. Isso não acontece porque as crianças são diferentes, mas porque o governo sul-africano não trata todas as escolas, as comunidades e as crianças da mesma forma. Assim como os pais são responsáveis por manter os seus filhos seguros em casa, os governos são responsáveis por manter todas as crianças seguras em locais públicos, incluindo as escolas, onde quer que vivam.





4. AGIR

Explique a campanha Maratona de Cartas. Diga às participantes que a Amnistia Internacional está a pedir às pessoas de todo o mundo para exigirem justiça para Unecebo e a sua família, para que nenhuma outra criança esteja em perigo quando está na escola. Pode mostrar algumas das vitórias obtidas no passado através da Maratona de Cartas visitando a página amnistia.pt/maratona.



ASSINAR A PETIÇÃO

Convide os participantes a assinar a petição dirigida ao Ministro da Educação Básica da África do Sul para que colabore com a polícia para levar a cabo uma investigação rigorosa em amnistia.pt/maratona.

ENVIAR MENSAGENS DE SOLIDARIEDADE

Convide as participantes a preparar e enviar uma mensagem de solidariedade a mostrar à família de Unecebo que não estão sozinhos na luta pela justiça. As mensagens podem incluir textos, desenhos, colagens e outras formas de expressão.

Algumas dicas:

- Digam de que país são, para mostrar à família de quão longe lhes chega o nosso apoio
- Unecebo gostava muito de carrinhos de brincar

Após escrever as mensagens podem fotografá-las e partilhá-las nas redes sociais, usando estes hashtags:.

TWITTER / X: [@amnistiaPT](https://twitter.com/amnistiaPT)

FACEBOOK: facebook.com/amnistiapt

INSTAGRAM: [@amnistiapt](https://instagram.com/amnistiapt)

HASHTAGS: #JusticeForUnecebo, #W4R25, #maratonadecartas2025

De seguida, enviem as mensagens de solidariedade através do site da Amnistia Internacional Portugal em amnistia.pt/maratona. Nós comprometemo-nos a fazê-las chegar à família de Unecebo.

TORNAR-SE MULTIPLICADOR DA MARATONA

Para além da ação individual as participantes podem também pensar em conjunto como fazer chegar o caso de Unecebo a outras pessoas na escola ou na comunidade.

Pode dedicar algum tempo a mapear ideias de ação, escolher as mais relevantes e colocá-las em prática, junto com o grupo.

Pode consultar mais informações sobre o envolvimento em escolas e universidades em amnistia.pt/maratona.

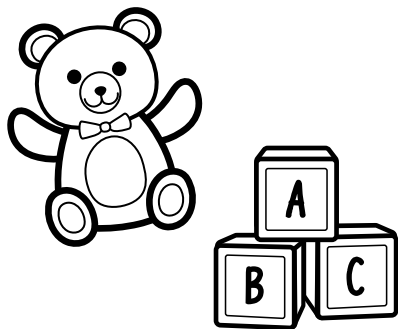
FICHA

O QUE QUER DIZER UMA ESCOLA SER SEGURA

Para cada uma das dimensões incluam exemplos práticos do que deve existir nas escolas e jardim de infância. Podem pensar na vossa escola, mas também em escolas em outros países. A primeira dimensão já está preenchida com exemplos

BRINCAR E DESCANSAR

As crianças têm tempo e espaços seguros para brincar e descansar?
Têm tempo para aproveitar essas partes do dia?



Há uma sala tranquila para sesta, com camas pequenas e cobertores macios

Há um parque infantil com bolas, blocos e uma caixa de areia

Há área com sombra no exterior

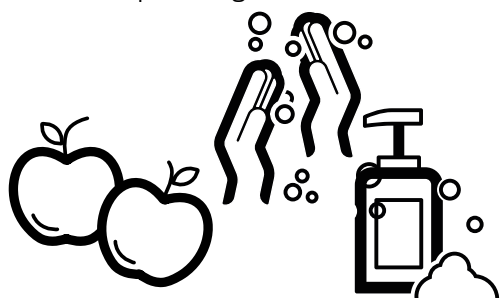
ESTAR SEGURO E PROTEGIDO

O que existe para garantir que o edifício, as diferentes áreas e o recreio são seguros e protegidos?



ESPAÇO LIMPO E SAUDÁVEL

O que a escola faz para manter as crianças saudáveis? As casas de banho, os refeitórios e as cozinhas são limpas e seguras?



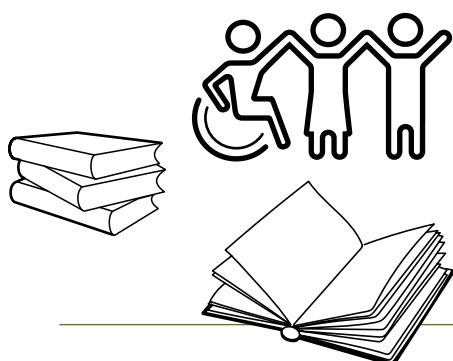
SER BEM TRATADO

As crianças são tratadas com gentileza e justiça pelos docentes e pelas outras crianças? Todas as crianças se sentem bem-vindas aqui? Como é que a escola promove a dignidade e o respeito?



APRENDIZAGEM E INCLUSÃO

Todas as crianças conseguem participar e aprender? Existem materiais adequados suficientes para a aprendizagem?



INFORMAÇÃO ADICIONAL

ESCOLAS INSEGURAS SÃO UMA VIOLAÇÃO DOS DIREITOS HUMANOS

Todas as crianças têm direito à educação, conforme protegido pelo direito internacional, incluindo a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança e a Constituição da África do Sul. Mas esse direito significa mais do que apenas acesso a uma sala de aula. A educação deve ser disponível, acessível, aceitável e adaptável. Também deve ser segura. Quando a infraestrutura escolar é insegura ou as crianças enfrentam riscos como violência ou falta de higiene, torna-se impossível cumprir o direito à educação.

A história de Unecebo Mboteni é um exemplo trágico do que acontece quando os governos não cumprem esse dever. A sua morte poderia ter sido evitada. O mais triste é que este não foi um incidente isolado. Ocorreu num país onde as escolas sofrem há muito tempo com infraestruturas inseguras, salas de aula superlotadas e falta de acesso a água potável e saneamento

DESIGUALDADE ESTRUTURAL E DISCRIMINAÇÃO

A história de Unecebo reflete as profundas desigualdades no sistema educativo. Muitas escolas na África do Sul, especialmente nas áreas mais ricas ou urbanas, têm instalações modernas e casas de banho seguras. Outras escolas e jardins de infância dependem de casas de banho insalubres ou não têm casas de banho funcionais. Essas escolas negligenciadas atendem predominantemente crianças negras em comunidades historicamente marginalizadas. Essas condições inseguras refletem uma falha sistêmica que pode levar a violações dos direitos das crianças à vida, à saúde, à dignidade e à educação.

Todas as crianças têm os mesmos direitos, independentemente de onde vivem, do rendimento da sua família, da sua raça, da sua etnia, da sua língua ou

de qualquer outro estatuto. No entanto, a história de Unecebo mostra como a pobreza, a raça e a geografia se cruzam para criar desigualdades perigosas na educação. Na África do Sul e em muitos outros países, as escolas em comunidades historicamente carentes continuam negligenciadas, com infraestruturas precárias e com fraca supervisão governamental. Este tratamento desigual viola o princípio da igualdade perante a lei e deixa algumas crianças muito menos protegidas do que outras. Quando os governos não conseguem colmatar estas lacunas, perpetuam a discriminação e negam às crianças o seu direito a uma educação segura e digna.

RESPONSABILIDADE DO GOVERNO

De acordo com o direito internacional e nacional, o governo é o principal responsável por garantir que a educação seja segura, inclusiva e equitativa. Isso inclui aprovar leis, alocar financiamento suficiente, estabelecer padrões nacionais e monitorizar regularmente as escolas. Não basta que um governo diga que a educação é gratuita ou acessível, as autoridades devem também garantir que as escolas sejam seguras e inclusivas para todas as crianças, independentemente de onde moram ou de quanto ganham as suas famílias.

A negligência do governo é uma das questões-chave na morte de Unecebo. O governo sul-africano havia prometido anteriormente eliminar as latrinas de fossa nas escolas, mas o progresso tem sido lento e inconsistente. A morte de Unecebo era evitável. Ele perdeu a vida devido às instalações inseguras no seu jardim de infância e à falta de uma resposta oportuna do governo. O governo falhou em proteger o seu direito à vida.

**MARATONA
DE CARTAS**

**AMNISTIA
INTERNACIONAL**



PRESA E SILENCIADA POR DENUNCIAR

Sonia Dahmani

📍 Tunísia



Sonia Dahmani adora o mar, longos dias na praia com amigos e noites tranquilas a ver filmes. Ela tem um profundo apreço pela arte em todas as suas formas, desde pinturas e exposições até teatro e música. Mas o que mais importa para Sonia é a sua família, incluindo a sua amada cadela, Carla.

Sonia é advogada e comentadora na televisão e rádio, e dedicou a sua vida à defesa dos direitos humanos, defendendo os marginalizados e dizendo o que outros têm medo de dizer, sem medo das consequências. Ela é uma crítica feroz das condições desumanas nas prisões e do racismo, abordando regularmente essas questões em programas de televisão e rádio.

A 11 de maio de 2024, polícias mascarados invadiram violentamente a Ordem dos Advogados da Tunísia, em Tunes, e prenderam Sonia. Ela foi levada para a prisão de Manouba, onde permanece desde então. As autoridades tunisinas condenaram Sonia por «divulgar notícias falsas», com outras investigações motivadas politicamente ainda pendentes. Sonia enfrenta muitos anos de prisão por se manifestar contra as injustiças. A sua prisão é uma tentativa clara de a silenciar.

Sonia está detida em condições desumanas. A sua cela está infestada de ratos. Ela tem sido vítima de tratamento degradante por parte das autoridades prisionais. Está a ser-lhe negada assistência médica, incluindo a medicação de que necessita.

Exija a libertação imediata da Sonia.

ESCREVA AO PRESIDENTE DA TUNÍSIA

Peça às autoridades tunisinas para libertar imediata e incondicionalmente Sonia Dahmani, anular as sentenças e retirar todas as acusações contra ela, uma vez que está detida exclusivamente por exercer o seu direito à liberdade de expressão.

ASSINE A PETIÇÃO: www.amnistia.pt/peticao/soniadahmani



E escreva uma mensagem no Facebook e/ou no X “tagando” o Presidente da Tunísia:

FACEBOOK: www.facebook.com/Presidence.tn

X: @TnPresidency

HASHTAGS: #FreeSonia, #W4R25, #maratonadecartas2025

MOSTRE À SONIA QUE ELA NÃO ESTÁ SOZINHA

Envie mensagens de esperança e solidariedade à Sonia. Deixe-a saber que a apoia na sua luta pelos direitos humanos na Tunísia.

Pode escrever em inglês e, se quiser, fazer desenhos de cães (a Sonia tem uma cadela chamada Carla) para acompanhar a sua mensagem.

ENVIE AS SUAS MENSAGENS DIRETAMENTE NO SITE DA AMNISTIA INTERNACIONAL PORTUGAL EM
www.amnistia.pt/maratona OU ENVIE POR CORREIO:

Amnistia Internacional Portugal

Maratona de Cartas 24/25

Rua Dr. José Joaquim de Almeida, nº 2,

3º Andar - A e B

2780-337 Oeiras

HASHTAGS: #FreeSonia, #W4R25,
#maratonadecartas2025

**MARATONA
DE CARTAS**

**AMNISTIA
INTERNACIONAL**



LUTAM PARA PROTEGER AS SUAS TERRAS ANCESTRAIS E A SUA CULTURA

Ellinor Guttorm Utsi

📍 Noruega



ELLINOR GUTTORM UTSI

Noruega



Ellinor Guttorm Utsi é uma mulher indígena Sámi e uma líder apaixonada que luta para proteger o modo de vida tradicional da sua comunidade, no norte da Noruega, que tem como elemento central o pastoreio de renas. Como porta-voz da sua comunidade, ela defende a sua família e o seu povo, que há muitas gerações seguem rotas migratórias sazonais pelo Ártico. Eles dependem das pastagens de verão em Čorgaš, terras que agora estão sob ameaça iminente.

A criação de renas é fundamental para o sistema alimentar Sámi, que depende da pastagem migratória pelos terrenos do Ártico para produzir alimentos, roupas e artesanato sustentáveis. Ellinor lidera os esforços para defender os direitos da sua comunidade à terra e à cultura, destacando a luta contínua dos povos indígenas presos entre as alterações climáticas, os direitos à terra e o desenvolvimento de energias renováveis.

Em 2023 foi, subitamente, proposta a instalação de várias centenas de turbinas eólicas em todo o território Sámi. Muitas dessas turbinas estavam planeadas para serem construídas nas pastagens de verão de Ellinor. Estes projetos de grande escala envolvem a instalação de centenas de turbinas, estradas e linhas elétricas que irão fragmentar a terra, perturbar a migração das renas e destruir um modo de vida profundamente ligado à natureza.

Apesar da forte oposição, as autoridades norueguesas estão a apressar as aprovações destes projetos. Ellinor trabalha incansavelmente para garantir que as vozes dos Sámi sejam ouvidas e os seus direitos respeitados, mas o tempo está a esgotar-se.

Peça à Noruega para ouvir Ellinor e o povo Sámi e ajudá-los a proteger as suas terras, meios de subsistência e cultura.

ESCREVA AO PRIMEIRO-MINISTRO DA NORUEGA

Exija que os direitos das comunidades Sámi criadoras de renas sejam protegidos, garantindo que os grandes projetos industriais de energia eólica que ameaçam as suas terras e modo de vida não sejam implementados sem o consentimento livre, prévio e informado dos povos afetados.

ASSINE A PETIÇÃO: www.amnistia.pt/peticao/ellinorguttormutsi



E escreva uma mensagem no Facebook, no X e/ou no Instagram “tagando” o Primeiro-Ministro norueguês:

FACEBOOK: www.facebook.com/regjeringennorge

X: @Regjeringen

INSTAGRAM: regjeringen

HASHTAGS: #ProtectSámiRights, #W4R25, #maratonadecartas2025

MOSTRE À ELLINOR, À SUA COMUNIDADE E A TODOS OS PASTORES DE RENAS SÁMI QUE OS APOIA

Escreva mensagens de solidariedade para amplificar as suas vozes e defender a sua cultura, território e futuro. Poderá desenhar paisagens ou renas e escrever algumas palavras em Sámi: *Mii doarjut din!* – Nós apoiamo-vos! *Ellos duoddarat!* – Deixem as montanhas viver! *ČSV!* – “abreviatura que mostra o espírito Sámi.

ENVIE AS SUAS MENSAGENS DIRETAMENTE NO SITE DA AMNISTIA INTERNACIONAL PORTUGAL EM
www.amnistia.pt/maratona OU ENVIE POR CORREIO:

Amnistia Internacional Portugal

Maratona de Cartas 24/25

Rua Dr. José Joaquim de Almeida, nº 2,

3º Andar - A e B

2780-337 Oeiras

HASHTAGS: #ProtectSámi Rights, #W4R25, #maratonadecartas2025

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



'LUTAMOS PARA PROTEGER A NOSSA AMAZÔNIA, E O NOSSO FUTURO'

Guerreiras pela Amazônia

📍 Equador



GUERREIRAS PELA AMAZÔNIA

Equador



“Não somos apenas ativistas; somos filhas da terra, das nossas comunidades; somos as guerreiras da floresta que se recusa a morrer. Somos a Amazônia que resiste aos impactos da indústria petrolífera, pela qual as nossas comunidades e o nosso planeta estão a arder”

As Guerreiras pela Amazônia (Guerreras por la Amazonía) são um grupo de ativistas com idades entre os dez e os 20 anos. Elas lutam ao lado da União das Pessoas Afetadas pelas Operações Petrolíferas da Texaco (UDAPT) e do coletivo “Eliminen los Mecheros, Enciendan la Vida” (Removam as Chamas, Acendam a Vida) para proteger as suas comunidades dos gases tóxicos e da devastação física causada pelas queimas de gás. Utilizadas no processo de extração de petróleo, as queimas de gás são um dos processos que mais contribui para a crise climática.

Com o apoio da UDAPT, as Guerreiras pela Amazônia juntaram-se a uma ação judicial contra o Estado equatoriano em 2020. E venceram. Em 2021, uma decisão histórica exigiu que o governo eliminasse as queimas de gás. No entanto, os «monstros de fogo» continuam a arder.

Em vez de serem celebradas pela sua coragem, as jovens defensoras têm enfrentado estigma, assédio e intimidação violenta. Em vez de investigarem as ameaças contra elas, as autoridades equatorianas disseram ao grupo que só lhes fornecerão proteção se elas pararem com o seu ativismo.

Apele ao Equador para eliminar as queimas de gás e proteger os defensores climáticos.

ESCREVA AO PRESIDENTE DO EQUADOR

Exija que as autoridades equatorianas cumpram a decisão do tribunal de eliminar as queimas de gás, e que assegurem a segurança dos defensores climáticos.

ASSINE A PETIÇÃO: www.amnistia.pt/peticao/guerreiraspelaamazonia



E escreva uma mensagem no Facebook, no X e/ou no Instagram “tagando” o Presidente do Equador:

FACEBOOK: www.facebook.com/Presidence.tn

X: @TnPresidency

TIKTOK: danielnoaok

HASHTAGS: #EliminaLaMecha, #EnciendeLaVida, #TurnOnLife, #W4R25, #maratonadecartas2025

MOSTRE O SEU APOIO ÀS GUERREIRAS PELA AMAZÔNIA, UDAPT E ÀS SUAS COMUNIDADES

Envie as suas mensagens de apoio às jovens defensoras climáticas, dizendo-lhes que a sua luta está a inspirar pessoas a agir em todo o mundo, para proteger o planeta. Pode escrever em espanhol ou inglês e se quiser desenhar pode incluir animais que representam as guerreiras (Dennise: puma | Rosa Daniela e Wita: coelho | Kerly: gato | Dannya: capivara | Scarlett: borboleta | Evelyn e Dannya: beija-flor | Leonela: jaguar | Jamileth: vaca).

ENVIE AS SUAS MENSAGENS DIRETAMENTE NO SITE DA AMNISTIA INTERNACIONAL PORTUGAL EM
www.amnistia.pt/maratonade **OU ENVIE POR CORREIO:**

Amnistia Internacional Portugal

Maratona de Cartas 24/25

Rua Dr. José Joaquim de Almeida, nº 2,

3º Andar - A e B

2780-337 Oeiras

HASHTAGS: #EliminaLaMecha, #EnciendeLaVida, #TurnOnLife, #W4R25, #maratonadecartas2025

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



PERDEU A VIDA ONDE DEVERIA ESTAR SEGURO

Unecebo Mboteni

📍 África do Sul



Unecebo Mboteni era um menino alegre de três anos que gostava de fazer amigos e brincar com os seus carrinhos. A sua presença era notada quando ele estava na sala de aula.

A 18 de abril de 2024, Unecebo caiu numa latrina no seu jardim de infância na província do Cabo Oriental, na África do Sul. Morreu no dia seguinte.

Desde 2018, outras duas crianças também morreram após caírem em latrinas naquela mesma província. No entanto, a trágica perda destas jovens vidas não foi suficiente para garantir a erradicação de todas as latrinas nas escolas, incluindo jardins de infância. Infelizmente, a experiência educativa de uma criança na África do Sul ainda depende do sítio onde ela nasceu, da sua riqueza e da cor da sua pele. Como disse o pai de Unecebo: “O meu filho morreu numa armadilha mortal criada para pessoas pobres”.

Um ano depois, a família não teve qualquer notícia do jardim de infância ou do Departamento de Educação Básica do governo da África do Sul, sobre se a latrina em que Unecebo caiu foi encerrada, e muito menos sobre se foi feito algum avanço na investigação sobre a sua morte. Em vez de respostas sobre como este trágico incidente aconteceu, a família de Unecebo foi recebida com silêncio.

Unecebo perdeu a vida num lugar onde deveria estar seguro. A sua família merece respostas.

Exija justiça para Unecebo Mboteni.

ESCREVA PARA A MINISTRA DO ENSINO BÁSICO

Exija que a investigação sobre a morte de Unecebo seja rápida, as conclusões tornadas públicas e que os responsáveis respondam na justiça pelos seus atos. Peça ainda que as autoridades da África do Sul assegurem a retirada de todas as latrinas dos jardins de infância do país.

ASSINE A PETIÇÃO: www.amnistia.pt/peticao/unecebomboteni



E escreva uma mensagem no Facebook e/ou no X “tagando” a Ministra:

FACEBOOK: www.facebook.com/SiviweGwarubeMP

X: @Siviwe_G

INSTAGRAM: [siv_gwarube](https://www.instagram.com/siv_gwarube)

HASHTAGS: #JusticeForUnecebo, #W4R25, #maratonadecartas2025

MOSTRE À FAMÍLIA DO UNECEBO QUE ELES NÃO ESTÃO SOZINHOS NA SUA LUTA POR JUSTIÇA

Escreva mensagens de esperança e solidariedade e mostre-lhes que está com eles na sua batalha por justiça. Pode escrever as suas mensagens em inglês.

ENVIE AS SUAS MENSAGENS DIRETAMENTE NO SITE DA AMNISTIA INTERNACIONAL PORTUGAL EM
www.amnistia.pt/maratona OU ENVIE POR CORREIO:

Amnistia Internacional Portugal

Maratona de Cartas 24/25

Rua Dr. José Joaquim de Almeida, nº 2,

3º Andar - A e B

2780-337 Oeiras

HASHTAGS: #JusticeForUnecebo, #W4R25, #maratonadecartas2025

SUMÁRIO DA DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS

MARATONA
DE CARTAS

AMNISTIA
INTERNACIONAL



DIREITOS CIVIS E LIBERDADES

Direito à vida, a ser livre de tortura e discriminação, direito à não discriminação.

- Artigo 1 Liberdade e igualdade em dignidade e direitos
- Artigo 2 Não-discriminação
- Artigo 3 Direito à vida, liberdade e segurança pessoal
- Artigo 4 Direito a ser livre de escravidão
- Artigo 5 Direito a ser livre de tortura



DIREITOS LEGAIS

Direito a ser considerado inocente, direito a um julgamento justo, direito a ser livre de detenção ou prisão arbitrária.

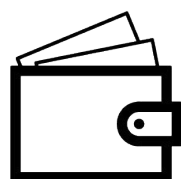
- Artigo 6 Todas as pessoas são protegidas pela lei
- Artigo 7 Todas as pessoas são iguais perante a lei
- Artigo 8 Direito a ser compensado quando um direito é violado
- Artigo 9 Direito a não ser detido ou preso injustamente ou exilado
- Artigo 10 Direito a um julgamento justo
- Artigo 11 Direito a ser considerado inocente até prova em contrário
- Artigo 14 Direito a ir para outro país e a pedir proteção



DIREITOS SOCIAIS

Direito à educação, a constituir e manter família, ao lazer e aos cuidados de saúde.

- Artigo 12 Direito à privacidade, a ter uma casa e uma vida familiar
- Artigo 13 Liberdade para viver e viajar livremente além-fronteiras
- Artigo 16 Direito a casar e constituir família
- Artigo 24 Direito ao descanso e lazer
- Artigo 26 Direito à educação, incluindo Ensino básico gratuito



DIREITOS ECONÓMICOS

Direito à propriedade, ao trabalho, à habitação, a ter uma pensão, a um nível de vida adequado.

- Artigo 15 Direito a uma nacionalidade
- Artigo 17 Direito à propriedade e a ter posses
- Artigo 22 Direito à segurança social
- Artigo 23 Direito de trabalhar por um salário justo e filiar-se num sindicato
- Artigo 25 Direito a um nível de vida adequado à sua saúde e bem-estar



DIREITOS POLÍTICOS

Direito a participar no governo do país, direito a votar, direito a reunião pacífica, liberdade de expressão, crença e religião.

- Artigo 18 Liberdade de crença (incluindo crença religiosa)
- Artigo 19 Liberdade de expressão e direito de divulgação de informações
- Artigo 20 Liberdade de se juntar a associações e reunir com outras pessoas de forma pacífica
- Artigo 21 Direito a fazer parte do governo do seu país



DIREITOS CULTURAIS, DIREITOS DE SOLIDARIEDADE

Direito de participar da vida cultural da comunidade.

- Artigo 27 Direito de partilhar a vida cultural de sua comunidade
- Artigo 28 Direito a uma ordem internacional onde todos os direitos possam ser plenamente realizados
- Artigo 29 Responsabilidade de respeitar os direitos dos outros
- Artigo 30 Ninguém pode retirar estes direitos!